

MAANDBLAD VAN OKRA. VERSCHIJNT NIET IN JANUARI EN AUGUSTUS • FEBRUARI 2022 • JAARGANG 55 NR. 1

WWW.OKRA.BE @OKRAVZW OKRAVZW

okra
trefpunt 55+

magazine

+ UITNEEMBARE
KATERN NIEUWS
UIT JOUW REGIO
ANTWERPEN

“LAAT ONS DE
STOLP BOVEN
ONZE KINDEREN
WEGNEMEN EN ER
EEN DORP ROND
BOUWEN.”
LYNN GEERINCK

8 JOKE CUSTERS
OVER DE HEILZAME
EIGENSCHAPPEN
VAN KRUIDEN

44 FACTCHECKERS
ZIJN GEZONDHEIDSAPPS
OOK ECHT GOED VOOR
MIJN GEZONDHEID?

56 SPRINGLEVENDE
TRADITIES: APPELBOLLEN
EN WORSTENBRODEN OP
VERLOREN MAANDAG

Moet je verband voor urineverlies dik zijn om te beschermen?

Het Always Discreet verband niet. Het is dunner dan de marktleider dankzij een unieke absorberende kern met **RapidAbsorb beschermingslagen**, die vocht omzetten in gel voor een doeltreffende bescherming, en dit met een verband dat je nauwelijks voelt.

Marktleider

always
discreet

Sta stil bij je keuze voor bescherming



Always Discreet voor urineverlies is een medisch hulpmiddel. CE marking. Lees aandachtig de gebruiksinstructies op de verpakking. Geproduceerd door Procter & Gamble Technical Centre Ltd, UK. Datum aanmaak december 2021.

€3 ONMIDDELLIJKE KORTING

bij aankoop van 1 verpakking Always Discreet voor urineverlies.

Geldig tot 30/04/2022



Voor de Consument: Deze kortingsbon geeft bij inlevering tot 30/04/2022 recht op directe kassakorting bij aankoop van een pak Always Discreet voor urineverlies. Alleen geldig in België. Deze bon kan slechts één keer gebruikt worden. Kopieën niet toegestaan. De waarde mag niet verdubbeld worden. Slechts 1 bon per aankoop. Niet te gebruiken bij zelfscankassa's. Deze bon is niet bestemd voor verkoop. Deze bon geeft geen recht op compensatie in contant geld.

Voor de Verkooper: Procter & Gamble DCE BV (P&G) verbindt zich ertoe de tegenwaarde van deze bon te betalen indien deze overhandigd werd bij aankoop van de aangeduide producten en overeenkomstig de op deze bon vermelde voorwaarden. De bon moet uiterlijk 6 maanden na het verstrijken van de geldigheidsdatum teruggestuurd zijn naar HighCo DATA Benelux nv, Kruiskouter 1 - 1730 Asse. P&G behoudt zich het recht voor deze bon niet uit te betalen indien niet voldoende aankopen kunnen worden bewezen of indien de bon niet tijdig is ontvangen. Kopieën worden niet aanvaard.

V.U./E.R.: Procter & Gamble DCE BV, Temselaan 100, 1853 Strombeek-Bever, België, 0458 138 225



THUISKOMST

Ik heb je lief, al kan ik het niet weten.
Ik bedenk het als je thuiskomt van een dag
in je leven. Maar het is geen gedachte.
Je streelt mijn wang en wie weet,
dat gebaar. Het wordt duizend keer gemaakt
voor het bestaat. Hangt je jas aan de kapstok,
iets van niets, maar morgen ontbreekt het
misschien. Of schudt de dag uit je haar.
Wat ik dan daarin zie, is het begin.
Het huis ontstaat, de tafel neemt plaats,
wij veroorzaken elkaar. Het is toch niet
denkbaar dat iemand dit alles verzint.

Bernard Dewulf (1960 - 2021)





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. Een jaarabonnement kost slechts 25 euro.

Algemeen secretariaat

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

OKRA-magazine ledenmagazine

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

Redactie 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

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

Coverfoto: Lieven Van Assche
Het maartnummer verschijnt uiterlijk op 28 februari 2021.

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

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



DE SCHILDERACHTIGE LANDSCHAPPEN LANGS
DE LOIRE KRIJG ZIJ JE ER GRATIS BOVENOP

20



54



38

INHOUD

6 VRAAG HET AAN OKRA

Wij verwarmen met stookolie.
Wat nu?

8 GEZONDHEID

Joke Custers over de kracht van
kruiden

12 OVER WAT TELT

Lynn Geerinck, over haar boek
'Goed omringd- It takes a village
to raise a child.'

17 AAN TAFEL

In 20 dagen naar een sterker
immuunsysteem

20 UIT

De torens van Tours

25 DOORLEEFD

Algemeen Directeur Familiehulp
Ann Demeulemeester

29 REGIONAAL NIEUWS

38 GROEN

Wat leert ons de papierstruik?

40 DE M/V/X ACHTER DE VRIJWILLIGER

Jacques Maes uit Lommel

44 FACTCHECKER

Zijn gezondheidsapps ook echt
goed voor mijn gezondheid?

46 DE WERELD VOLGENS GUY POPPE

De nieuwe zijderoute



"IN 2020 MAAKTEN VEEL WANDELINGEN IN DE STREEK.
DAN ZIE JE HOE MOOI HET HIER IS."



48 LANGS VLAAMSE WEGEN

Danny Lannoy is gefascineerd door het verleden van Knokke-Heist.

51 GESMAAKT

Het culturele en culinaire leven van Mark Dex

52 10 OM NIET TE MISSEN

54 KUNSTIG GESPREK

Keramist MaRf zoekt plaats om zijn grote olfactieve beelden tentoon te stellen

56 SPRINGLEVENDE TRADITIES

Bakker Patrick Goossens: geen verloren maandag zonder worstenbroden en appelbollen.

61 STANDPUNT

62 PRIJZENPAGINA

MOET ALLES WAT MOET?

"We gaan eerst doen wat moet en dan wat kan", zei de rekkenvuller in de supermarkt tegen een collega. Ik weet niet wat eraan voorafging, wellicht wilde één van hen iets aanpakken waarvan de ander vond dat het geen prioriteit was. Het lijkt logisch: eerst wat moet, dan wat kan. Maar hoeveel mogelijkheden krijgen zo nooit een kans? Voor je het weet is je dag gevuld met zaken die nu eenmaal moeten. Ik moet nog boodschappen doen, opruimen, bellen, gaan zwemmen, de auto naar de garage brengen, de kleinkinderen van school halen... Vul zelf maar aan, het lijstje is lang. Als je het zo op een rijtje zet, voel je de stress al toenemen.

Wie met pensioen is, kan 'ik moet gaan werken' al schrappen. Als de vrijgekomen tijd gevuld is met dingen waarvoor je enthousiast het bed uit en de nieuwe dag instapt, is dat mooi. Maar de dwang van wat moet, loert in elke levensfase om de hoek. Dit is het eerste magazine van deze jaargang dus zijn nieuwjaarswensen nog gepast. Ik wens je een frisse blik om naar 'wat moet' te kijken. Moet het echt? Nu meteen? Wie zegt dat? Is het belangrijk? En wat moet daarvoor wijken? Wandelen, uren lezen of met vriend(inn)en op stap gaan, ook al is de strijk niet gedaan of ligt de garage rommelig. Kan dat? Mag dat? Weg met de (aangepaste) dwingelandij van het moeten eens je met pensioen bent, leve de bezigheden die vreugde en energie geven. Natuurlijk zullen er altijd wel dingen zijn die geen uit- of afstel dulden, maar ongetwijfeld minder dan we denken.

Mijn kleinkind trappelt achter een loopwagentje door het huis, ze wijst naar de platenspeler en gaat uit de bol als de muziek weerklinkt, ze steekt blokjes in een doos, haalt ze er dan weer uit, en duwt enthousiast de toren omver die ik bouwde (waarna ik hem opnieuw bouw en zij hem weer omverduwt enzovoort). Met jonge kinderen bezig zijn of ernaar kijken, is een uitstekende remedie om 'nuttig' en 'verplichtingen' als leidraad te laten verdwijnen. Mijn kleinkind is de hele tijd in de weer, en niets daarvan moet. Er is een innerlijke drijfveer die haar voortbeweegt en motiveert. Ik móet niet bij haar op de mat zitten, maar ik beleef er zoveel plezier aan. Ik ben nog niet met pensioen en er ligt ook thuis heel wat werk te wachten. Toch is het samen spelen een belangrijke bezigheid die regelmatig mag voorgaan. Ze groeit snel en dit komt niet terug. Dat kan van veel 'moetens' niet gezegd worden, die hebben juist de neiging altijd terug te komen.

Als uitsmijter het tekstje dat ik op mijn nieuwjaarskaartjes zette. Aan zee vertoeven hoort in het lijstje van energiegevend 'wat kan'. Voor het overige heeft het tekstje niets met het thema van deze column te maken, maar ook die samenhang moet dan maar niet.

*Ik was aan het strand
getuige van een misverstand,
toen ik twee golven hoorde spreken
net voor ze zouden breken.
De ene riep: 'Het is gedaan,
wij zullen hier te pletter slaan!'
De ander zei beslist: 'Welnee,
je bent geen golf, je bent de zee.'*

(Uit: 'Je bent de zee', Hein Stufkens)

An

Candaele

WIJ VERWARMEN MET STOOKOLIE. WAT NU?

Tekst ELLEN OPHALVENS // Illustratie Shutterstock

Beste OKRA,

Midden jaren tachtig bouwden mijn man en ik onze droomwoning, op een stuk grond dat we van zijn ouders kregen. Wat een plezier was dat! Ik zie mijn man nog op ladders klauteren en bakstenen aanreiken. We kozen voor witte Franse luiken aan de ramen. En ook voor de gezellige warmte van een stookolieketel. Iedereen had dat. Waarom twijfelen? Vandaag las ik echter in de krant dat we onze stookolieketel niet meer mogen vervangen. Ik schrok toch wel even. Klopt dat? En wat moeten we nu? Kiezen we best voor gas of moeten we onmiddellijk denken aan een warmtepomp?

Liefs

Annie



Beste Annie,

Je bent niet de enige die verwarmt met stookolie en zich dus zorgen maakt. Zo'n 16% van de Belgische woningen maakt er gebruik van. In het licht van de energietransitie en de overgang naar duurzame energie, besloot Vlaanderen het gebruik van stookolie de komende jaren af te bouwen. Stookolie is namelijk een van de meest vervuilende fossiele energiebronnen. Ongeveer 40% van de broeikasgasemissies is afkomstig van het gebruik van stookolie in de verwarming van woningen.

Vanaf 1 januari 2022 is het in Vlaanderen daarom verboden een stookolieketel te vervangen of te plaatsen in bestaande woningen en gebouwen die kunnen aangesloten worden op het aardgasnet. Licht er geen aardgas in de straat, dan mag je in een bestaande woning wél nog een nieuwe stookolieketel plaatsen.

Jouw huidige stookolieketel mag je voorlopig blijven gebruiken! Kleine herstellingen blijven mogelijk. Bij een defect aan een brander of regeling mag je dat onderdeel herstellen of vervangen. Van zodra het verwarmingstoestel als geheel moet vervangen worden, is vervanging door een stookolieketel niet meer toegelaten. Zou je toch een nieuw stookolietoestel installeren, dan riskeer je een geldboete van 5000 euro.

Licht er aardgas in de straat? Dan bereid je je best nu al voor op een alternatief, ruim voordat jouw ketel uitvalt. Anders kan je wel even zonder verwarming komen te zitten. Denk er bijvoorbeeld aan om nu al een aardgasaansluiting aan te vragen en pas later een contract aan te gaan met een energieleverancier. Of isoleer jouw woning bijkomend en

WEET DAT JE VOOR SOMMIGE VERWARMINGSTOESTELLEN EEN FIKSE PREMIE KAN BEKOMEN. VANAF DE TWEEDE HELFT VAN 2022 ZAL VLAANDEREN HET PREMIESYSTEEM HERVORMEN.

voorzie ze op lage temperatuurverwarming. Zo sta je klaar voor duurzame verwarmingsopties, zoals een warmtepomp. Er zijn daarnaast nog mogelijkheden, zoals een pelletkachel of een hybride warmtepomp. Informeer je tijdig bij een specialist ter zake.

Of je binnenkort nog een aardgasketel zal kunnen plaatsen, is ook voor ons nog een vraagteken. Voor het afbouwen van fossiele brandstoffen zoals aardgas, is het verdere uitfaseringsplan nog niet helemaal uitgetekend. We weten wel al dat nieuwe grote verkavelingen, appartementsgebouwen en groepswoningbouwprojecten geen aardgasaansluiting meer mogen voorzien. Vanaf 2026 geldt dit voor alle nieuwbouwwoningen.

Jouw verwarmingsinstallatie vervangen zal een aardige duit kosten. Weet dat je voor sommige verwarmingstoestellen een fikse premie kan bekomen. Vanaf de tweede helft van 2022 zal Vlaanderen het premiesysteem hervormen. Er komt één vereenvoudigde en eengemaakte woon- en energiepremie.

Je zal via één onlineloket de "Mijn VerbouwPremie" kunnen aanvragen voor renovatie én energiebesparende investeringen. De eengemaakte premie zal werken met drie doelgroepen (twee inkomensafhankelijke en een algemene) en acht categorieën van werken. Die werken gaan van dakrenovatie en buitenmuurrenovatie tot gascondensatieketels en hernieuwbare energie.

Wens je nog meer info voor je een keuze maakt? Neem dan zeker een kijkje op www.energiesparen.be of bel naar het gratis nummer 1700. Ben je benieuwd of jullie woning aansluitbaar is op het aardgasnet? Ga dan te rade bij Fluvius (www.fluvius.be, 078 35 35 34).

Groeten

Ellen

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

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



JOKE CUSTERS

DE KRACHT VAN KRUIDEN

Tekst TINE VANDECASTEELE // Foto JOKE CUSTERS

Mannen en vrouwen moesten het doorheen de geschiedenis soms met hun leven bekopen... zo groot kan de kracht van kruiden zijn. De alternatieven voor het helen en verzachten van lichamelijke kwalen liggen letterlijk voor het oprapen. Gedistilleerd uit jarenlang persoonlijk onderzoek als meesterherboriste en enthousiaste docent van kruidenbereidingen, geeft Joke Custers met plezier wetenschappelijk gestaafde uitleg bij de wonderlijke en heilzame eigenschappen van de natuur.

"ALS JE JE LICHAAM GOED VERZORGT, IS HET IN STAAT OM ZICHZELF TE HERSTELLEN. 'UITZIEKEN' WORDT HET BIJ GRIEP OF VERKOUDHEID WEL EENS GENOEMD."

Joke, hoe deed jij al die kennis over kruiden op?

"Die heb ik zelf door de jaren heen verzameld. Nadat ik afstudeerde als bio-ingenieur Land- en Bosbeheer ben ik gaan reizen en ben ik via Greenpeace in Nieuw-Zeeland terechtgekomen. Wat een verblijf van zes maanden moest worden, werd er eentje van bijna twee jaar. Ik ging er in de leer bij een sjamanistisch herboriste, Amy McComb, van wie ik alles leerde over intuïtie en kruidengebruik. Bij mijn terugkeer in België wist ik dat ik die kennis met de mensen hier wilde delen. Ik begon les te geven en schreef me in voor een opleiding tot herboriste, om zo ook de meer kennisgerichte informatie van kruiden en planten te beheersen. Die kennis bundelde ik onlangs in het boek 'Kruiden'."

Ben je dan een soort dokter?

"Neen! Het is belangrijk te beseffen dat ik geen dokter ben en daar ook de ambitie niet voor heb. Daarnaast is het nog veel belangrijker om te weten dat je na het volgen van een cursus of het lezen van mijn boek niet zomaar zelf 'doktertje' kan gaan spelen. Neem je bijvoorbeeld medicatie? Besef dan dat kruiden wel degelijk een effect kunnen hebben op de werking ervan en dat je dus het best met een arts overlegt hoe je de twee combineert. Voor mogelijke nevenwerkingen, interacties en contra-indicaties kijk je het best per kruid de beschrijving achteraan in mijn boek even na. Het zal je veel leren over gezondheid en hoe je je lichaam op natuurlijke wijze kan herstellen als je ziek bent. Toch is het aan te raden om een dokter te raadplegen of medische hulp te zoeken wanneer dat nodig blijkt te zijn."

Niettemin hebben kruiden belangrijke geneeskundige eigenschappen?

"Kruiden liggen inderdaad aan de basis van de moderne farmacie. En

dokters moesten het vroeger effectief doen met zelfgemaakte preparaten. In de natuurgeneeskunde, waar kruiden een onderdeel van vormen, gaat men uit van de idee dat ziekte een signaal van het lichaam is dat het uit balans is. Men zal dan ook proberen om het lichaam te ondersteunen in het terugvinden van dat evenwicht. Het 'zelfhelend vermogen' van een lichaam is hierbij een belangrijk concept."

Wat wordt daarmee bedoeld?

"Als je je lichaam goed verzorgt, is het in staat om zichzelf te herstellen. 'Uitzieken' wordt het bij griep of verkoudheid wel eens genoemd. Maar ook bij wonden en botbreuken is het toch telkens een mirakel dat die zichzelf gewoon herstellen, niet? Vanuit deze invalshoek is het makkelijk te erkennen dat alles wat je wel of niet met je lichaam doet, een effect heeft op de balans van je hele systeem. Zelfs Aristoteles had dat al door. Ook nu nog wordt graag naar zijn uitspraak verwezen: 'Laat voeding uw medicijn zijn.' Luisterden we maar beter naar zijn raad. Dan hadden we nu niet zoveel last van welvaartsziekten en ouderdomskwaaltjes. Dat zijn veelal symptomen van een lichaam uit balans, dat niet de tijd en ruimte krijgt om zichzelf te herstellen."

Ook de moderne geneeskunde heeft toch zijn verdienste?

"De moderne geneeskunde, zoals wij die sinds een tweehonderdtal jaar kennen, werkt met een symptomatische aanpak. Ze kijkt naar de problemen van je lichaam en gaat die

aanpakken. 'Dat klinkt toch hetzelfde als wat de natuurgeneeskunde doet', hoor ik je al denken. Dat klopt deels. Beide visies kijken naar uiterlijke kenmerken om op basis daarvan te bepalen welke behandeling het beste resultaat zal geven."

Wat is dan het verschil tussen de natuurgeneeskunde en de moderne geneeskunde?

"Terwijl de moderne geneeskunde een nieuwe balans opdringt van buitenaf, zal de natuurgeneeskunde het lichaam zelf aan het werk zetten om zijn evenwicht te herstellen. De moderne geneeskunde lijkt efficiënter. Geconcentreerde farmaceutische preparaten geven namelijk snel resultaat. Je hoeft er niet eens je slechte gewoonten voor aan te passen."

De natuurgeneeskunde vraagt meer geduld?

"Ziekte aanpakken met behulp van kruiden vergt inderdaad iets meer inspanning. Je neemt ook best je levensstijl eens onder de loep, wat zeker de moeite loont. De natuurgeneeskunde maakt je bewust van je eigen lichaam. Je zal veel sneller voelen dat er iets schort in je systeem. Je zal daardoor sneller kunnen ingrijpen waardoor kruiden even efficiënt het genezende werk zullen doen. Bovendien ben je niet onderhevig aan alle nevenwerkingen, die toch vaak met chemisch samengestelde medicatie gepaard gaan."

Moeten we dan een keuze maken?

"Beide geneeskundige visies hebben hun waarde. Ze kunnen perfect naast elkaar staan en elkaar aanvullen. Soms is het nodig om een symptoom, bijvoorbeeld tekenen van hartfalen, snel de wereld uit te helpen omdat het acuut en/of levensbedreigend is. Voor problemen die eerder chronisch van aard zijn, is het dan weer interessanter om te trachten het lichaam te



"WANNEER IS IETS GIFTIG? ALS JE ERVAN DOOD GAAT? OF ALS JE ER LICHAAMELIJK LAST VAN ONDERVINDT? HET JUISTE ANTWOORD IS DAT ALLES GIFTIG IS."

>> ondersteunen bij het zichzelf weer in balans brengen. Als je bij een chronisch probleem niet de oorzaak aanpakt, leidt dit namelijk tot een chronisch gebruik van medicatie. En dat leidt op zijn beurt tot een sterkere disbalans, aangezien de slechte levensstijl gewoon wordt verdergezet. Je lichaam raakt bovendien gewend aan de dosis, waardoor die geregeld verhoogd moet worden om hetzelfde resultaat te bereiken."

Zijn sommige kruiden niet giftig?

"Wanneer is iets giftig? Als je ervan dood gaat? Of als je er lichamenlijk last van ondervindt? Het juiste antwoord is dat alles giftig is. Afhankelijk van de dosis die je ervan neemt. Zelfs water kan giftig zijn."

Daar schrik ik van.

"Wie tien liter water in een keer verzwelgt, verdunt de elektrolyten in zijn bloed zo sterk dat alle celfuncties beginnen te haperen en het lichaam letterlijk in panne valt. Er

zijn planten die geneeskrachtig zijn bij microdosis en dodelijk giftig bij een hogere dosering. Vingerhoedskruid is zo'n voorbeeld. Het verhoogt de pompkracht en vertraagt het hartritme. Een minieme dosis werkt helend bij hartfalen en voorkamerfibrilatie. Het farmaceutische medicijn Digoxine is ervan afgeleid. Een iets grotere dosis daarentegen doet het hart compleet tot rust komen. Met alle gevolgen van dien, natuurlijk. Er bestaan ook planten die niet meteen dodelijk zijn, maar waarvan giftige alkaloiden in de lever accumuleren. Deze kruiden kunnen zo na jaren een negatief tot dodelijk effect in het lichaam veroorzaken, vaak door leverfalen."

Deel je met ons tot slot nog een veilig en eenvoudig kruidenrecept om zelf mee aan de slag te aan?

"Met plezier! Voor vastzittende slijmen, een verzwakt immuunsysteem en bij virale en bacteriële infecties van de luchtwegen raad ik een tijm-

honingsiroop aan. Ingrediënten voor ongeveer 200 ml siroop zijn 1 citroen, 200 ml water, 10 g of twee eetlepels tijm, 100 g honing en 25 ml bruine rum. Hoe ga je nu te werk? Pers eerst de citroen uit. Bewaar het sap en snijd de schil in stukjes. Kook het water en laat het afkoelen tot net onder het kookpunt. Overgiet de tijm en de citroenschil met dit water en dek af. Laat het geheel een half-uurtje trekken. Zeef het af, haal de citroenschil eruit en knijp de tijm goed uit. Hierin zitten nog heel veel geneeskrachtige stoffen (de citroenschil is te wrang/bitter om uit te persen). Laat het geheel afkoelen tot 40 °C en voeg de honing, de rum en het citroensap toe. Doe je bereiding in de gesteriliseerde flesjes en noteer de datum en de ingrediënten op het etiket. Bewaar jouw eerste siroopbereiding op een donkere, koele plek en na opening in de koelkast. Veel succes!"



'**Kruiden**' van Joke Custers werd uitgegeven bij Lannoo en kost 29,99.
> Win een exemplaar. Kijk op pag. 55.

JOUW ZORG ONZE ZORG

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

OKRA zorgt voor jou

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

Kosteloos en voor iedereen

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

TIJD VOOR EEN BABBEL?

02 246 57 72

zorgrecht@okra.be

OKRA-ZORGRECHT, PB 40, B-1031 Brussel

www.okra.be

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

LID WORDEN

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

Naam

Voornaam

Adres

E-mailadres

Geboortejaar

☐ wenst lid te worden van OKRA-ZORGRECHT

Ik ben ☐ zorggebruiker
☐ mantelzorger
☐ geïnteresseerde



LYNN GEERINCK,
AUTEUR VAN GOED OMRINGD

“LAAT ONS DE STOLP BOVEN ONZE KINDEREN WEGNEMEN EN ER EEN DORP ROND BOUWEN.”

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's LIEVEN VAN ASSCHE

Hoe wil je je kinderen grootbrengen en hoe vorm je een netwerk dat kan helpen? Met die vraag trokken we naar Lynn Geerinck, auteur van 'Goed omringd – It takes a village to raise a child'. Lynn is mama van Tos (7), Rie (5) en Nim (2,5) en werkt als manager kinderopvang. Nu de jongste naar school gaat, hebben Lynn en haar man Marijn de drukke 'tropenjaren' bijna achter de rug. Gedaan met borstvoeding en slapeloze nachten. Maar het blijft organiseren, praten, creatief zijn, bijleggen en steun durven te zoeken.

“Mama zijn is het allerbelangrijkste in mijn leven. In een ideale wereld zou ik er nog meer willen zijn voor de kinderen. Maar ik studeerde pedagogie en werk ook graag als manager van een aantal kinderdagverblijven van I-Mens. Zo sta ik met twee voeten in de praktijk en kan ik ook een stuk op het beleid wegen. Marijn studeerde sociologie en werkt voor Konekt, een vzw uit Gent die de maatschappij inclusiever wil maken. Ik werk vier vijfde, Marijn voltijds. Mijn overgrootmoeder, mijn grootmoeder en mijn moeder waren er altijd voor hun kinderen. Mijn moeder combineerde haar rol als mama met een job als onthaalmoeder. Ze kon mijn broer en mij altijd van school halen. Een moeder die nooit afwezig was: zo was ik geprogrammeerd.”

Ik mis het stamgevoel

“Ik vind het belangrijk dat je als gezin aan je village bouwt. Een villa-

ge (letterlijk: ‘dorp’) kan je interpreteren als een ondersteuningsnetwerk. Of je nu een rijk gezin, een middenklassegezin of een kwetsbaar gezin bent, het loont de moeite om je goed te omringen. Ik mis dat collectieve opvoeden, het stamgevoel van weleer, een clan zoals in Afrika. In de stad zie je vaak kinderen van migrantengezinnen op straat. Ik vind het enorm mooi dat je kinderen zo’n vrijheid geeft. In een Westers kerngezin rusten alle ver-

“MARIJN PRAKTISEERT
EERDER HET ‘LUI
OUDERSCHAP’. LAAT DE
KINDEREN MAAR DOEN.
ALS HIJ EEN DAG
THUIS IS MET HEN,
KRIJGT HIJ VEEL MEER
GEDAAN DAN IK.”

antwoordelijkheden op de schouders van die éne papa en mama. Zo ontnemen we onze kinderen best wat ontwikkelingskansen. Mijn papa groeide op een boerderij op. Zijn ouders waren altijd druk in de weer. Maar hij maximaliseerde zijn buurt, liep door velden en weiden, en kreeg zo toch veel wijsheid mee.”

De druk is van de ketel

“Marijn en ik waren lange tijd actief in het jeugdwerk. We wisten vrij snel dat we samen kinderen wilden. Eens je die hebt, verandert je leven. Het was enorm druk tot hiertoe. Gelukkig is de baby-peuterfase bijna voorbij. De kinderen slapen ‘s nachts door. We kunnen al eens gaan wandelen zonder aan een draagdoek of buggy te denken. Zeker nu de oudste leert lezen en schrijven en de jongste naar school gaat, is de druk wat van de ketel. En het blijft bij drie, dat is een uitgemakte zaak. (lacht)

>>

>> Als koppel de tropenjaren overleven, vraagt behoorlijk wat dialoog. Marijn en ik hebben elkaar af en toe eens moeten 'oprapen'. Het ouderschap doet je in een stroomversnelling terechtkomen. Er leek geen tijd om even rond de tafel te zitten en alles rustig te overleggen. Als er in een Marokkaanse familie een geboorte is, nemen de grootmoeders meteen voor pakweg tien dagen je huishouden over. Hier zeggen grootouders eerder: 'We gaan die jonge ouders wat tijd geven'. Marijn en ik zijn zo'n typisch middelpuntkoppel. Hij is afkomstig van West-Vlaanderen en ik van Dendermonde. We zijn in het midden, in Gent, terechtgekomen. Onze ouders wonen dus niet vlakbij voor een occasionele snelle interventie."

Participatieve versus luie opvoeding?

"Opvoeden is een proces van vallen en opstaan. Ik hou van een natuurlijke en onvoorwaardelijke ouderschapsstijl. Ik kijk naar wat mijn kinderen nodig hebben en zie hen als gelijkwaardig. Ze kunnen ook altijd bij mij terecht. Ik wil niet 'de baas' zijn over mijn kinderen, wel een gids. Ik wil niet boven hen uit torenen. Ik weet welke richting ik uit wil en leid mijn kinderen daarheen. Ik hou niet van gedragsconditionering, zoals 'Hier is een koekje, zodat ik jou op de achterbank van de auto krijg'. Ik motiveer waarom we de auto in gaan. Zo hoop ik van hen emotioneel gereguleerde volwassenen te maken. Ik hou niet van straffen en belonen. Mispeuteren ze iets, dan ben ik niet meteen boos. Ik ben blij dat ze het gewoon komen zeggen, en vraag hen hoe het anders had gekund. Ik zoek hoe ik er nu al aan kan bijdragen dat ze later als volwassenen banden kunnen smeden en ruzies kunnen oplossen. Zijn er dan geen regels? Ja, maar ik probeer die participatief af te spreken. 'Afstemming' is voor mij heel belangrijk. Ook met mezelf. En nee, het lukt me niet altijd om het op deze manier te doen. En maar goed ook."

Een perfecte moeder zou de lat voor mijn kinderen zeer hoog leggen.

Tos is een gevoelige jongen. Door - of dankzij - Tos zijn we van kinderopvang en van school veranderd. Net zoals veel jongens heeft hij af en toe wat mannenenergie nodig. Dan vraag ik Marijn of hij even met hem kan worstelen. Tos mag twee keer per week gamen, telkens een halfuur 's morgens en een halfuur 's avonds. We hebben dat zo afgesproken. Ik heb hem verteld waarom ik op zijn leeftijd niet zoveel schermtijd wil toestaan. Ik vergelijk met wat zijn vriendjes mogen, probeer daar enigszins bij aan te sluiten, en zeg tot waar het mag voor mij.

"IK HOU VAN EEN NATUURLIJKE EN ONVOORWAARDELIJKE OUDERSCHAPSSTIJL. IK KIJK NAAR WAT MIJN KINDEREN NODIG HEBBEN. IK ZIE HEN ALS GELIJKWAARDIG. IK WIL NIET HUN 'BAAS' ZIJN, WEL EEN GIDS. IK OVERLEG VEEL MET HEN."

Rie is een meisje dat af en toe overprikkeld raakt. Haar symbolisch rugzakje stroomt snel vol prikkels. Ze heeft regelmatig wat ontprikkeltijd nodig. Bij haar uit zich dat door af en toe eens goed uit te huilen en via ongeleid spel. Als ze dreinerig wordt, voel ik vrij snel dat er wat verdriet vastzit. Dan probeer ik niet te meegaan te zijn. Een kordate 'nee' als reactie op een willetje kan haar helpen om de tranen te laten vloeien. Emoties mogen er zijn. Nim is vurig en pittig. Als jongste probeert ze de groep bij te benen. Ze is een echte durfal. In de opvoeding van de kinderen probeer ik altijd te zien wie ik voor me heb, en hoe de drie zich met elkaar verbinden. Ik vertel over hun persoonlijkheden

waar ze alle drie bij zijn, zodat ze leren rekening te houden met elkaar.

Marijn vraagt zich soms wel eens af of dat altijd moet, zo doordacht opvoeden. Hij praktiseert wat ik het 'lui ouderschap' ben gaan noemen. 'Laat de kinderen maar doen'. Ik vind dat geweldig, dat we van opvoedingsstijl verschillen. Dan zijn we in evenwicht. Marijn krijgt veel meer gedaan als hij een dag thuis is met de kinderen. Dan is ons huis proper, heeft hij gekookt, boodschappen gedaan en zo meer. Hij combineert dat gewoon. Hij doet zijn ding en de kinderen volgen in zijn kielzog. Als ik een dag bij de kinderen ben, krijg ik minder huishoudelijke klusjes gedaan. De dag neemt soms een loopje met me. Ik investeer meer in gesprekken en emotieregulatie. Ieder zijn bijdrage. Marijn accepteert de mijne. Ik die van hem."

Je hebt een dorp nodig om een kind op te voeden

"Als nieuwkomers in Gent wilden we mensen verzamelen die onze kinderen mee groot konden brengen. Zo timmerden we aan een village. Wie omringt je gezin? Je hebt informele partners: mensen die er al waren, zoals je familie en vrienden. En formele village-partners zoals een vroedvrouw, kinderopvang, school, babysit, vrijetijdspartners, medici...

Het is fijn om goed omringd te zijn. Om met andere ouders te praten over de kinderen. Gisteravond belde een mama. Ze maakte zich zorgen. Haar zoontje heeft weinig vriendjes. De enige met wie hij soms speelt, is Rie. We hebben een uur aan de lijn gehangen. Uiteindelijk ging het over zoveel meer. Ik vond het knap dat ze durfde uit te reiken. Dit gesprek kan voor zowel moeder als zoon wat opleveren. Het zet beweging in de 'village' in gang. Onze buurman is bioloog. Op een keer lag er een konijntje dood in de tuin. Hij ging op zoek naar de doodsoorzaak door het konijn open te snijden, en onze kin-

>>

"WE ZIJN HET VILLAGE-GEVOEL KWIJT. DOOR DE JAREN HEEN IS ER STEEDS MEER EN MEER EEN STOLP OVER ONZE KINDEREN HEEN GAAN STAAN. IK PLEIT ERVOOR DIE STOLP TERUG WEG TE NEMEN EN ZE MEER DE WIJDE WERELD TE TONEN, DE NATUUR IN."



deren waren daar getuige van. Ik dacht: 'Waw, dat kunnen wij hen niet bieden'. In een cohousingsproject komen kinderen van ouders die heel conflictvermijdend zijn in andere gezinnen waar het af en toe eens knettert. Hoe mooi is dat! Geef je kinderen de kans bij anderen te zijn, want daar krijgen ze heel veel van terug."

De grootouders als reservetroepen

"Wat thuis mag en wat bij opa en oma mag, is anders. Maar dat is geen probleem. Kinderen kennen de basis en de verschillen. Als volwassene zullen ze ook in verschillende contexten terecht komen."

Ik probeer niet te veel verwachtingen in het mandje van anderen te leggen, of ik spreek die alleszins niet meteen uit. Ik laat wel zien welke mama ik ben. Zo kunnen onze village-partners zich een idee vormen van wat ik belangrijk vind. Als iemand anders op mijn kinderen reageert dan ik zelf zou doen, bijvoorbeeld autoritair, ga ik niet meteen in de verdediging. Dan probeer ik mijn kind naderhand bij te brengen dat er verschillende contexten en stijlen zijn. Tenzij het om een problematische reactie zou gaan. Daarin bepaalt ieder zijn eigen grens natuurlijk.

Grootouders hebben soms de neiging hun kinderen en hun gezinnen te behoeden voor allerlei onheil. Ik pleit ervoor om er gewoon te zijn, zonder al te veel te interveniëren. Laat je kinderen hun eigen leven leiden, laat ze fouten maken. Vragen ze je om advies? Dan kan je advies geven. En zorg dat je er bent als er iets verkeerd loopt. Ik noem dat de 'reservetroepenhouding'.

Heel waardevol is dat je als opa of oma je kleinkind iets kan vertellen over jouw en hun roots. Een stuk familiegeschiedenis. Ouders hebben daar minder tijd voor. Ik heb nog twee grootmoeders: die van moe-

"IK ZIE GROOTOUDERS ALS DE RESERVETROEPEN VAN EEN GEZIN. ZIJ ZIJN NIET DE OPVOEDERS VAN HUN KLEINKINDEREN, DAT ZIJN DE OUDERS. INTERVENTIES GEBEUREN DUS BEST OP VRAAG VAN DE OUDERS. ER ZIJN, IS WAT TELT. EN ZEKER ALS DAT NODIG IS."

derskant is 95, die van vaderskant 92. Zij fleuren op als ik met mijn kinderen binnenkom. Een mens 'verkleurt' naarmate hij ouder wordt. Geboorte en overlijden raken elkaar in het grote niets, of misschien het grote alles? Het is goed aan je (klein) kinderen de verhalen te vertellen van familieleden die er niet meer zijn."

Sneller een parentale burn-out

"Soms komen jonge ouders in een situatie terecht waarbij een village nog belangrijker wordt. Als er straks met mij iets gebeurt en ik lig een tijdlang in het ziekenhuis, dan zal mijn gezin zonder mij moeten draaien. En dan heeft mijn man meer schouders nodig om op terug te vallen. Een breed netwerk lijkt niet meer persé gegarandeerd deze dagen. Rijk of arm, hedendaagse gezinnen missen een collectief van opvoeders die het opvoeden wat draaglijker maken. Ouders gaan geïsoleerd microfocussen op de belangrijke taak om kinderen goed groot te brengen en ontwikkelen om die reden sneller een parentale (ouderlijke) burn-out."

Mijn grootste geluk zijn mijn kinderen. En dat ik heb kunnen reizen toen ik jong was. India is me sterk bijgebleven. Marijn en ik trokken een half jaar door Zuid-Amerika. Dat ik over het mondiale muurtje kon kijken, gaf me een kickstart als moeder.

Groot verdriet heb ik nog niet meegeemaakt. Wel meerdere kleine 'verdrietjes'. En dat is goed. Dat hoort bij het

leven. Ik heb altijd een beetje een zus gemist. Ik geloof sterk in een susterhood, een verbond van vrouwen die elkaar versterken. Door corona vielen we massaal terug op onze partner (als we er al één hadden). Maar Marijn mag mijn beste vriendin niet zijn. Ik heb vriendinnen nodig die andere behoeften kunnen invullen.

Ik durf beweren dat onze samenleving ook in rouw is. We zijn het village-gevoel kwijt. Door de jaren heen is er steeds meer en meer een stolp over onze kinderen heen gaan staan. Ik pleit ervoor om die stolp terug weg te nemen en ze meer de wijde wereld te tonen, de natuur in.

Door mijn kinderen leerde ik dat er een leeuwin in mij schuilt. Ik kan vechten voor hen. Maar ik kijk ook naar mezelf. Ik wil niet alleen een vil-lage voor mijn kinderen. Hoe meer ik als moeder aan mijn sociale trekken kom, hoe meer dat geluk afstraalt op mijn kinderen. Naar kinderen kijken, is als in de spiegel kijken. Ze kunnen je heel wat vertellen over jezelf." ■



Als (groot)ouder willen we het beste voor ons (klein)kind. We investeren massaal in tijd, energie, geduld en liefde. Toch zijn er vanaf dag één onvermijdelijk ook andere hoofdrolspelers. Lynn Geerinck, mama en pedagoge, noemt ze onze 'village'. Ons dorp. Ons netwerk. Ze schreef er een heel mooi boek over. **'Goed omringd – It takes a village to raise a child' is uitgegeven door Borgerhoff & Lamberigts en kost 24,99 euro.**

> Win een exemplaar. Kijk op pag. 55.

IN 20 DAGEN NAAR EEN STERKER IMMUUNSYSTEEM

RECEPTEN: LYNN DE MERLIER // FOTO'S: HEIKKI VANDURME

Wil jij ook je weerstand verhogen? Ben jij ook op zoek naar de reden van jouw energietekort? Hoe ga je preventief te werk of hoe begin je aan je herstel? Wil jij met een handig stappenplan werken aan jouw algemene gezondheid? Dan is dit boek echt iets voor jou! Het immuuniteitsplan zet je op weg naar gezonde levensstijl en een ijzersterke immuniteit!



Het immuuniteitsplan. In 20 dagen naar een sterker immuunsysteem,
Lynn De Merlier,
Uitgeverij Manteau, 25.99 euro.
> Win een exemplaar zie pag. 55.



KALKOENSTOFPOTJE MET KNOLSELDERIJKROKETJES

INGREDIËNTEN

750 gram biokalkoen
250 gram wortelen
150 gram bleekselderij
250 gram kastanjechampignons
1 ui
3 eetlepels tomatenpuree
500 ml kippenbouillon
4 eetlepels kokosolie
1 kruidentuiltje
een snuifje cayennepeper
johannesbroodpitmeel of arrowroot
peper en zout

WERKWIJZE

Schil de wortelen, spoel de selderij en maak de champignons schoon. Pel de ui en snijd hem, samen met wortelen en de selderij, in stukjes. Verhit 2 eetlepels kokosolie in een pan en roerbak de ui, wortelen en selderij ongeveer 5 minuten. Haal ze uit de pan.

Snijd de kalkoen in dobbelsteentjes. Verhit de resterende kokosolie en bak het vlees goudbruin. Kruid met peper en zout. Doe de ui, wortelen, selderij en tomatenpuree erbij en bak kort aan.

Voeg de bouillon en het kruidentuiltje toe. Breng aan de kook en laat een kwartier zachtjes garen.

Voeg nu de champignons toe en laat nog 10 minuten verder garen. Breng op smaak met peper en zout. Heb je graag een iets dikkere saus? Voeg dan johannesbroodpitmeel of arrowroot aan de bouillon toe.



EIERWRAP MET ZALM- GARNAALSALADE

INGREDIËNTEN

VOOR DE WRAP:

1 ei
2 eiwitten
1 theelepel kokosolie
peper en zout

VOOR DE ZALMGARNAALSALADE:

1/4 komkommer
75 gram tomaten
1/2 appel
1/2 avocado
50 gram gerookte zalm
50 gram garnalen
1 eetlepel mayonaise
sap en zeste van
1/4 biocitroen
olijfolie
dille
peterselie
peper en zout

WERKWIJZE

Meng het ei met de eiwitten, peper en zout en kluts goed. Verhit de kokosolie in een pan en voeg het eiermengsel toe. Bak de omelet aan weerszijden goudbruin en laat afkoelen.

Snijd de komkommer, tomaat, appel en avocado in blokjes en doe alles samen in een mengschaal.

Snipper de gerookte zalm, doe hem samen met de garnalen in de mengkom.

Roer de mayonaise, het citroensap en de citroenzeste erdoor.

Doe er naar smaak wat dille en peterselie, peper en zout bij. Schep de vulling op de helft van de omelet en klap ze dicht.



ANANAS-WORTEL TAART

INGREDIËNTEN

VOOR DE TAART:

180 gram geraspte wortelen
 100 gram verse ananas
 250 gram kokosyoghurt
 100 gram kokosbloesemsiiker
 160 ml olijfolie
 3 grote of 4 medium eieren
 zeste van 1 biocitroen (of van 1/2 sinaasappel)
 1 theelepel vanille-extract
 75 gram pecannoten, walnoten, ongezouten pistachenoten of rozijnen
 300 gram speltbloem of amandelmeel of 150 gram van elk
 3 à 4 theelepels wijnsteenbakpoeder
 1 theelepel kaneel
 1 theelepel gemberpoeder
 2 theelepels speculaaskruiden
 een flinke snuif zout

VOOR DE FROSTING:

100 gram kokosyoghurt
 zeste van 1 biolimoen
 merg van 1/2 vanillestokje
 4 eetlepels agavesiroop

WERKWIJZE

Verwarm de oven voor op 175 graden.
 Snijd de ananas in fijne stukjes of pureer hem.
 Doe de wortelen, ananas, kokosyoghurt, kokosbloesemsiiker, olijfolie, eieren, citroenzeste en het vanille-extract in een kom. Meng goed met de handmixer of keukenrobot.

Meng in een aparte kom de droge ingrediënten: de bloem of het meel, het wijnsteenbakpoeder, de kaneel, het gemberpoeder, de speculaaskruiden en het zout.

Meng nu de droge ingrediënten in vier delen bij het natte mengsel. Spatel ze enkele minuten goed maar voorzichtig door elkaar. Het beslag blijft vrij vloeibaar. Meng de noten of rozijnen erdoor.

Vet de springvorm in met wat olie, of gebruik wat boter met speltbloem.
 Giet het beslag in de vorm.

Bak ongeveer 45 minuten in de voorverwarmde oven. Zet de oven op 190 graden en laat nog 15 minuten bakken. Check naar het einde toe met een prikker.
 Haal de taart uit de oven en laat ze afkoelen.

Maak de frosting door kokosyoghurt te mengen met het vanillemerg, de limoenzeste en de agavesiroop.
 Serveer de frosting tussen de taart, erbovenop of als toefje eraan.

DE TORENS VAN

TOURS

Tekst CHRIS VAN RIET // Foto's LIEVE DEMEESTER

Tours lijkt wel de navel van Frankrijk. Want zowel Balzac als Leonardo da Vinci, Jeanne d'Arc en koning François I, verbleven er allemaal. De ene om de ligging en de schitterende omgeving, de andere om het strategische belang van Tours. De schilderachtige landschappen langs de Loire kregen zij en ook wij er gratis bovenop.

Nauwelijks uitgeslapen halen we net de TGV van 6u17 in Brussel-Zuid. Vier uur later staan we in het weinig indrukwekkende station van St. Pierre-des-Corps, het eindstation voor de TGV-treinen naar Tours. Een pendeltrein brengt ons binnen de vijf minuten naar het hart van de stad.

Onze verblijfplaats, Hotel Ferdinand, ligt op 15 minuten wandelen. In het pas gerenoveerde pand krijgen we een warm welkom. Daarom verkozen

we een hotel met familiale sfeer, in een klein, centraal gelegen deel van de stad boven de onpersoonlijke viersterrenluxe van een Hilton.

Meer dan een genie

We starten onze citytrip al meteen met een uitstapje. Marieke Gourdin (inderdaad genoemd naar 'Marieke' van Jacques Brel) brengt ons naar Amboise. Hier bracht Leonardo da Vinci de laatste drie jaar van zijn leven door. In het domein Clos Lucé, waar Leonardo zijn laatste adem uit-

blies, ligt een feeërieke tuin waar enkele van zijn creaties werden opgesteld. Da Vinci werd geboren in 1452. Als onecht kind van een notaris werd hij op vijfjarige leeftijd bij zijn moeder weggehaald. Hij schreef in spiegelschrift van rechts naar links en was een autodidact. Leonardo tekende met houtskool wat hij zag in de natuur. Toen zijn vader zijn talent ontdekte, stuurde hij hem naar de beeldhouwer Verrocchio in Firenze. Verrocchio zag wat Leonardo deed met olieverf, een techniek die Verrocchio nog niet beheerste en gaf



Een onvermijdelijk monument in Tours: de Wilson brug.

hem meteen de leiding over zijn schildersatelier. Leonardo was meer dan een genie. Hij was niet alleen kunstenaar, maar ook wetenschapper en uitvinder. Veel kunstenaars, zelfs onze eigen Panamarenko, inspireerden hun werk op zijn ontwerpen. Zoals de meeste werken schilderde hij zijn bekendste, de *Mona Lisa*, op hout. Haar mysterieuze glimlach vind je terug op het schilderij van Sint-Anna. Da Vinci was een meester in het uitbeelden van gezichtsuitdrukkingen. In *Het Laatste Avondmaal* merk je dat geen enkel gelaat hetzelfde is. Wie meer tijd heeft dan wij moet zeker ook het kasteel van Amboise en de kapel waar da Vinci begraven ligt, bezoeken.



Met een zijspan de stad verkennen!

Perfect Frans

's Anderdaags gaan we al vroeg op pad om Tours te verkennen. Alle gebouwen zijn opgetrokken na de Tweede Wereldoorlog. We wandelen langs de Loire bij prachtig ochtendlicht. Gids Ann-Sophie is een spraakwaterval: "De Loire is de langste rivier van Frankrijk en onlosmakelijk verbonden met de inwoners van Tours. Waar vandaag een rustige rivier stroomt en je kan kuieren langs haar zalige oevers, was het hier tot de 19^e eeuw een en al bedrijvigheid. De talloze bewoonde eilandjes verdwenen om de bedding uit te diepen en zo de schepen tot in de stad te brengen. Meer dan 150(!) tolplaatsen moest je passeren over de rivier vooraleer je in Tours aankwam. De rivierbodem zit vol zand en het water vol kolken en is daarom zeer gevaarlijk. Hier mag niet gezwoomen worden", vertelt Ann-Sophie ons.

"Veel buitenlandse studenten komen hier Frans leren omdat de inwoners van Tours accentloos spreken", vertrouwt ze ons toe in het mooiste Frans. De romantische Wilsonbrug moet niet onderdoen voor om het even welke Parijse brug over de Seine. De fiets- en voetgangersbrug ligt in het verlengde van de Rue Nationale en geeft hierdoor aan deze brede wandelboulevard een oneindige blik in de verte. Het blijft wel even oppassen voor de quasi geluidloze elektrische tram.

ZIJSpan

's Avonds wagen we ons in een vintage zijspan met chauffeur aan een eerste verkenning van Tours. We laveren rakelings langs terrasjes en door smalle straatjes en ontdekken zo in een mum van tijd de geheimen van de stad. Zeker de moeite waard!

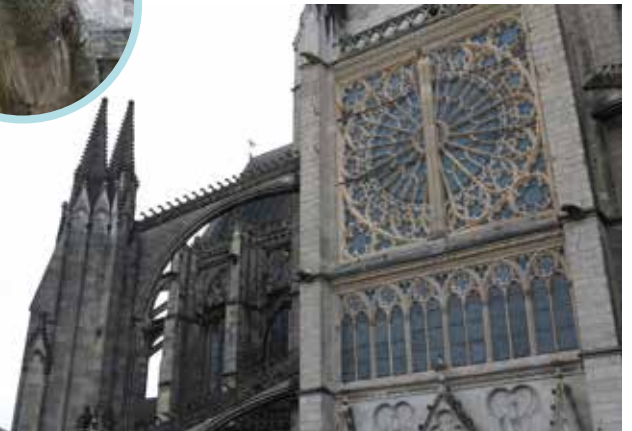
Le Clos Lucé waar Leonardo da Vinci stierf in 1519.



Een wandeling door de tuin van Clos Lucé is bijzonder rustgevend.



Detail uit het klooster van La Psalette.



Via de kathedraal van St. Gatien kom je in het klooster van La Psalette.

Perfekte rosas in de kathedraalgevel.

240 trappen naar de top!

Samen met het Sint-Martinus-klooster en de Horlogetoren maakt de Karel de Grotetoren deel uit van de zeldzame overblijfselen van de oude Sint-Martinusbasiliek uit de 12^e eeuw. We beklimmen moedig de 240 trappen en worden beloond met een onovertroffen uitzicht van 360° over de stad. Van hieruit kan je Sint-

Martinus bijna aanraken. Naar beneden stappen gaat net iets vlotter. De Place Plumereau staat bekend als een van de mooiste pleinen van Frankrijk. Iedere avond lijkt je hier te verdrinken in een zee van barretjes en terrasjes. Het plein ligt in een middeleeuws decor van 15^e-eeuwse vakwerkhuisen. Hier verzamelde Jeanne d'Arc haar troepen om Orléans te gaan bevrijden.

We bereiken de flamboyante Sint-Gatien kathedraal, waaraan maar liefst driehonderd jaar werd gebouwd. "Al zat er wel een Honderdjarige Oorlog tussen," knipoogt Ann-Sophie. Als je bedenkt dat in elk nisje een beeldje thuishoort, kan je je inbeelden hoeveel ornamenten hier verloren gingen. De knap uitgevoerde gedeeltelijke restauratie toont hoe

BOVEN OP DE KAREL DE GROTTETOREN KAN JE SINT-MARTINUS BIJNA AANRAKEN.



dit monument er oorspronkelijk uitzag. Jammer genoeg leed het veel schade door erosie. Omdat het schip van de kathedraal vrij smal is, lijkt het hoger dan het werkelijk is. Toch is deze slanke dame indrukwekkend genoeg. Niet in het minst omwille van de kleurrijke glasramen uit verschillende tijdperken.

Het oude, pas gerenoveerde klooster van La Psalette kan je alleen via de kathedraal bereiken. Er heerst een middeleeuwse stilte. Vergeet ook niet even de tweehonderd jaar oude Libanonceder te bewonderen in het parkje tegenover de kathedraal. Deze stad verbergt her en der wel meer groene oases.

Voor een snelle lunch trekken we al naar onze volgende afspraak. Die bevindt zich in het *Centre de Création Contemporaine Olivier Debré* (CCCOD) in het historische

hart van Tours waar hedendaagse kunstenaars hun werk tentoonstellen. Het Centrum leent zich evenwel ook voor debatten, filmavonden en workshops.

Wegens tijdsgebrek moeten wij het Museum voor Schone Kunsten waar alle klassieke meesters hun opwachting maken, helaas links laten liggen.

De beste vakmannen

Iets totaal anders ontdekken we in het *Musée du Compagnonnage*. De naam *Compagnonnage* staat voor een soort beroeps- of handelsgilde, waarvan men de eerste sporen terugvond in de Middeleeuwen. Toen al zwierven jonge ambachtslieden rond om hun vaardigheden uit te wisselen en te verbeteren. Ze ontwikkelden een eigen vaktaal en rituelen in diverse omstandigheden. Voor het



COMPAGNON

Een meesterwerk van een Compagnon uit 2019: een etui voor een bodhran, een Ierse muziekinstrument, vervaardigd in leer, stof en hout, in de Ierse kleuren. Deze Compagnon werkte hier 350 uren of 4 maand aan.

VAYAMUNDO HOUFFALIZE

Geniet van **20% korting** bij reservatie vanaf 5 nachten in hotel formule.

Kom herbronnen tijdens één van onze verrassende themavakanties:

- ♦ 06/02 › 11/02/2022:
Senior Adventure Academy
- ♦ 11/02 › 13/02/2022:
Valentijn weekend
- ♦ 13/02 › 18/02/2022:
'Simply Houffalize' week
- ♦ 20/02 › 26/02/2022:
'Senior Valentine' midweek



ONTDEK HIER ONS
VOLLEDIG EN
ONWEERSTAANBAAR
AANBOD
IN DE ARDENNEN

SCAN

**KOM DE NATUURPRACHT
ONTDEKKEN IN ALLE RUST**

VAYAMUNDO OOSTENDE

Geniet van de **3+1 promo** bij reservatie vanaf 4 nachten tijdens het laagseizoen.

Geniet van een zee aan activiteiten tijdens één van onze verrassende themavakanties:

- 11/02 › 13/02/2022: ♦
Weekend Valentijn
- 18/02 › 20/02/2022: ♦
Gastro Noordzee weekend
- 21/02 › 25/02/2022: ♦
'Thuis aan zee' midweek
- 28/02 › 04/03/2022: ♦
'Chillax'-veerkracht midweek



ONTDEK HIER ONS
VOLLEDIG EN
ONWEERSTAANBAAR
AANBOD
AAN DE KUST

SCAN

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

www.vayamundo.eu

vayamundo
holiday clubs



Place Plumereau in Tours.

optrekken van de bouwwerken zochten architecten namelijk naar de beste vakmannen, zelfs over de grenzen heen. Dit museum verzamelde de meest bijzondere meesterwerken of 'chefs d'oeuvre' door de tijd heen, waarmee de Compagnon zijn kunnen toont, waarin hij uitblinkt, zeg maar.

Om de titel van Compagnon te verdienen moest/moet je niet alleen technische vaardigheden kunnen bewijzen, ook het esthetische aspect was/is belangrijk. Een jury beoordeelde en beoordeelt zowel de kandidaat Compagnon zelf als zijn eindwerk. Dit merkwaardige museum stelt eindwerken tentoon van zowel verdwenen als actuele beroepen. Wij keken onze ogen uit naar al deze fraaie, met engelengeduld vervaardigde houtsnijwerken, glaswerk, taar-

ten(!), smeedwerk, schoenen, gereedschappen...

De Compagnons gebruik(t)en de oudst gekende geheime herkenningstekens en rituele ontvangstceremonies die wereldbekend zijn. Met de opkomst van de industrie werden de *Compagnonnages* verboden en waren stakingen schering en inslag.

Tijdens onze laatste halve dag toeren we nog eens door de winkelstraten van Tours. We laven ons aan de uitnodigende vitrines, laten ons volledig gaan in de unieke boetiekjes en ontdekken ondertussen heerlijke koffiebars en brunchplekjes her en der in de binnenstad. Om niet buiten adem in de trein te moeten neerploffen, vertrekken we een uurtje vroeger naar St. Pierre-des-Corps. Zo eindigen we onze reis in schoonheid. ➡

Info:

www.atoutfrance.com, www.tourainevaldeloire.com, www.sncf.com.

Lekker tafelen kan je in:

- La Maison des Halles, Place des Halles
- L'Aubépine, Rue Colbert 88
- Le Chien jaune, Rue Bernard Palissy 74 (vlakbij station)

Je shoppingdrang kan je uitleven in de rue Marceau, rue du Commerce, rue Colbert.

*Maak kans op een
overnachting in Tours*

**Maak kans op een
overnachting met ontbijt
voor 2 in Tours.**

Kijk op pag. 63.



ANN DEMEULEMEESTER,
ALGEMEEN DIRECTEUR FAMILIEHULP

“IK HEB NOOIT EERDER ZO’N WARMTE MEEGEMAAKT ALS BIJ DE MEDEWERKERS VAN FAMILIEHULP.”

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto’s LIEVEN VAN ASSCHE

Familiehulp en de hele thuiszorg deed het schitterend tijdens de coronapandemie. Algemeen directeur Ann Demeulemeester spreekt met veel passie en toewijding over haar job en haar leven, maar ziet toch ook wat donkere wolken hangen: “De thuiszorg is in volle verandering. Vandaag staat de klant aan het roer. Onze 13.000 medewerkers zijn geweldig goed bezig. We hebben heel trouwe, supergemotiveerde zorgcoaches, verzorgenden en huishoudhulpen heel dichtbij de mensen. En hoe moeilijk ook, de coronacrisis deed hen boven zichzelf uitgroeien. Ik ben supertrots op hen. Maar ook bezorgd. Elk jaar komen er 4% mensen bij voor wie thuiszorg nodig is. Helaas heeft de overheid de groei stopgezet.”



Het interview vindt plaats bij Ann thuis, in Drongen. “We zijn een typisch gezin waar de kinderen net het nest zijn uitgevlogen. Ik heb altijd voltijds gewerkt. Eerst bij het ACW (beweging.net) in Kortrijk en dan in Brussel, waar ik vanop de eerste rij kon meeschrijven aan het verhaal van onze samenleving. Van 2013 tot 2016 werkte ik voor het Hoger Onderwijs in Den Haag. Werken in een totaal andere omgeving en cultuur is een aanrader. Een eye-opener. Nederlanders zijn veel directer. Wij laten iets aanvoelen, maar daar werkt dat niet. In Den Haag ontdekke ik ook de rijkdom van het multiculturele. ‘Leef alsof je morgen gaat sterven, leer alsof je eeuwig gaat leven’ van Mahatma Ghandi is één van mijn lijfspreuken die ik sinds zes jaar ook in mijn functie bij Familiehulp toepas. Mijn man Tom werkt in de jeugdzorg. Dat onze kinderen het huis uit zijn, doet vreemd aan. Als ouder doe je heel veel in functie van je gezin, en ineens is er het lege nest. Mijn zoon (26) doet zijn droomjob. Hij is art director bij een communicatiebureau. Mijn dochter (24) is klinisch psychologe aan huis in de ouderenzorg bij mensen die eenzaam zijn of een moeilijk rouwproces doormaken. Ze stond ook een maand op een covid-afdeling van het woonzorgcentrum waaraan ze verbonden is. Onze kinderen doen hun werk graag en begrijpen nu beter waarom ik hard werk. Samen met vrienden doen ze aan cohousing. Ze huren samen een huis, wat het betaalbaarder maakt en het is ook gezelliger.”

Familiehulp

“Met 13.000 medewerkers en 80.000 klanten is Familiehulp de grootste speler in de gezinszorg. In onze mis-

sie staat: ‘Familiehulp is mijn partner voor zorg en ondersteuning. Ze zijn er voor mij en dat in elke fase van mijn leven. Familiehulp draagt bij tot mijn levenskwaliteit in mijn thuisomgeving.’ We zijn er voor jong en oud, alleenstaanden en gezinnen, mensen met een zorgbehoefte en hun mantelzorgers. En dat zeven dagen op zeven, 24 uur op 24 uur waar nodig. Onze missie is geschreven vanuit de klant. Hij of zij staat aan het roer. De klant wil zijn zorg en ondersteuning zelf organiseren. Wij werken op maat. Samen met de klant leggen we de puzzel. Wat heb je nodig? Wat wil je? Onze verzorgenden nodigen de mensen ook uit om zoveel mogelijk zelf te doen. Als je je nog zelf kan kleden of wassen, doe het dan, wij zullen je ondersteunen.

"IK BEN ZESTIG. DE KINDEREN ZIJN NET DE DEUR UIT. IK STA NOG VOLOP IN HET WERK, MAAR HET IS EEN LEVENSFASE WAARIN JE OOK WAT DE BALANS OPMAAKT."

Familiehulp biedt enorm veel zorg en ondersteuning aan. Bij de start in 1949 deden we enkel gezinszorg. Nu is er kraamzorg. De zorg om wie net uit het ziekenhuis is. Oncologiezorg. Poetshulp. De zorg voor mensen met een beperking. Voor mensen met (jong)dementie. Voor mensen met psychische problemen. Palliatieve zorg. In de psychiatrie zijn veel bedden afgebouwd, de patiënten wonen nu zelfstandig en krijgen thuis steun van gezinszorg of

van mobiele equipes uit de psychiatrie. Familiehulp telt ook twaalf kinderdagverblijven (De Speelboom), een sociale-economiebedrijf Goed Wonen voor energiezuinig en aangepast wonen, en vijf opleidingscentra waar we elk jaar honderden mensen opleiden tot zorgkundige. Onder hen steeds meer mannen én mensen met een migratieachtergrond. Laat ons de verschillen omarmen.”

Trots op alle medewerkers

“Ik hecht veel belang aan het sociaal overleg (overleg werkgever – werknemers). We hebben een zeer sterke syndicale delegatie. Onze délégués brengen de realiteit binnen. Samen zoeken we naar oplossingen. De coronapandemie maakt het werk soms uitermate moeilijk. Tijdens de eerste lockdown hadden we geen materiaal, nu kampen we met een tekort aan mankracht, omdat veel medewerkers zelf ziek zijn of in quarantaine zitten. Door corona is er ook een enorme verarming van contacten tussen de collega's. Dat treft onze medewerkers in hun ziel. Familiehulp is een grote zorgorganisatie, maar medewerkers moeten hun moeilijkheden met elkaar kunnen delen. Binnen hun team moeten ze kunnen ventileren en plezier maken. Maar hoe doe je dat, als je niet eens kan samen zitten?”

Samen zorgen nu en morgen

“De band met de klant. Samen zorgen nu en morgen. Digitaal normaal. Iedereen mee (diversiteit). Duurzaam doen. Het zijn vijf slogans. Vijf acties. Door het zorgkompas kunnen basised medewerkers samen met de klant detecteren wat de zorgbehoeften zijn. Door de smartphone kunnen ze zelf hun planning regelen, met elkaar chat-



ten of hun administratie sneller doen. Daardoor is er tijd over om naar het verhaal van de klant te luisteren. Er zijn veel soorten klanten. Rijke mensen, mensen in armoede. Sommigen spreken hun waardering uit, anderen niet. Maar iedereen wordt met evenveel respect en zorg behandeld. Ze maakten mooie dingen mee, maar kenden vaak ook verdriet. We zien heel veel eenzaamheid. De Familiehulp-medewerker is soms hun enige contact.

Ik ben supertrots op onze medewerkers, maar ook ongerust. Thuiszorg kan gezonde jaren toevoegen aan het leven van mensen doordat ze in hun vertrouwde thuisomgeving kunnen blijven, maar de overheid duwt op de rem. We pleiten al jaren voor een echte geïntegreerde zorg die vertrekt vanuit de mensen en die de eerstelijnszorg (huisarts, thuisverpleging, gezinszorg, kinesist) ook op één lijn brengt, maar de overheid talmt. Ik ben ook ongerust als ik de persoonsvolgende financiering in de gehandicaptensector bekijk: hoe zal men dat toepassen in de ouderenzorg? Want dat is blijkbaar de bedoeling. Elk jaar komen er ook 4% mensen bij voor wie thuiszorg nodig is. Maar de overheid heeft de groei van de gezinszorg stopgezet. Je zou schrik hebben om oud te worden."

Zestig jaar getrouwd

"Mijn ouders waren vorig jaar zestig jaar getrouwd. Vader is 84, moeder 81. Zij zijn heel blij dat ze nog met zijn tweeën zijn. Blij met de familie: drie kinderen, kleinkinderen, de eerste achterkleinkinderen. Hoe ouder, hoe kleiner je kring en hoe belangrijker de familie. Ik groeide op in een warm en zeer geëngageerd gezin. Mijn vader was secretaris van tal





"IK KOM UIT EEN WARM NEST. MIJN
OUDERS ZIJN 84 EN 81. ZE HEBBEN ZICH
HUN HELE LEVEN SOCIAAL INGEZET. HUN
GELUK IS DAT ZE NOG MET ZIJN TWEEËN
ZIJN."

>> van sociale verenigingen en tien jaar voorzitter van OKRA en de gemeentelijke ouderenraad in Kuurne. Hij sprak, hij schreef. Mijn moeder was van in haar jeugd sociaal erg actief. Later volgde de politiek: ze was 18 jaar gemeenteraadslid en zes jaar schepen, met de creatie van de Groene Long in Kuurne als heel mooie realisatie. Daarna was ze zeer actief bij OKRA-regionaal en -nationaal. Ze zijn daar nu mee gestopt. Mijn moeder is al een tijd chronisch ziek. Ze heeft dat vroeger nooit laten blijken. Nu is ze minder mobiel. Mijn vader is haar mantelzorger. Dat is soms zwaar. Soms gaan ze wandelen. Moeder met de rollator, vader ernaast. Aan vaders wandelclub - vier vrienden die zich 'vier op een rij' noemden en om de vier weken een dagtocht maakten - is nu ook een einde gekomen, wat hij zeer spijtig vindt."

Niets is vanzelfsprekend

"Ik besef dat niets vanzelfsprekend is. Je kan vandaag gezond zijn en morgen ziek. Rijk en dan ineens arm. Werk hebben en ineens op straat staan. Mijn schoonbroer, de man van mijn zus Ingrid en goede vriend van ons, is plots overleden toen hij 25 jaar was. Een ander groot verdriet is het verlies van mijn eerste kindje. Maar ik spreek daar liever niet over. Een goede vriendin is heel zwaar ziek nu. Haar ziekte doet me anders naar het leven kijken. Als je zestig bent en de kinderen de deur uit zijn, maak je automatisch een beetje de balans van je leven op. Het leven met zijn ups en downs. Maar praten over de eindigheid vind ik nog wat vroeg. Ik sta ook nog volop in het werk en mijn gezondheid is nog redelijk. Mijn kracht is dat ik kan focussen op het hier en nu zonder

veel te piekeren. Tegelijk denk ik graag vooruit, maak ik graag plannen over aanpak, scenario's, strategieën wat ook essentieel is in mijn functie. Ik wil het positief zien. Corona bracht ons in woelig water. Het leed is ongezien en de (mentale) impact op veel mensen is zeer groot. Maar onze medewerkers - die nochtans soms zelf in een moeilijke gezinssituatie zitten - tonen elke dag vol enthousiasme, inzet en overgave aan, dat het de moeite waard is je in te zetten voor je medemens. Zo'n warmte heb ik nooit eerder meegemaakt." ■

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





WAT LEERT ONS DE PAPIERSTRIJK?

Tekst IVO PAUWELS // Foto's IVO PAUWELS

Persoonlijk vind ik de papierstruik, *Edgeworthia chrysantha*, de mooiste handzame nawinterbloeiende sierheester voor de tuin. Temeer omdat de overvloed aan hangende bloemschermen voor het blad verschijnt en de vaasvormig vertakte struik een mooi wintersilhouet heeft. Bovendien geuren de bloemen. In de nazomer krijgt hij purpergroene bessen en verkleurt het blad naar zachtgeel. Het is moeilijk te begrijpen dat deze struik die in elke tuin past, nog zo weinig bekend is. Al is daar wel een verklaring voor.

Onbekend is onbemind

Een decennium of twee geleden was deze struik nauwelijks winterhard, maar door de klimaatverandering is hij de laatste jaren alleen op de meest gure en winderige standplaatsen overgevoelig voor koude. Hij was dus lange tijd onbekend in onze streken. En onbekend is onbemind. Het prettige aan de struik is dat hij net niet manshoog wordt en ongeveer driekwart zo breed. Omdat hij na de bloei in blad komt, kun je hem perfect combineren met de voorjaarsbloeiende knollen en bollen zoals krokussen, vroege tulpen, narcissen, sneeuwroem en noem maar op. Die krijgen daarna nog ruimschoots de tijd om voldoende krachten op te doen vooraleer het loof van deze lage bol- en knolgewassen verwelkt.

Grandiflora

De afzonderlijke bloemen in de veelbloemige trossen hebben een witte kelkbuis die aan het uiteinde fris geel kleurt. Meestal wordt van deze van oorsprong Chinese winterbloeiende cultivar 'Grandiflora' aanbevolen. De bloemen ervan zijn een ietsje groter dan die van de oorspronkelijke soort. Hebben de bloemtrossen van de soort en van *Edgeworthia chrysantha* 'Grandiflora' wit met gele bloemen, dan hebben de cultivars 'Akabana' en 'Red Dragon' respectievelijk heftig rode en vermiljoenrode bloemen. Voorlopig worden deze twee cultivars zelden aangeboden. Nog zeldzamer zijn de selecties 'Gold Finch', 'Gold Rush' en 'Winterliebe'.

Met het oog op papier

De bast van de *Edgeworthia chrysantha* is in Japan trouwens de grondstof voor uiterst duurzaam papier, mutsimata genaamd. Boeddhistische monniken schrijven erop. Bovendien is het door zijn ste-



"DE PAPIERSTRUIK HOUDT
VAN ELKE NEUTRALE,
GEWONE TUINGROND
DIE VOLDOENDE
VOCHTHOUDEND IS."

vigheid geschikt voor bankbiljetten. Extracten van schors en wortels verzachtten in China eeuwenlang allerlei oogaandoeningen.

Standplaats en grondsoort

Echt veeleisend is de papierstruik allerm minst, vooral als je hem een plekje geeft waar de gure (oosten) wind nauwelijks waait. Verder houdt hij van elke neutrale, gewone tuingrond die voldoende vochthoudend is. Aan uitgesproken kalkrijke grond heeft hij een hekel. Hou er wel rekening mee dat *Edgeworthia chrysan-*

tha een tamelijk trage groeier is, wat als voordeel heeft dat je hem nooit hoeft te snoeien. En wat leert ons de papierstruik? Hij bevestigt het spreekwoord 'onbekend is onbemind' en wijst ons erop dat onze winters veel zachter zijn dan pakweg twintig jaar geleden. Toch zijn jonge, zeg maar kleine, struiken van *Edgeworthia* vorstgevoeliger dan wat forsere en bijgevolg duurdere exemplaren die uiteraard door de leeftijd een al wat dikkere schors hebben. Hou daarmee rekening als je zou overwegen om een wondermooie papierstruik aan te schaffen. ■



DE OKRA-VRIJWILLIGER:

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

Jacques Maes

Lommel, 15 december 1954
(67 jaar)

Weduwnaar, 45 jaar gelukkig
getrouwd met Elly

Drie kinderen:
Ellen, Bart en Liesbeth

Woont al 57 jaar in Lommel,
onderbroken met 10 jaar Soest
(Duitsland)

Militair, nu met pensioen

OKRA Teamleider Lutlommel en
OKRA Sportverantwoordelijke
Gewest Lommel

Fervente wandelaar en fietser

**“IK KIKK
NAAR NIEMAND OP,
IEDEREEN HEEFT
ZIJN CAPACITEITEN”**

Foto's MINNE DAELEMANS



"MENSEN ZOUDEN VROEGER
MET PENSIOEN MOETEN,
ZODAT ZE ER NOG GENOEG
VAN KUNNEN GENIETEN."

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

Een groot Christusbeeld, gemaakt van luciferdoosjes. Eigenlijk heb ik het beeld, dat misschien honderd jaar oud is, echt overal meegenomen. Eerst van bij mijn ouders toen ik trouwde, dan meegenomen naar Duitsland als militair en nu is het kruisbeeld weer in Lommel, vandaag hangt het hier bij mij in de woonkamer. Het heeft alle omzwervingen doorstaan. Gelukkig is het stevig gemaakt en volledig vernist.

.....

- **Wat zou je, als het kon, opnieuw doen en dan anders aanpakken?**

Mocht ik weer jong zijn, dan zou ik wel een hoger diploma halen. Dan zou ik officier geweest zijn, in plaats van onderofficier. Spijt heb ik er niet van, alles loopt zoals het loopt. En vooral, als je alles op voorhand wist, zou je heel veel van het leven anders aanpakken. Iedereen zou anders in het leven staan. Het heeft geen zin daar spijt over te hebben.

Tijdens mijn carrière als militair heb ik veel mogen doen, daar ben ik blij om. Zo mocht ik als sociaal-assistent de korpsverster bijstaan. Met een hoger diploma hadden die taken meer voor de hand gelegen, en ook vroeger in mijn loopbaan.

Natuurlijk moedig ik mijn kleinkinderen nu aan om hogere studies aan te vatten en te voltooien, net als mijn kinderen. Dat doen ze ook, in Geel en in Brussel.

.....

- **Naar wie kijk je op en waarom?**

Ik kijk naar niemand op, iedereen heeft zijn capaciteiten. Een voorbeeld. In het leger stuurde ik een rekrut-soldaat die niet konden lezen of schrijven naar Heverlee. Daar leerden ze hem dan de basis. Dat was goed. Maar wat mij altijd zal bijblijven, is dat hij tien keer vlugger wapens uit elkaar kon halen, en weer in elkaar steken, dan elke andere soldaat.

Ook bij OKRA is voor mij echt iedereen gelijk. Ik scheer iedereen over dezelfde kam, wat hun achtergrond of hun capaciteiten ook zijn.





Als ik echt iemand moet noemen? Dan Wout Van Aert. Hij heeft als wielrenner veel mooie prestaties laten zien de voorbije jaren. Maar hij blijft wél met beide voeten op de grond.

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

De lotto winnen. Daar komt alleen maar miserie van als ik dat allemaal lees. Mijn kinderen hebben het goed. En ik heb ook voldoende voor een goed leven. Dus de lotto winnen, dat kan maar beter een droom blijven.

"DE LOTTO WINNEN KAN MAAR
BETER EEN DROOM BLIJVEN.
DAAR KOMT ALLEEN MAAR
MISERIE VAN."

• **Welke wet zou je invoeren als je één dag Minister van 55-plussers mag zijn?**

Ik zou mensen vroeger op pensioen laten gaan en hen altijd een volwaardig pensioen gunnen, wat ze ook gedaan hebben. Als ik rondga voor de OKRA-lidgelden, dan hoor ik hoe laag sommige pensioenen zijn, zoals van alleenstaanden. Altijd huisvrouw geweest, altijd in de weer geweest, kinderen grootgebracht, maar nu een laag pensioen. Zo laag dat ze mij moeten vragen om het lidgeld wat later te betalen, als hun pensioen gestort is. Ik zou er ook voor willen zorgen dat mensen vroeger op pensioen kunnen zodat ze er nog iets aan hebben. Als ik voor mezelf spreek, ik had geluk om als militair vroeg op pensioen te gaan, maar ik had vijf jaar nodig om goed en wel te beseffen dat ik op pensioen was en dat er een nieuw leven begon.

Mag ik nog iets toevoegen? Ik probeer mensen te helpen met hun administratie en aanvragen, zoals voor de zorgkas, of voor een parkeerkaart. We kunnen nooit genoeg mensen hebben om mensen daarbij de weg te wijzen en te helpen. Mensen hebben vaak op veel recht, maar ze weten gewoon niet wat er allemaal is of ze kunnen het niet belopen. ■



UW HUIS BLIJFT UW THUIS

TKE



reddot winner 2021



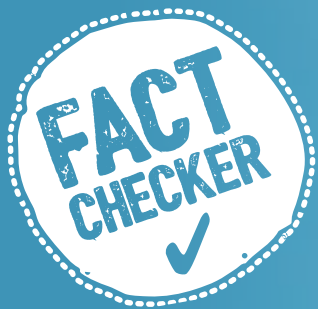
Ontdek onze nieuwe promotie*

Met een S200 traplift

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

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

* Aanbieding onder voorwaarden, zie tk-traplift.be



ZIJN GEZONDHEIDSAPPS OOK ECHT GOED VOOR MIJN GEZONDHEID

DEELS WAAR



We worden overspoeld met apps voor onze gezondheid. Maar zijn ze wel betrouwbaar? MHealthBelgium helpt je om door de bomen het bos te zien. En CM betaalt er alvast een heel aantal terug.

Hebben we straks nog een dokter, een diëtist of een fitnesscoach nodig? Wie eens grasduint in de appstore van zijn smartphone zou denken van niet. Tik simpelweg het woordje gezondheid in en je krijgt meteen eindeloos veel apps waarmee je je stappen kan tellen, je hartslag en je bloeddruk in de gaten kan houden en oefeningen kan doen op elke niveau. Iedere app werkt op een andere manier, sommige zijn gratis, voor andere betaal je een eenmalige bijdrage of moet je een abonnement nemen.

De apps passen in de trend om te zorgen dat we gezond blijven in plaats van te wachten tot we ziek worden.

**MOBILE HEALTH BELGIUM,
EEN INITIATIEF VAN DE
FEDERALE OVERHEID, HELPT
JE OM EEN GOED ZICHT TE
KRIJGEN OP DE KWALITEIT.**

Je hebt een heel aantal algemene gezondheidsapps, maar ook meer gespecialiseerde medische apps zoals bijvoorbeeld mySugr, voor diabetici die hun bloedsuikerniveaus kunnen registreren. Of Plibo dat tips en persoonlijke begeleiding geeft aan mensen die een hartaandoening hebben of een hoge bloeddruk. Ze hebben dus niet alleen een preventieve functie, ook wie al een ziekte heeft, kan een beetje ondersteuning gebruiken.

Maar zijn al die apps ook betrouwbaar? Want er zit natuurlijk heel wat kaf tussen het koren en het is niet omdat een app zelf claimt dat het wetenschappelijk werkt, dat dat ook effectief het geval is. Om dat

<https://mhealthbelgium.be/>

mHealthBelgium, ook wel mobile health Belgium genoemd, is het Belgische platform voor mobiele apps die CE-gemarkeerd zijn als medisch hulpmiddel.

Dit unieke platform centraliseert alle relevante en benodigde informatie over mobiele apps voor patiënten, zorgprofessionals en zorginstellingen in drie talen (Nederlands, Frans en Engels). De informatie heeft betrekking op CE-markering, gegevensbescherming, communicatiebeveiliging, interoperabiliteit met andere IT-systemen en de manier waarop de app wordt gefinancierd. mHealthBelgium bestaat uit een validatiepiramide met drie niveaus. Een app komt altijd binnen op het lagere niveau, M1, en kan in hiërarchie via M2 opklimmen naar het hoogste niveau, M3.

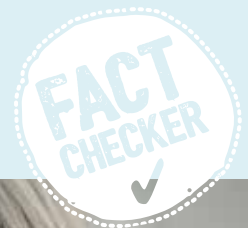
mHealthBelgium is een initiatief van de Belgische Federale Overheid. Er zijn meerdere belanghebbenden bij betrokken. Dit platform wordt beheerd door beMedTech (sectorfederatie voor industrie van medische technologieën) en Agoria (sectorfederatie van technologische industrie), in nauwe samenwerking met drie nationale overheden:

- Het FAGG (Federaal Agentschap voor Geneesmiddelen en Gezondheidsproducten) is de bevoegde autoriteit voor alles wat te maken heeft met de kwaliteit, veiligheid en werkzaamheid van geneesmiddelen en gezondheidsproducten, met inbegrip van medische hulpmiddelen. Is verantwoordelijk voor niveau M1 binnen mHealthBelgium.
- Het eHealth Platform is een federale overheidsinstelling met als missie het bevorderen en ondersteunen van een goed georganiseerde, wederzijdse elektronische dienstverlening en uitwisseling van gegevens tussen alle belanghebbenden in de gezondheidszorg met waarborgen op het gebied van gegevensbeveiliging, de privacy van de patiënt en de zorgverlener, met inachtneming van het medisch beroepsgeheim. Is verantwoordelijk voor niveau M2 binnen mHealthBelgium.
- Het RIZIV (Rijksinstituut voor Ziekte- en Invaliditeitsverzekering) is verantwoordelijk voor de terugbetaling van medicijnen, medische hulpmiddelen en medische voorzieningen. Is verantwoordelijk voor niveau M3 binnen mHealthBelgium.

te weten is er een referentiedatabase die wereldwijd wordt gebruikt. Daarin zijn 257 apps opgenomen, ongeveer een vijfde is ook beschikbaar in België. Mobile Health Belgium, een initiatief van de federale overheid, helpt je om een goed zicht te krijgen op de kwaliteit. Zij hebben op hun website 34 apps staan waarvan je zeker kan zijn dat de app bruikbaar en betrouwbaar is. En dat je privacy wordt gegarandeerd. Op die manier krijgen ze een kwaliteitslabel. Heel wat ziekenfondsen, zoals CM, baseren zich op die lijst om te bepalen of je een terugbetaling krijgt of niet.

Zin om eens een app uit te proberen? Surf dan naar de website www.mhealthbelgium.be zo kan je zien om welke apps het gaat. Vaak kan je de app een paar dagen gratis uitproberen. Neem je een abonnement, lees dan altijd eerst goed de voorwaarden.

Heb je al een smartphone, maar weet je nog niet goed hoe je alle functies kan gebruiken? Geen nood! Een heel aantal trefpunten organiseren cursussen om je smartphone beter te leren gebruiken en alle mogelijkheden te verkennen. Check de activiteitenkalender van jouw trefpunt.



DE NIEUWE ZIJDEROUTE

Tekst GUY POPPE // Illustratie SHUTTERSTOCK

Van 4 tot 20 februari vinden in Peking de Olympische Winterspelen plaats. Tot een sportieve boycot komt het niet, maar flink wat hoogwaardigheidsbekleders blijven weg van de openingsplechtigheid. Dat heeft te maken met hoe ze in China omgaan met de klacht van tennisspeelster Peng Shuai tegen een voormalig vicepremier wegens verkrachting, met hoe ze er een minderheid als de Oeigoeren behandelen en met de uitholling van het statuut van Hongkong, waar van de democratie geen schijntje overblijft. China en de mensenrechten, het is geen goed huwelijk.

Economisch blijft het land hoge ogen gooien. China is het grootste uitvoerland ter wereld. Het bedient 16,1 procent van de wereldmarkt, op de voet gevolgd door de Europese Unie. Van alles wat de EU invoert, komt 22,4 procent uit China, bijna dubbel zoveel als uit de Verenigde Staten! Als het in China minder goed loopt, dan voelen wij dat meteen.

Dipje

Precies dat is nu het geval. In het derde kwartaal van 2021 is de economische groei gedaald tot 4,9 procent, belachelijk laag naar Chinese normen. *(In België is de economie in 2021 met 5,7 à 6,1 procent gegroeid).* De afgenomen groei is een gevolg van de verminderde vraag in China zelf. De lagere overheden hebben minder geïnvesteerd, krediet bij de bank is duurder en het is crisis in de vastgoedsector.

Hoe China dat denkt op te lossen? Aangezien het leeuwendeel van de groei, ruim tachtig procent, tot stand komt dankzij de export, aast het op een groter marktaandeel op de wereldmarkt. Hoe de nieuwe zijderoute, een concept van president Xi Jinping uit 2013, wind in de zeilen krijgt.

De zijderoute

Karavananen met handelswaar zijn eeuwenlang langs vaste routes van

uit China door het Midden-Oosten naar Europa getrokken. Zijde was een van de luxegoederen, naast porselein en sinaasappelen, die zo in rijke Europese huishoudens terechtkwamen. Tot in Afrika zijn er sporen te vinden. Aan een baai in de buurt van het Tanzaniaanse Dar-Es-Salaam liggen vlak bij het strand, afgezoomd met kokosbomen, 17^e-eeuwse graven van Chinese zee-lui, sommige getooid met een scho-tel in porselein.

**"CHINA INVESTEERT IN
INFRASTRUCTUUR, ZOALS
WEGEN, BRUGGEN, SPOORWEGEN
EN HAVENS, DIE HET
MAKKELIJK MAKEN OM ZIJN
PRODUCTEN OP DE BESTEMMING
TE KRIJGEN."**

Zelfs toen het communistische regime op zichzelf teruggeplooid was, bleef China economisch actief buiten zijn grenzen, vooral in Afrika. Getuige daarvan zijn prestigeprojecten als het *Palais des Nations*, het parlamentsgebouw in Kinshasa, grootschalige ondernemingen als de *Tazara* spoorweg, die het mijngebied van Zambia verbindt met de haven van Dar-es-Salaam, en een over-vloed aan goedkope spullen op plaatselijke markten, van blikken waterketels en T-shirts over plastic schoenen tot keukengerei als bor-

den en vergieten.

In 2001 treedt China toe tot de Wereldhandelsorganisatie (WTO). Het belet niet dat het met zijn gesubsidieerde staal en zonnepanelen Europese fabrikanten oneerlijke concurrentie aandoet. China gaat over tot de aanschaf of huur van landbouwgrond in Congo, Ethiopië, Madagaskar en Zambia, om er voedsel te verbouwen voor zijn bevolking. Contracten met Congo voor de levering van koper en kobalt moeten de aanvoer van strategische grondstoffen verzekeren.

Xi's versie van de zijderoute beoogt hetzelfde als vroeger namelijk een opeenvolging van karavanserais. China investeert in infrastructuur, zoals wegen, bruggen, spoorwegen en havens, die het makkelijk maken om zijn producten op de bestemming te krijgen.

Bruggenhoofden

In de EU is de haven van Piraeus bij Athene een voorbeeld. Zes jaar geleden heeft de Chinese staatsrederij Cosco het bestuur overgenomen van de Griekse overheid, armlastig als die was na de schulden crisis. Tegenwoordig heeft Cosco 67 procent in handen. Piraeus is uitgegroeid tot de vierde containerhaven van Europa, na Rotterdam, Antwerpen en Hamburg. Vijftien jaar geleden stond ze niet eens bij de eerste vijftien. Vanuit Griekenland

stromen Chinese waren door naar de Balkanlanden. Piraeus is een van de veertien Europese havens waarin Chinese ondernemingen geïnvesteerd hebben, net zoals in de haven van Zeebrugge trouwens. Een Chinese groep bouwt er voor honderd miljoen euro aan logistieke faciliteiten.

Niet alle Chinese initiatieven zijn succesverhalen. In het Franse departement Indre hebben zes jaar terug twee Chinese firma's 1700 hectare landbouwgrond aangekocht. De tarwe moest dienen om 1500 bakkerijen van een nieuwe keten in China, *La Blandine*, te bevoorraden. Een van de twee investeerders is intussen failliet. De belangstelling van een Chinese maatschappij voor de luchthaven van Châteauroux, de hoofdstad van de Indre, is gedoofd. De verwachte

vierduizend banen bleken niet meer dan een luchtkasteel.

Aan de oostkust van Afrika heeft China een oogje op Djibouti. Daar heeft het een militaire basis, die die naam niet mag hebben. Daar eindigt ook de spoorweg vanuit de Ethiopische hoofdstad Addis Abeba, met Chinese leningen aangelegd. Een Chinees bedrijf staat in voor de exploitatie, aan boord staan Chinezen in voor de dienstverlening. Die aanpak is typisch, China brengt zijn eigen mensen en materiaal mee. Via Djibouti voert Ethiopië, zijn grootste handelspartner in Afrika, textiel, elektronische apparaten en machines in en voert het koffie, bonen, sesam en slachtafval uit naar China. De focus op Oost-Afrika is niet nieuw. Ten tijde van de historische zijderoute was Mogadishu, de huidige hoofdstad

van buurland Somalië, één van de belangrijke handelsposten.

Afhankelijkheid

De nieuwe zijderoute heeft een keerzijde. In Frankrijk is het aantal arbeiders in de textielindustrie op minder dan dertig jaar gezakt van 400.000 naar 60.000, vijftien procent van wat het was! De voorbije twee jaar heeft de pandemie uitgezeten hoe de Europese economie haar boontjes op China te week gelegd heeft. We zijn zodanig afhankelijk dat er zich bij tijd en wijle tekorten voorgedaan hebben, denk aan mondkapjes, verpakkingsmateriaal, chips en zeldzame metalen.

Het besef groeit dat het risico van grotere Chinese invloed op andere terreinen toeneemt. De Italiaanse regering heeft de verkoop aan China tegengehouden van een bedrijf van halfgeleiders. Het is ook lang niet zeker dat een containerterminal in de haven van Sines in Portugal in handen komt van Cosco.

Tegenover het concept van de nieuwe zijderoute, waarvoor China tot in 2025 1250 miljard veil heeft, zet de EU haar *Global Gateway*. Tot in 2027 trekt ze 300 miljard uit om waar ook ter wereld investeringen te financieren in de vervoers- en energiesector, informatica, de strijd tegen klimaatopwarming en in gezondheidszorg, wetenschappelijk onderzoek en onderwijs. Het verschil valt op. ■



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

DANNY LANNOY
IS GEFASCINEERD
DOOR HET
VERLEDEN VAN
KNOKKE-HEIST

“DEZE STREEK ZIT VOL GESCHIEDENIS”

Tekst MATTHIAS VAN MILDERS // Foto FRANÇOIS DE HEEL

Even voorbij het station van Knokke begint de Graaf Jansdijk. De kronkelende straat slingert zich weg van de kust richting Nederlandse grens. Niet ver van de 17de eeuwse Kalfmolen woont Danny Lannoy. Toepasselijker kan een woonplaats niet zijn. In deze omgeving werd Knokse geschiedenis geschreven. En het is precies dat verleden waar Danny al van kindsbeen af door gebeten is.

"Ik groeide op in het stadhuis van Knokke, mijn ouders waren er concierge. Ze zorgden voor de verwarming en het onderhoud van het gebouw. Later belandde ik in de lokale politiek. Bij mijn eerste verkiezingen werd ik meteen verkozen. Ik was 22 en de jongste van de bende. Toen woonde ik nog thuis, ik kon bij wijze van spreken op mijn sloffen naar de gemeenteraad. Het was wel een vreemde situatie, want ik zat in de oppositie. Zes jaar later raakten we met de liberale partij in de meerderheid en werd ik schepen. Dat zou ik dertig jaar blijven. Intussen stapte ik over naar de lijst van de burgemeester. Ik voelde me geen politicus, ik werkte voor de gemeente."

Het nummer uit de concentratiekampen

Als schepen was Danny bevoegd voor openbare werken, patrimonium en ruimtelijke ordening. Op die manier kon hij zijn interesse in de Knokse geschiedenis verder beleven. Dat doet hij vandaag nog steeds, onder meer als voorzitter van de heemkundige vereniging 'Cnocke is hier'. Voor hun halfjaarlijkse tijdschrift schrijft Danny het ene artikel na het andere. Maar zijn kennis van de Knokse geschiedenis komt nog op een andere manier van pas. Ook na zijn afscheid van de actieve politiek weet men hem vanuit het Knokse stadhuis te vinden. "Geregeld vragen ze me wie ooit op een bepaalde plek woonde of welke activiteit er plaatsvond. Laatst was er een kwestie rond een milieuvervuiling. Ik achterhaalde dat de mogelijke oorzaak lag bij de smeerpuit van een garage die ooit op die plek lag."

Ook andere auteurs doen beroep op Danny's kennis. Zo bezorgde hij informatie aan journalist Rosine De Dijn voor haar boek over het Grand Hotel Motke. In dat voormalige

"DEZE KANT IS DE OORSPRONG VAN KNOKKE. WIJ WONEN OP DE OUDE ZEEDIJK. DE ZEE KWAM OOIOT TOT HIER. DEZE STREEK BARST VAN DE GESCHIEDENIS."

Knokse hotel kwamen na de oorlog Antwerpse Joden die de Holocaust overleefden. "De Joodse uitbater was tijdens de oorlog actief in het verzet en redde vele levens. Als kind speelde ik in de jaren 50 op de dijk of op het strand ter hoogte van dat hotel. Ik herinner me nog dat sommige hotelgasten op hun arm het nummer uit de concentratiekampen droegen."

In zijn kinderjaren ontstond de interesse voor de lokale geschiedenis. Danny's vroegere schoolmeester speelde daarbij een rol. 'Meester Dhondt, heeft u geen postkaarten voor mij?', vroeg ik hem geregeld. Hij gaf mij dan zijn dubbele exemplaren. Later richtte hij de heemkundige kring op en werd ik bestuurslid. Vandaag draait die nog steeds op volle toeren, we hebben zeshonderd leden. En daar zitten ook jonge mensen of tweedeverblijvers tussen. Intussen bouwden we ook het museum Sincfala uit tot volwaardig Museum van de Zwinstreek."

Badplaats én boerendorp

Nog steeds blijft Danny verder bouwen aan zijn kennis, onder meer door veel te lezen. "Ik lees altijd drie of vier boeken tegelijk. Nu ben ik bezig in de biografie van Hélène Kröller-Müller van het gelijknamige museum, in het laatste boek van Ken Follet, een werk over de verdwenen Zwinhavens en in een dik boek met luchtfoto's van de Belgische kust. Of het een manier is om mijn interesses te voeden? Zeker weten. En er duiken voortdurend nieuwe zaken op. Wat interessant is en betrekking heeft op Knokke, ver-

werk ik in artikels of boeken. 'Verdorie, waar heb je dát weer gehaald?', vragen mensen me dan. Als ik op een nieuwe vraag stoot, wil die zo snel mogelijk oplossen. Al de rest moet dan blijven liggen." Bij het begin van ons gesprek schetste Danny hoe Knokke op het einde van de 19de eeuw nog een boerendorp was, terwijl Heist al floreerde als badplaats. De komst van de tram en later de trein bracht daar verandering in. Enkele ontwikkelaars tekenden voor de evolutie tot mondain vakantieoord. Artiësten, acteurs, ondernemers, politici, societyfiguren, ze vonden en vinden gretig de weg naar Knokke. Het bezorgt heemkundigen een haast onuitputtelijke bron van inspiratie. Het museum Sincfala organiseerde twee kunsttentoonstellingen die Danny samenstelde. "Daarvoor haalden we onder meer werk van de Duitse schilder Paul Baum naar hier. Hij heeft hier gewoond. Zijn leven begeesterde me, ik ben hem gevolgd tot in het Toscaanse San Gimignano waar hij een kleine eeuw geleden stierf. En ken je Camille Pissarro? Zijn werk hangt over de hele wereld, maar tijdens zijn verblijf hier schilderde hij ook Knokse taferelen. Henry Van de Velde, onze grote architect, woonde ook een tijd in Knokke, naast Grand Hotel Motke. Hij heeft hier geschilderd, want dat deed hij eerst. Voor Duitse boeken over Van de Velde nam men contact op met mij. En ik schreef er dan weer een artikel over. Het stopt nooit en dat is plezant."

Niet te vergeefs leven

Soms kruist de geschiedenis van Knokke die van Danny zelf. "Een tijdje terug gingen we iets drinken. Op het terras botste ik op iemand met wie ik destijds rollerhockey speelde. Hij had het tot speler van de nationale ploeg geschopt. En in het café bleek nog een andere ex-ploegmaat te zitten. Rollerhockey is hockey op



"IN 2020 GINGEN WE
DOOR CORONA NIET OP
VERLOF. WE MAAKTEN
VEEL WANDELINGEN IN DE
STREEK. DAN ZIE JE HOE
MOOI HET HIER IS."

rolschaatsen. Hier in Knokke hadden we een ploeg, toen de enige in de *Vlaanderen*. Fantastisch, maar wie weet dat nog? Samen haalden we herinneringen op, hoe we bijvoorbeeld ook in openlucht speelden. Als het regende, gebruikten we metalen wielletjes om niet uit te gletsen. (lacht) Hoor mij: *uitgletsen*, dat is echt Knoks. Uitglijden dus. Ongelofelijk was dat, die rollerhockey. Ooit schrijf ik er nog een artikel over."

"Wat ik leer uit het verleden? Dat de evolutie veel te snel gaat. (denkt na) De gebouwen, de manier van leven. Hoe moet ik dat uitleggen? Er is geen heden zonder verleden, zeg ik wel eens in mijn speeches." Het valt op dat Danny zijn passie beleeft in de sociale context van verenigingen. "Negen jaar geleden werd ik voorzitter van de harmonie van Heist. Ik zet me daarvoor in, samen met mijn vrouw Katrien. De opkuis, de bar,

een verhuis, alles doen we mee. Door me in te zetten voor die vereniging, voel ik dat ik niet tevergeefs leef. Wie gaat dat allemaal doen als jij het niet meer doet, vraagt Katrien me soms. Maar dat houdt me niet bezig. Wat ik vandaag kan doen, dat wel."

Oorlogsgebied

Afsluiten doet Danny met een blik op de omgeving van zijn huis. Dit is de minder bekende kant van Knokke, een eind verwijderd van het Zoute, de *Albertplage* of het casino. Nochtans is de buurt rond de Graaf Jansdijk de bakermat van de gemeente. "Aan deze kant ligt de oorsprong van Knokke. De burgemeester woonde in deze straat, het vroegere gemeentehuis lag hier op de hoek. De Kalfmolen – die binnenkort wordt gerestaureerd – is de oudste van Knokke. Wij wonen op de oude zeedijk. De zee kwam ooit tot

hier. Later slibde het aan, bouwden men fort en kwamen de Spanjaarden. Dit was oorlogsgebied. Deze streek barst van de geschiedenis."

"Als ik vanuit het binnenland Knokke binnenkom, dan beeld ik me in hoe het is voor iemand die hier voor het eerst komt. In 2020 gingen we door corona niet op verlof. We maakten veel wandelingen in de streek. Dan zie je hoe mooi het hier is. De Damse vaart, het Zoute en de villa's, Cadzand, het Zwin,... Achter de villa's hier tegenover loopt een smal paadje. Vaak beginnen onze wandelingen daar. Enkel Knokkenaars kennen dat. Hier in de buurt wonen er nog twee. De andere burens zijn allemaal tweeverblijvers of inwijkelingen uit het binnenland. Maar we kunnen goed overweg met elkaar. Van sommigen heb ik de sleutel. Ik ben nog steeds conciërge, dat zit in het bloed." 

HET CULINAIRE EN CULTURELE LEVEN VAN EEN BV

MARC DEX KOOS VOOR EEN LEVEN VOL MUZIEK

Tekst KATRIEN VANDEVEEGAETE // Foto MARC DEX

In de geschiedenis van de Vlaamse muziek bekleedt Marc Dex een unieke plek. Vader van Barbara Dex, broer van Juul Kabas en vooral een carrière om u tegen te zeggen, met tal van Vlaamse evergreens. Marc Dex werd een jeugdidool die qua populariteit zelfs Will Tura naar de kroon stak. Vanaf de tweede helft van de jaren '70 deed Marc het rustiger aan. Hij startte een café met een artiestenpodium waar hij onder andere Margriet Hermans ontdekte en in 1989 begon hij een theaterbureau.

"Boeken ga je zelden op mijn nachtkastje vinden. Het enige wat ik echt lees, is de krant 's morgens bij het ontbijt. Ik vind het belangrijk om mee te zijn met wat er in de wereld leeft. De uitzondering is wel het boek *Geluk* van Leo Bormans. Daar lees ik sporadisch wel eens wat uit, omdat mij dat op een manier toch inspireert.

Ik zou hem graag opnieuw ontmoeten. Mijn dochter Barbara kreeg van Leo Bormans persoonlijk zijn boek. Hij schreef daarin een dankwoordje aan mij. Hij was vijftien in 1969, het jaar waarin ik hem interviewde voor de schoolkrant. Geweldig toch dat hij dat nooit vergeten is."



Muziek is de rode draad

"Muziek is de rode draad in mijn leven. Begin jaren zestig trad ik op met mijn orkest The Ruby's en de grote doorbraak was er met *O, Clown*. De hits volgden elkaar in sneltempo op. Maar in Amerika ken je ongetwijfeld ook nog. De muziek uit de jaren zestig, de liedjes uit mijn jeugd, die hoor ik nog altijd graag. Muziek heeft heel mijn levensweg bepaald. Ik heb heel veel bewondering voor verschillende artiesten en ben ook altijd fan geweest van Harry Belafonte, Jim Reeves, Neil Diamond, Bryan Adams om er maar enkele te noemen. Onder de douche zing ik niet - soms wel als ik eruit kom, dan zing ik *Hier klopt het geluk aan de deur*.

De liefde voor muziek gaf ik aan mijn dochter mee. Toen ze in 2018 haar tournee en album *Dex Tot De Tweede Macht* uitbracht, waarop ze mijn liedjes zong, ja, toen was de cirkel rond hé. Het laatste concert dat ik heb bijgewoond was op 26 nov 2021 in CC Den Egger in Scherpenheuvel van Barbara, *Thank God I'm a Country Girl*. Het was ontroerend mooi."

Gezonder eten

"Mijn vrouw en ik worden ouder en dus letten we de laatste jaren toch op onze voeding. Zo eten we weinig

DE KEUKEN VAN MIJN VROUW IS NOG ALTIJD DE LEKKERSTE. EEN LEKKERE GROENTESOEP, KIPFILET MET SALADE OF WOKGROENTEN MET ZALM EN ALS DESSERT WAT FRUIT.



koolhydraten, veel groenten en fruit en gevogelte of vis. We gaan bijna nooit uit eten, enkel bij bijzondere feestelijkheden. De keuken van mijn vrouw is nog altijd de lekkerste. Een lekkere groentesoep, kipfilet met salade of wokgroenten met zalm en als dessert wat fruit. Heel gezond dus maar oh zo lekker!

Mijn nieuwste single draag ik op aan mijn vrouw, *Ik Denk Aan Jou*. Een tijd geleden kreeg ik een kaartje toegezonden met de tekst: 'Ik denk niet veel - ik denk niet gauw - maar als ik denk, denk ik aan jou'. Ik vond het wel zeer toepasselijk en bemoedigend in deze bizarre tijden waar we elkaar niet echt mogen vastpakken of knuffelen - maar er wel in gedachten voor elkaar kunnen en mogen zijn. Walter De Loose maakte er een mooi arrangement op."



Het beste van Marc Dex, 2 CD's als afsluiter van zijn mooie muzikale loopbaan. Maar liefst vijftig nummers van 1964 tot nu. Daarnaast ook moeilijk te vinden materiaal van toen, dat nog niet eerder op CD verscheen. En als kers op de taart twee nieuwe composities.

> WIN een exemplaar zie pag. 55

10 OM NIET TE MISSEN

1 ORIENT EXPRESS - MYTHISCH, LUXUEUS, BELGISCH!

Vertrek op een mythische reis in Train World met de Oriënt-Express! Train World organiseert een uitzonderlijke tentoonstelling, gewijd aan het epos van de Oriënt-Express en zijn geestelijke vader, Luikenaar Georges Nagelmackers. Voor deze gelegenheid worden de mythische wagens van de Oriënt-Express uitzonderlijk voorgesteld in Brussel, in het museum van NMBS. Dit paradepaardje van het "Europalia Trains & Tracks-festival" stelt decoratieve kunstwerken en unieke documenten tentoon die het avontuur van de Oriënt-Express en de Wagons-Lits weerspiegelen. Laat je verbeelding de vrije loop tijdens de tentoonstelling over deze mythische trein en droom weg bij de bekende verhalen van grote beroemdheden zoals Agatha Christie. Ontdek sprankelende anekdotes van onbekende reizigers en kom meer te weten over de ambachtslieden die hebben meegeholpen bij het ontstaan van deze legende.

Expo nog tot 17 april 2022.

*Train World, Prinses Elisabethplein 5, 1030 Schaarbeek
Info en tickets: www.trainworld.be*



2 2000 JAAR OUDE TONGENAREN KRIJGEN OPNIEUW EEN GEZICHT.

Voor het eerst in België reconstrueerden specialisten het gelaat van enkele mensen die leefden in de Romeinse tijd. In 2013 kwam tijdens opgravingen in Tongeren een Romeins grafveld aan het licht dat dateert uit het begin van onze jaartelling. Vooral één graf trok de aandacht van de onderzoekers. Het was de laatste rustplaats van een volwassen man en twee kinderen. Ze werden samen begraven. Uit DNA-onderzoek blijkt dat de kinderen broer en zus zijn, de man is geen familie. De goede bewaarstaat van de schedelresten en de resultaten van het DNA-onderzoek lieten toe om gezichtsreconstructies uit te voeren. Het onderzoek naar dit graf kadert in een groter syntheseonderzoek, uitgevoerd door het Vlaams Erfgoed Centrum (VEC). De gezichten zijn gratis te bezichtigen in de inkomhal van het Gallo-Romeins Museum.

Expo nog tot 25 februari 2022, Gallo-Romeins Museum, Kielenstraat 15, 3700 Tongeren



3 J.E.F.FESTIVAL 2022

Verre planeten bescipeden, experimenteren met special effects en het geheim van filmmagie achterhalen? Het kan allemaal op JEF festival 2022, hét festival voor jeugdfilm en nieuwe media waar dit jaar wetenschap centraal staat. Je vindt er de nieuwste films en leeft je uit in het super grote medialab. Zet je VR-bril op en ontdek het zelf in Antwerpen, Brugge, Gent, Kortrijk, Roeselare, Leuven, Hamme en online! Een mix van cinema-ervaringen en een digitale speeltuin. Niet langer zoeken naar de ideale invulling voor, tijdens en na de krokusvakantie.

J.E.F. festival van 22 februari tem 6 maart 2022 op verschillende locaties en online.

Info op www.jeffestival.be.

J'E.F

PODCAST

4 HET GEHEUGEN VAN DE MUG

Ons geheugen! Wat is het waard? Wij weten nog dat Julius Caesar is doodgestoken door Brutus. En dat de opera de Stomme van Portici tot de Belgische onafhankelijkheid heeft geleid. Maar ... wie weet nog dat er ooit in een dinosaurius een heus diner heeft plaatsgevonden? Dat op het Vlaams Nationaal Zangfeest ooit iemand de partituur van Toots Thielemans in stukken scheurde? En dat we in 1866 al debatteerden over 'versoepelende maatregelen' nav een epidemie? Koen Fillet gaat in gesprek met gepassioneerde cultuurhistorici en delft onbekende, historische verhalen op.

10 historische verhalen die de geschiedenisboeken niet hebben gehaald, maar die te leuk zijn om niet te vertellen. Te beluisteren via <https://radio1.be/luister/podcast/het-geheugen-van-de-mug> of via Spotify.



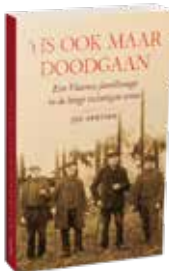
5 ONTBIJTEN MET MICHAËL

Thee met een wolkje melk. Gerookt spek en een kruidig eitje. Vers geperste sinaas en wat granola. Of koffie met een zacht gedrenkt zoetje! Michaël Van Droogenbroeck neemt op zaterdag tijd voor het ontbijt. En voor een temporiserend gesprek! Weg van de Wetstraat praat hij met een politica en politicus over de job en het jolijt, het reilen en zeilen, over de gangen van de Macht, en de actualiteit. Luister. En je komt alles te weten.

Te beluisteren via <https://radio1.be/luister/podcast/ontbijten-met-michael-of-spotify>,....

6 'T IS OOK MAAR DOODGAAN

Elk van ons heeft familie, ouders, grootouders die boer zijn of waren. En daar zijn wij fier op. Evenzo Jan Aertsen die een betoverend verhaal schreef over de pioniers in de Noorderkempen die de heide omtoverden tot weiland. Voor melkkoeien. En die moesten ook gemolken worden in de oorlogen. Tot de vooruitgang de kleine boeren wegsaneerde. En tegelijk hoe God verdween uit Loenhout, de kampioenparochie qua missionarissen.



Een woest verhaal over hardwerkende boeren, veerkrachtige boerinnen, corrupte notarissen, de glitter van Expo 58 en veel doodgaan, tot nu met corona. Een mooie familiesaga, een spannende historische roman over de wereld als ons dorp en vanuit ons dorp naar de wereld kijken. Aanrader.

't Is ook maar doodgaan, Jan Aertsen, Uitgeverij Lannoo-Kritak, 22,90 euro.
> WIN een exemplaar zie pag. 55

8 HET HUIS AAN HET EINDE. LEVEN OP EEN EILAND IN DE POOLCIRKEL

Irwan Droog deed waar de meeste mensen alleen maar van dromen: hij verliet de drukte van de stad om samen met zijn vriendin en hond op een minuscule, afgelegen eilandje in Noorwegen te gaan wonen. Te midden van de talloze trekvogels en loslopende schapen ziet hij de seizoenen komen en gaan, van noorderlicht tot middernachtzon. In de tussentijd duikt hij in de geschiedenis van het eiland en zijn bewoners. Zo ontmoet hij visser Knut, die al zijn leven lang op het eiland woont, Eivind, die elk voorjaar voor de eidereenden zorgt, en Heidi, die er de liefde vond en nooit meer weg wil. "Een wonder-schoon portret van een verstilde omgeving waarin sociale contacten zowel onwennig als liefdevol verlopen."



Het huis aan het einde. Leven op een eiland in de poolcirkel. Irwan Droog, Uitgeverij Thomas Rap 22,99 euro.
> WIN een exemplaar zie pag. 55

9 DE TOEKOMST VAN HOTEL FLANAGANS

In het derde deel van de populaire Hotel Flanagans-trilogie van Åsa Hellberg, komen hartstocht, hotelintriges en huwelijksperikelen opnieuw op meesterlijke wijze samen. Frankie en Billie hebben inmiddels samen de leiding over het hotel. Frankie floreert in haar nieuwe baan, maar Billie focust zich liever op haar bloeiende acteercarrière. Het noodlot slaat echter toe en het huwelijk van Frankie loopt op de klippen. Langzaam maar zeker begint ze te beseffen dat ze de wereld niet in haar eentje aankan. Als ze eindelijk heeft besloten om Billie om hulp te vragen, heeft die echter net de rol van haar leven in New York geaccepteerd. Maar hoe kan ze nee zeggen tegen Frankie?



De toekomst van Hotel Flanagans, Åsa Hellberg, Xander Uitgevers, 21,99 euro
> WIN een exemplaar zie pag. 55

7 OPEN WATER

Twee jonge mensen ontmoeten elkaar in een pub in Zuidoost-Londen. Allebei zijn ze zwart, allebei hebben ze beurzen gewonnen voor privéscholen waar ze zich niet thuis voelden, allebei proberen ze hun stempel te drukken op een stad die hen zowel viert als afwijst, hij als fotograaf, zij als danseres. Aarzelend en teder worden ze verliefd op elkaar. Maar ook mensen die voor elkaar voorbestemd lijken kunnen elkaar kwijtraken door angst en geweld. Open water is een schrijnend liefdesverhaal en een indrukwekkende blik op ras en mannelijkheid. Wat betekent het om mens te zijn in een wereld die jou alleen als een Zwart lichaam ziet, om kwetsbaar te zijn als je alleen gerespecteerd wordt om je kracht, om veiligheid te vinden in de liefde, alleen om die kwijt te raken?



Open water, Caleb Azumah Nelson, vertaald door Adiëlle Westercappel, Uitgeverij Querido, 18,99 euro.
> WIN een exemplaar zie pag. 55

10 DE BELOFTE VAN HET WEESMEISJE

In De belofte van het weesmeisje, het vijfde deel in de Weesmeisje-serie van bestsellerauteur Anne Jacobs, is het inmiddels 1935 en begint het nationaalsocialisme in Duitsland terrein te winnen. De familie Melzer en hun geliefde villa ontkomen niet aan het gevaar: het kleermakersatelier van Marie is namelijk in joodse handen. Ook haar man Paul heeft slapeloze nachten rondom de financiële situatie van de fabriek, en de toenemende druk van de macht wordt steeds zorgwekkender. Als Paul het dringende advies krijgt om van zijn vrouw te scheiden, moet Marie een belangrijke beslissing nemen... De belofte van het weesmeisje van Anne Jacobs laat zien dat je tegenslag te boven kan komen, en gaat vooral over de liefde, die altijd overwint.



De belofte van het weesmeisje, Xander Uitgevers, 21,99 euro.
> WIN een exemplaar zie pag. 55

KERAMIST MaRf:

**“IK ZOEK PLAATS OM MIJN
GROTE OLFACTIEVE BEELDEN
TENTOON TE STELLEN.”**

Tekst KATRIEN VANDEVEEGAETE // Foto LIEVEN VAN ASSCHE

“Over twee jaar zal ik vijftig jaar kunstenaar zijn, ongelooflijk”, zegt beeldhouwer/keramist MaRf. Aan plannen heeft de 70-jarige artiest uit Gent geen gebrek, aan beschikbare en aangepaste exporuimte soms wel.

“Begin jaren zeventig liep ik op de Drongense Kunst & Ambachtenmarkt. Ik vond pottenbakken wel iets hebben. Dus schreef ik me in bij de Gentse academie. Daar volgde meteen de ontzuivering. ‘De draaischijf is stuk’, zei de befaamde Dionyse. Dus moest ik net zoals de andere studenten mijn werken opbouwen, met lappen klei bouw je een keramisch kunstwerk op. En dat is mijn geluk geweest. Ik kan veel creatiever zijn met sculpturen dan met een pot.”

Werken stuk slaan

“De eerste tien jaar had ik geen stockageruimte, ik stelde veelvuldig tentoon maar verkocht niets. Met als gevolg dat ik wat ik maakte voor de tentoonstelling nadien kapotsloeg en opnieuw begon te creëren. Ik ben van het principe dat mijn kunstleven zelfbedruipend moet zijn. Ik zou nooit van het gezinsbudget geld in mijn kunstwerken steken. Op tentoonstellingen verkocht ik de eerste 10 jaar niets, maar het vele prijzengeld van kunstwedstrijden investeerde ik in een atelier.”

Moeilijke combinatie

“In die beginjaren was de combinatie kunst, werken en gezin moeilijk. Ik voelde me schuldig omdat ik zo vaak weg was. Pas als de kinderen ’s avonds gegeten hadden en ik ze na een verhaaltje in bed stak, trok ik me terug in mijn atelier of op de academie.

Mijn job als ingenieur was een perfecte symbiose: overdag was ik bezig met exacte wetenschap en ’s avonds kon mijn creatieve brein aan de slag. Het ene was nodig om het andere te

kunnen doen. Die technische bagage is een voordeel: de sturing van de oven maakte ik bijvoorbeeld zelf, en voor de maquette van de Gentse Sint-Baafskathedraal kon ik de creativering en de ingenieur met elkaar combineren.”

Van keramiek naar brons

“Intussen werk ik niet meer uitsluitend met keramiek, maar ook met brons. Al wou ik de vorm van de keramiek behouden: een kunstwerk van onder naar boven opbouwen. Dat is bij brons normaal anders. Je begint in klei met de vorm die je aan je beeld wil geven en nadien maak je een mal. Daar wordt was in gegoten en daarna brons. Zo kun je uit eenzelfde mal meerdere beelden maken.

Ik ga anders te werk. Ik bouw met platen was mijn kunstwerk op. Naast mij staat de frietketel om de stukken wasplaat aan elkaar te lijmen met vloeibare was en zo het beeld in was op te bouwen.”

Verskil met vroeger

“Toen ik in 1974 begon, deed ik drie dingen tegelijk. Ik ben met de jaren zeker langzamer geworden maar door mijn ervaring kom ik vlugger tot een resultaat. Fysiek heb ik wel niet meer dezelfde kracht, ik kan mijn grote bronzen beelden niet meer alleen dragen. Maar daarbij zijn de burens dan wel hulpvaardig. Een jaar of tien geleden werd bij mij kanker aan de dikke darm vastgesteld. Ik schrok van de diagnose, ik kroop in een hoekje. Na een maand pakte ik het beeldhouwen weer op. Dat ging vaak moeizaam maar ik bleef plannen maken. Op die manier

kon ik die moeilijke periode doorkomen. Het ging beter, omdat ik steeds met een volgend project bezig was en de negatieve gedachten verdronk.”

Olfactieve werken

“Mijn laatste project sluimerde al tien jaar in mijn hoofd. Ik wou iets met geuren doen. Keramiek is poreus, daarom wordt het op hoge temperatuur gebakken om als gebruiksvoorwerp te kunnen dienen. Als je minder hoog bakt neemt de keramiek het vocht uit de omgeving gemakkelijk op, net daar wilde ik op inspelen. Bij de bouw van mijn Olfactieve kunstwerken construeerde ik binnenin wijwatervaatjes. Deze worden gevuld met steekschuim en overgoten met parfum. Per beeld ontsnapt een andere geur.

Ik werk daarvoor samen met Miglot, een parfumlabo uit Gent. Kristof van Miglot, de ‘neus’ van het labo, kiest een geur die bij ieder afzonderlijk beeld past. In totaal zijn er twaalf beelden – en dus twaalf bijpassende geuren/parfums. Helaas is het niet simpel om deze beelden tentoon te stellen. Geuren vloeien in elkaar over als alle sculpturen in dezelfde ruimte worden geplaatst.

Ik ben nog steeds op zoek naar een locatie: een oud-rusthuis, een internaat, een klooster... als er maar vele kleine kamers zijn om het project te kunnen tentoonstellen.”

www.marf.be

Heb je een plek waar Marf zijn Olfactieve beelden kan plaatsen? Je kan hem contacteren via marf@telenet.be

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



BAKKER PATRICK GOOSSENS

OORSPRONG VAN ANTWERPSE TRADITIE IS NIET EENDUIDIG

GEEN VERLOREN MAANDAG ZONDER WORSTENBRODEN EN APPELBOLLEN

Tekst MATHIAS VAN MILDERS // Foto's FRANÇOIS DE HEEL

Op Verloren Maandag – de maandag na Driekoningen – hoeven veel inwoners van de provincie Antwerpen niet te twijfelen over wat er op het menu staat. Bakkers beleven dan een echte hoogdag, want de worstenbroden en appelpollen gaan met honderdduizenden over de toonbank. De eeuwenoude traditie is vandaag nog steeds springlevend.

750.000 stuks. Dat zou het aantal worstenbroden en appelbollen zijn dat in de provincie Antwerpen op Verloren Maandag wordt verkocht. "Het is een raming, exacte aantallen kennen we niet", zegt Bruno Kuylen, directeur van sectorfederatie Bakkers Vlaanderen. Ook Patrick Goossens, zaakvoerder van de gelijknamige Antwerpse bakkerij, weet niet hoeveel worstenbroden hij precies verkoopt op de maandag na Driekoningen. "We zeggen elke keer dat we ze gaan tellen, maar dat lukt ons nooit. Een getal met vier cijfers, dat is het zeker."

Eenvoudig recept

Een worst verpakt in een jasje van deeg, zo eenvoudig is het concept worstenbrood. Maar op dit eenvoudige recept bestaan heel wat varianten. De worst wordt vaak vervangen door een rolletje gehakt. Het jasje bestaat vaak uit bladerdeeg, al wordt ook getoerde gistdeeg gebruikt. Patrick Goossens legt uit wat het verschil is. "Beide types deeg worden met vetstof uitgerold, dichtgeplooid, weer uitgerold, zodat je laagjes krijgt. Maar het grote verschil is dat er in getoerde gistdeeg dus ook gist zit waardoor het een dubbele rijswerking heeft. Bij bladerdeeg zorgen enkel de laagjes vetstof voor de rijzing. Het wordt over het algemeen als iets zwaarder ervaren."

"Sommige bakkers gingen aan de slag met dit product en zo ontstonden heel wat variaties", merkt Bruno Kuylen. "Je hebt om te beginnen de dubbele worstenbroden. Maar er zijn ook bakkers die witloof toevoegen en soms zelfs spaghetti. Verder heb je ook halal worstenbroden en worstenborden met curryworsten." Voor Patrick Goossens hoeven al die variëteiten niet. "Daarin zijn we een buitenbeentje. Wij gebruiken nog steeds worst, dus met een vel. De moderne mens vindt dat worstvel



Toenmalig Antwerps burgemeester Bob Cools proeft in 1995 van een worstenbrood. De Antwerpse bakkers serveerden vroeger op Verloren maandag worstenbroeden op het Schoon verdiep.

misschien vervelend. Maar als je een worst bakt met het vel errond, behoud je in principe meer smaak in je vlees. Ik vind dat een worstenbrood een echte worst moet bevatten en daaraan hebben we altijd vastgehouden. De traditie verplicht ons daartoe, hoewel het commercieel en economisch makkelijker zou zijn om met industriële curryworsten te werken."

Naast de worstenbroden zijn er ook de appelbollen, voor zoetekauwen, vegetariërs en al wie die fruitige snack gewoon erg lekker vindt. Ook daarvan is het recept uiterst eenvoudig. Een geschildte appel, ontdaan van het klokhuis, krijgt een jasje van deeg. Suiker en kaneel maken het recept af.

Het hele jaar door, ook in Nederland

In de provincie Antwerpen noemen ze worstenbroden en appelbollen dus in één adem met Verloren Maandag. Maar dat wil niet zeggen dat je ze enkel daar en dan kan krijgen. Patrick Goossens bakt ze wanneer het weer en zijn klanten erom vragen, lees: als het wat kouder wordt. "We blijven ze doorlopend verkopen tot de lente. Wanneer het weer wisselt, sterft de vraag wat uit.

Het wordt beschouwd als winterkost, hoewel je een appelbol het hele jaar door zou kunnen verkopen." Volgens Bruno Kuylen vind je ze bij veel bakkers het hele jaar door. En dat is zeker niet alleen in de provincie Antwerpen het geval. Ook buiten ons land is het worstenbrood populair. In de Nederlandse provincie Noord-Brabant is het Brabants worstenbroodje zo'n begrip dat het erkend werd als immaterieel erfgoed. De Nederlandse variant heeft echter een jasje van een ander type deeg. Een rolletje gekruid gehakt wordt verpakt in wit brooddeeg. Van de Brabantse specialiteit worden jaarlijks zo'n 25 miljoen exemplaren verorberd. Hoewel het Brabants worstenbroodje het hele jaar door wordt gegeten, is de consumptie nauw verbonden met speciale gelegenheden zoals de kerstnacht.

Minder op café, vaker thuis

De Antwerpse traditie van worstenbroden en appelbollen op Verloren Maandag is nog steeds springlevend. Sommige bakkers noemen het zelfs hun beste verkoopdag van het jaar, straffer dan kerst of oudejaar. Bakkerij Goossens opent op de maandag na Driekoningen stevast de deuren, hoewel dat eigenlijk zijn

>>

"IN CAFÉS EN KANTOREN
GINGEN WE DE
WORSTENBRODEN EN
APPELBOLLEN ZO WARM EN
VERS MOGELIJK LEVEREN. ZE
ZATEN ECHT TE WACHTEN IN
DE REFTER TOT WE ERAAN
KWAMEN."



>> sluitingsdag is. Ook andere bakkers met sluitingsdag op maandag laten Verloren Maandag niet passeren. Patrick Goossens merkt een verschuiving in de plek waar mensen hun worstenbroden en appelbollen consumeren. "Vroeger werden ze geserveerd op café. Door corona was het in 2020 op dat vlak natuurlijk een stuk minder, maar die traditie is al enkele decennia aan het afkalven. Vroeger hadden mensen nog vaker een stamcafé waar ze elkaar zagen. Ze leefden minder individualistisch. Daar serveerde de cafébaas op Verloren Maandag een gratis appelbol of worstenbrood bij een consumptie. Hier en daar gebeurt het nog wel."

"Toen we nog veel worstenbroden en appelbollen aan cafés leverden, moesten die warm zijn. Veel cafés hadden nog geen oven. Tijd om te blijven plakken hadden we dus niet. Ook in kantoren gingen we ze zo warm en vers mogelijk leveren. Daar zaten ze echt te wachten in de refter tot we eraan kwamen. Nu doen bedrijven dat minder. Er is minder tijd, men vindt het niet efficiënt en vraagt zich af of men erop wordt belast." De consumptie van worstenbroden en appelbollen is dan ook sterk verschoven naar de

eettafel thuis. Al serveren ook verenigingen – waaronder heel wat OKRA-trefpunten – hun worstenbroden en appelbollen op Verloren Maandag.

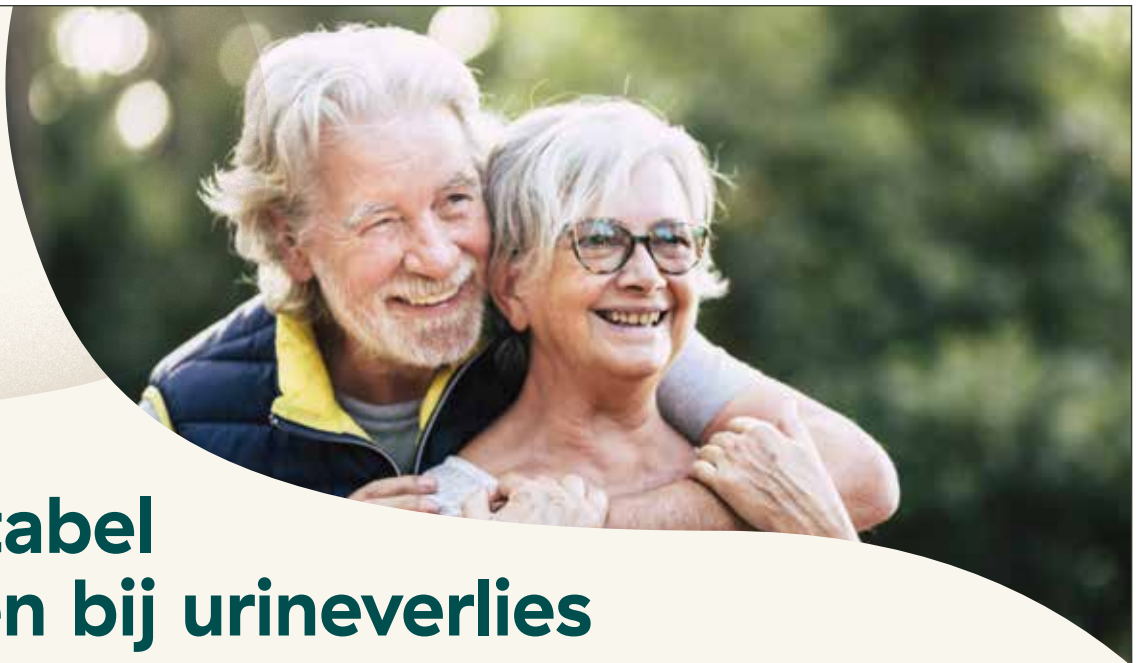
Verzwoeren wordt Verloren Maandag

Waar komt die traditie van worstenbroden en appelbollen op Verloren Maandag vandaan? Heemkundige Ward Van Osta ging ernaar op zoek en schreef er artikels over. Hij ziet Verloren Maandag als een verduidelijking van een Germaanse traditie waarbij de leden van een beroeps-klasse elkaar bijstand beloofden. Die eedafleggingen werden gecombineerd met eten en drinken. De gewoonte kon niet op veel geestelijke bijval rekenen en werd uiteindelijk verboden. Maar de gilden pikten de draad later weer op met een feest dat vermoedelijk werd gehouden bij de verkiezing van de *gezworenen*. Gaandeweg werd dat feest gecombineerd met het vragen van fooien.

Uit die traditie komt de oude naam Verzwoeren Maandag. De term 'verzwoeren' raakte in onbruik maar omdat de dag toch verloren was voor de arbeid, werd hij Verloren

Maandag genoemd. Het nuttigen van spijzen en dranken bleef een belangrijk element van het feest. Hoe en wanneer het worstenbrood op het toneel verscheen, is volgens Van Osta niet duidelijk. Wel signaleert hij dat het worstenbrood mogelijk voortvloeit uit een oude kooktechniek. Vet vlees werd omwikkeld met deeg en in een oven gebakken. Het deeg slurpte het vet op en werd opgegeten door honden of – in tijden van voedselschaarste – door de mens.

Op een bepaald moment werden de worstenbroden in herbergen geserveerd. Een populaire verklaring is dat de feestvierders na de gildefeesten op café gingen. Pientere kroegbazen serveerden hun klanten voedsel in de hoop dat ze dan langer bleven drinken. Veel later werd het worstenbrood ook een product om thuis te eten, merkt Bruno Kuylen op. "Pas na de Tweede Wereldoorlog zorgde het worstenbrood op Verloren Maandag voor een grote toeloop bij de bakker. De worst werd minder vet en de kwaliteit van het worstenbrood verbeterde, waardoor het populairder werd." 



comfortabel geholpen bij urineverlies

Heb je last van urineverlies? Maak er geen taboe van. Heel wat mannen en vrouwen krijgen er mee te maken, hetzij door ouderdom, een heelkundige ingreep of zelfs door een zwangerschap of zwakke bekkenbodemspieren. 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.

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.



bon 5 euro korting

Tot eind februari ontvang je bij Goed een kortingsbon van 5 euro bij je aankoop incontinentiemateriaal.

Je kan deze bon inruilen tot en met 31 juli 2022 bij een volgende netto-aankoop van 30 euro incontinentiemateriaal, inclusief verzorgingsproducten.

* De bon is slechts 1 x inwisselbaar in Goed thuiszorgwinkel, Goed apotheek of op de Goed webshop. Niet cumuleerbaar met andere kortingen of acties, behalve CMDV-korting. Enkel originele bonnen worden aanvaard, geen kopieën. Niet inwisselbaar in cash. Maximum 1 bon per klant en per aankoop.

laat incontinentie je leven niet ontregelen

- 📞 Maak een afspraak met een van onze specialisten via **03 205 69 22** of **www.goed.be/vestigingen**.
- 💬 Stel je vragen op **www.goed.be** aan onze specialisten continenzorg via de chatfunctie.
- € Tot **30% korting** voor CM-leden.
- 🌐 Lees meer over urineverlies op **www.goed.be/incontinentie**.
- 📍 Surf naar **www.goed.be** voor ons aanbod en onze vestigingen.
- 🛒 Ontdek ook ons online aanbod op **www.goed.be/webshop**.

samen met

goed
thuiszorgwinkel
hoorcentrum
apotheek

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.

CM. Jouw gezondheidsfonds.



CM. Hoe gaat het met u?

EEN BOOSTER VOOR HET VERENIGINGSLEVEN!

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

Om de coronacrisis het hoofd te bieden zetten vele landen volop in op een 'boostercampagne'.

De boosterprik is nodig om ons optimaal te beschermen en ons natuurlijke verdedigingsmechanisme een extra impuls te geven. Wanneer de coronagolven nog slechts rimpeelingen op het water worden en de vrijheid ons terug toelacht, zal er nog een booster nodig zijn, eentje voor het verenigingsleven in Vlaanderen.

Vlaanderen heeft een bijzonder rijke verenigingscultuur. Maar laat dat 'verenigen' nu net moeilijk liggen in deze coronatijden. Vele harten van

vele duizenden vrijwilligers bloeden, bij OKRA, maar ook bij alle andere verenigingen. Alleen al bij OKRA zijn er duizenden vrijwilligers bijna dagelijks in de weer voor hun afdeling, hun OKRA-trefpunt, en voor jou als OKRA-lid.

Duizenden vrijwilligers die de kracht van het verenigingsleven kennen en er zich volop in uitleven, die na elk overlegcomité de nieuwe maatregelen vernamen en de OKRA-werking meteen aanpasten. Wat niet meer binnen mag, kan misschien buiten? Hoe herorganiseren we ons? Hoe blijven we verbonden met onze leden?

**BIJZONDER VEERKRACHTIG, ALTIJD
CREATIEF, EN STEEDS MET EEN
GROOT EN WARM OKRA-HART.
DEZE VRIJWILLIGERS VERDIENEN
EEN OLYMPISCHE MEDAILLE ALS
BETERE SURFERS OP DE
CORONAGOLVEN'**

De immense gedrevenheid van die vele enthousiastelingen komt voort uit hun overtuiging en hun ervaringen met wat de impact van het verenigingsleven kan betekenen voor ieder van ons. Het verenigingsleven is een booster voor het sociale netwerk rondom ons, een booster voor

het welbevinden, een booster voor verbondenheid. Wij geven vanuit OKRA graag die 'booster' aan jou.

Maar ook jij geeft ons een booster. Jouw blijvend engagement als OKRA-lid, ook in moeilijke tijden, is een booster voor de gedrevenheid van iedereen die betrokken is in de OKRA-familie. Dank je wel hiervoor.

Dit maakt ons allen sterker! Ook dat ervaren we elke dag opnieuw.

De maatschappelijke impact van OKRA nam in de voorbije en huidige coronaperiode bijzonder sterk toe. We vertolken jouw stem. We wegen op het beleid waar kan en nodig is. En men luistert. Omdat men weet dat OKRA geen individuele spreekbuis is, maar een stem met veel gedragenheid. Noem het een versterker van jouw stem. Ook daarvoor verenigen wij. En zo geven we een booster aan het evolueren naar een seniorvriendelijke maatschappij. Niet door individueel voorop te gaan lopen, maar door samen sterk te staan.

Laat ons elkaar 'boosteren', elke dag opnieuw! ◆

Mark



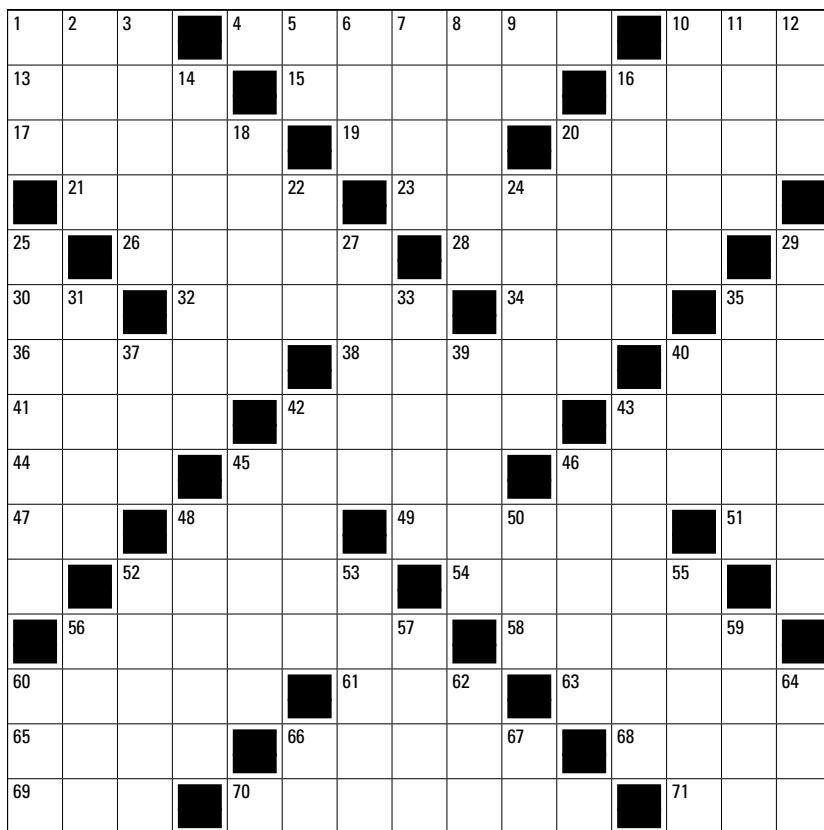
HORIZONTAAL

1 dopingproduct (afk.) **4** zekerheid tegen enig risico **10** groente **13** interval **15** voorzetsel **16** naaldboom **17** drank **19** insect **20** dunne paal **21** verbouw **23** maagafdeling bij herkauwers **26** speelkaart **28** schoon **30** aanstaande (afk.) **32** kabouter **34** uitroep van benauwdheid **35** niet vóór **36** werkgebied **38** bestelling **40** tam **41** hinderpaal **42** zeer groot **43** doelpunt **44** elektrisch geladen deeltje **45** weerkunde (afk.) **46** uitroep **47** plus **48** tweewielig voertuig **49** dichter **51** televisie (afk.) **52** geslacht **54** vogelgeluid **56** plaats in Italië **58** voegwoord **60** woudrund **61** niet-gouvernementele organisatie (afk.) **63** werkzaamheid **65** Bijbelse figuur **66** man van adel **68** heg **69** Verenigde Staten van Amerika **70** keeper **71** netto (afk.).

VERTICAAL

1 aangehecht takje **2** lichaamsdeel van een dier **3** niet netjes **5** oude lengtemaat **6** poes **7** verdikte wortel **8** ypsilon **9** naschrift (afk.) **10** roeiwerktuig **11** van geringe hoogte **12** woonschip **14** eierschaal **16** stang **18** circusartiest **20** vette substantie **22** afslagplaats bij golf **24** fijnste van het meel **25** adellijke titel **27** voorzijde **29** zoet Turks gebak **31** chique woonkamer **33** verzameling **35** nevens **37** het passieve beginsel in de kosmos **39** zonder vocht **40** grap **42** aanvankelijk **43** bouwstijl **45** vervaardiger **46** vulkaan op IJsland **48** deel van Afrika **50** een en ander (afk.) **52** bruine waterverf **53** slot **55** palmriet **56** muzikaal onzuiver **57** stekelig dier **59** goedkeuring **60** containermaat (afk.) **62** loofboom **64** ik (Latijn) **66** en omgeving (afk.) **67** en andere (afk.).

Stuur je oplossing naar: OKRA-magazine, Kruiswoord februari 2022, PB 40, 1031 Brussel vóór 1 maart 2021. De winnaars worden persoonlijk verwittigd. Voeg een postzegel van 1,19 euro toe (niet vastkleven).



© DENKSPORT PUZZELBLADEN



Oplossing Kruiswoordraadsel december 2021



OPLOSSING KRUISWOORD FEBRUARI 2022

59	8	36	45	63
----	---	----	----	----

Naam:

Straat + nr:

Postnr.:

Woonplaats:

Tel.:

E-mail:

OKRA-lidnummer of trefpuntnummer:

Voorkeur boek:

Schiftingsvraag: In welke stad ligt Leonardo Da Vinci begraven?

PUZZEL EN WIN

LOS HET KRUISWOORDRAADSEL OP
EN WIN EEN VAN ONDERSTAANDE PRIJZEN

Een uitgelezen selectie boeken



- x We mogen 5 exemplaren weggeven van **Kruiden**, Joke Custers, Uitgeverij Lannoo, 29,99 euro
- x We mogen 5 exemplaren weggeven van **Goed omringd – It takes a village to raise a child**, Lynn De Merlier, Uitgeverij Borgerhoff & Lamberigts, 24,99 euro
- x We mogen 5 exemplaren weggeven van **Het immuniteitsplan. In 20 dagen naar een sterker immuunsysteem**, Lynn De Merlier, Uitgeverij Manteau, 25,99 euro.
- x We mogen 5 exemplaren weggeven van **'t Is ook maar doodgaan**, Jan Aertsen, Uitgeverij Lannoo-Kritak, 22,90 euro.
- x We mogen 5 exemplaren weggeven van **De toekomst van Hotel Flanagans**, Asa Hellberg, Xander Uitgevers, 21,99 euro
- x We mogen 5 exemplaren weggeven van **Het huis aan het einde. Leven op een eiland in de poolcirkel**, Irwan Droog, Uitgeverij Thomas Rap 22,99 euro.
- x We mogen 5 exemplaren weggeven van **Open water**, Caleb Azumah Nelson, vertaald door Adiëlle Westercappel, Uitgeverij Querido, 18,99 euro.
- x We mogen 5 exemplaren weggeven van **De belofte van het weesmeisje**, Xander Uitgevers, 21,99 euro.



Win een overnachting met ontbijt

voor 2 personen
in hotel Ferdinand te Tours

Info

Hotel Ferdinand, 20, Rue du Maréchal Foch,
37000 Tours, +33 2 47 05 70 59,

www.ferdinandhotel.fr.

In dit driesterrenhotel in het historische hart van Tours word je bijzonder warm ontvangen.

De veertien kamers zijn gezellig, chic en modern en volledig gerenoveerd in 2021. Het gedroomde verblijf voor je tochtje naar Tours.



Graag bijverdienen? Word promo koerier* en werk in je buurt!

* als zelfstandige in hoofdberoep of in bijberoep



Registreer je nu op
www.promokoerier.be
of bel naar **0800/24.402**



