

okra
trefpunt 55+

magazine

FEBRUARI 2023



EXTRA
Nieuws en
activiteiten uit
provincie
ANTWERPEN

DE EENZAME BUBBEL DOORPRIKT

1 OP DE 2 VLAMINGEN VOELT
ZICH EENZAAM

ZELFZORG
"IK GAF MEZELF
LEEG. VOOR ANDEREN."

WAAROM
ZIJN WE BANG?

OUDER HUIS
VERKOPEN,
OF RENOVEREN?

Otolift, dé meest gekochte traplift van de Benelux

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

* Onder voorwaarden. Ga naar otolift.be/sale

Gratis
brochure

Maar liefst
90 pagina's dik



Dunste enkele
rail ter wereld!
↙

Stuur mij een gratis brochure

Naam

Adres

Postcode/plaats

Telefoon

OKRA23

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



eenzaam

Ben jij ook eenzaam, vroegen mensen mij na een lezing. Ja hoor, ik ben een alleenstaande mama en alleenstaande ouders kunnen ook eenzaam zijn. Dat wil niet zeggen dat ik geen mensen om me heen heb, ik ben zelfs heel sociaal, maar geen partner hebben, voelt soms aan als een vorm van eenzaamheid. Want we moeten er niet flauw over doen, zo'n positieve verbinding tussen een koppel geeft extra kracht.

We mogen onze ogen niet sluiten voor de realiteit: iedereen wordt op een bepaald moment alleenstaande. En als we de cijfers zien, zal het single zijn alleen maar toenemen. 45 procent van de mensen die in steden wonen, zijn alleenstaanden en dat gaat alleen maar verder stijgen. Al te vaak denkt men dan aan zieken of ouderen, maar laten we ook niet vergeten dat ook jongeren vereenzamen.

“IN GROEP KLINT
HET MEESTAL:
‘OOOH, WIJ
VOELEN ONS
NIET EENZAAM
HOOR!’”

Tijdig de valkuil van eenzaamheid vermijden is dan ook de boodschap. Al is dat misschien makkelijker gezegd dan gedaan. Wat ik zelf heel jammer vind, is dat het taboe zo groot is. Dat merk ik tijdens mijn lezingen. In groep klinkt het meestal: ‘Oooh, wij voelen ons niet eenzaam hoor.’ Maar wanneer mensen dan achteraf bij mij komen, zeggen ze dat ze zich wel eenzaam voelen en vragen me wat een oplossing kan zijn. Dat raakt me telkens weer. Daarom wil ik proberen mijn steentje bij te dragen om het taboe te doorbreken.

Dat is de reden waarom ik het in deze column wilde hebben over eenzaamheid, maar dan met een positieve insteek. Want hoe kan je dat aanpakken? En ik weet ook wel dat je zoiets niet in één, twee, drie kan oplossen. Er is geen mirakeloplossing. Toch kaart ik graag een aantal dingen aan. Durf erover te praten. Durf hulp te vragen. Nog zo'n taboe. Vaak hoor ik dat we de andere niet tot last willen zijn. Toch roep ik op om vrijuit te spreken. Zeker tegen je dierbaren waar je zelf al veel voor gedaan hebt. Want misschien hebben ze het helemaal niet door? Misschien denken ze dat het heel goed met je gaat en weten ze niet dat een extra bezoekje je deugd zou doen. Je mag er niet vanuit gaan dat de andere alles voelt of weet. In hun hart willen ze helpen, dus geef het aan.

En deel je ervaringen. Je mag eigenlijk niet denken dat je met een probleem zit. Sta open voor signalen bij jezelf of bij anderen, zodat erdoor ziek worden geen kans maakt. Neem dus op tijd actie. Dat deed ik ook. En dat hoeft niet altijd iets groots te zijn. Even goed sluit je je aan bij een breiclub, leer je fietsen maken, of doe je vrijwilligerswerk. Het verenigingsleven is op dat vlak echt een win. Denk ook aan het levenslang leren, wat zoveel moois te bieden heeft aan een warm hart én aan ons brein. Want op iets bijleren staat echt geen leeftijd. En weet je wat ik soms deed om de valkuil van de eenzaamheid te ontwijken? Ik ging gewoon eens naar de supermarkt voor een babbel en een glimlach. Het zit soms echt in kleine dingen.

Claudia De Groot

CLAUDIA

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



GASTREDACTEUR WORDEN?
MAGAZINE@OKRA.BE



GENT



TIELT



TEMSE



SINT-TRUIDEN

BIJ ONS BRUIST HET

TIELT Marie Rose Valcke ging met trefpunt Desselgem op verrassingsreis naar struisvogelkwekerij Schobbejaks Hoogte in Aarsele, deelgemeente van Tiel. Op de planning stond onder andere proeven van struisvogelpaté, struisvogeladvocaat en struisvogelcake bij een lekker tasje koffie. En uiteraard: kennismaken met de schattige kleintjes. **SINT-TRUIDEN** De kookworkshops in Limburg vallen bijzonder in de smaak. Je leert er niet enkel lekkere gerechten klaarmaken, je ontmoet er ook fijne mensen uit heel Limburg. **GENT** In een groepjes van 12 personen en twee digicoaches leren OKRA-leden een e-mailadres aanmaken, surfen, app's, YouTube, beeldbellen, foto's, its-me, basis van bankieren, enzovoorts. Wordt – wegens succes – herhaald! **TEMSE** De eerste Soepel Actief-groepen zijn gestart! OKRA-SPORT+, CM en JIMS slaan de handen in elkaar. Met oefeningen in groep en een beweegdagboek voor thuis, krijgen deelnemers op twaalf weken tijd soepelere gewrichten en sterkere spieren. En het is nog plezant ook! Kijk op eenlevenlangsporten.be/projecten/soepel-actief voor meer informatie.

Heb je het al gevoeld? De buitenkant van OKRA-magazine is geen dikker glanzend papier meer. Dat doen we om de sterk gestegen papierprijzen te compenseren. Want aan de binnenkant blijft OKRA-magazine wel wat je gewoon bent: 56 pagina's boordevol nieuws, interviews en artikels. Met deze maand ook 8 extra pagina's met nieuws en activiteiten uit jouw provincie.



februari

- 3 **Column gastredacteur**
CLAUDIA DE GROOT: EENZAAMHEID
- 6 **Vraag het aan OKRA**
HUIS VERKOPEN OF RENOVEREN?
- 8 **De eenzame bubbel doorpikt**
HOE KAN JE EENZAAMHEID VERMIJDEN?
- 12 **Samen huishouden:**
HET IS HIER GEEN HOTEL
- 15 **Over wat telt**
AUTEUR EN THERAPEUT NINA MOUTON OVER ZELFZORG
- 19 **Standpunt Mark De Soete**
HET GRIJZE KAPITAAL: ONTERECHT ONBENUT
- 20 **Gezondheid**
WAAROM WE BANG ZIJN
- 24 **De mvx achter de vrijwilliger**
ROGER MEYNCKENS UIT BEVERLO-BERIGEN
- 26 **De Wereld van Guy Poppe**
DE DOLLE AMINI'S IN IRAN

MIDDENIN PROVINCIAAL NIEUWS EN ACTIVITEITEN

- 29 **UIT**
NOORD-FRANKRIJK
- 33 **Springlevende tradities**
CHINEES NIEUWJAAR
- 36 **Factchecker**
IS CONTACTLOOS BETALEN VEILIG?
- 38 **Alles wat je moet weten over**
CAPACITEITSTARIEF, HOOGSPANNING EN BIODIVERSITEIT
- 42 **Aan tafel**
ILHAM CHERRADI OBA KOOKT KLASSIEK MAROKKAANS
- 46 **De OKRA-jury**
BROUWERIJEN OM TE BEZOEKEN
- 49 **GROEN**
KROKUSSEN
- 50 **Tien om niet te missen**
- 54 **Kruiswoordraadsel en prijzen**
- 55 **De tuin van (h)eden**



Ledenblad OKRA vzw OKRA-leden ontvangen OKRA-Magazine tien keer per jaar (niet in januari en augustus). Lid worden kan via lidworden.okra.be of door je naam, adres en geboortedatum te sturen "OKRA vzw, team lidmaatschap, postbus 40, 1031 Brussel" of naar lidworden@okra.be. Een lidmaatschap kost 28 euro. Een gezinslidmaatschap 47 euro per jaar. **Medewerkers OKRA-Magazine februari 2023** An Candaale, Dominique Coopman, Claudia De Groot (gastredacteur), Mark De Soete, Peter Dhaese, Jurgen D'Ours, Nona Heremans, Els Hoebrechts, Eric Hulsmans, Ellen Ophalvens, Guy Poppe, Steven Reynders, Eric Sohl, Tine Vandecasteele, Karin Vanhove, Hilde Van Malderen, Matthias Van Milders, Chris Van Riet en Anneke Van Steen. **Contact redactie** magazine@okra.be | 02 246 44 37 **Contact algemeen secretariaat OKRA vzw** secretariaat@okra.be | 02 246 44 41 **Verantw. uitgever** Mark De Soete, Haachtsesteenweg 579, 1030 Brussel **Vormgeving** Gevaert Graphics nv **Druk** Dessain Printing, Mechelen **OKRA-magazine** wordt op een milieuvriendelijke manier gedrukt. **Reclameregie** Publicarto, Klapstraat 16, 9831 Sint-Martens-Latem, 053 82 60 80, fax 053 82 60 90, com@publicarto.be **Opplage**: 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**: Shutterstock. **Het maartnummer verschijnt uiterlijk op 27 februari 2022**. OKRA-magazine, trefpunt 55+ is aangesloten bij We Media. Je kan OKRA-Magazine ook lezen via www.okra.be.

HUIS VERKOPEN OF RENOVEREN?

Tekst PETER DHAESE // Illustratie Shutterstock

Beste OKRA,

Mijn naam is André en samen met Hermien woon ik al jaren in ons eigen stekje in het Limburgse. De jaren tikken echter aan, niet alleen bij onszelf, maar ook wat ons huis betreft. Gezien onze leeftijd – we zijn allebei 70-plussers – twijfelen we tussen de verkoop van ons huis of een grondige renovatie. Berichtgeving rond het asbestattest en de verplichting om een energieverblindend huis binnen de vijf jaar na aankoop energetisch te renoveren, voeden die twijfel alleen maar. Graag daarom een woordje meer uitleg over dit attest en de renovatieplicht. Misschien dat het ons kan helpen om een weloverwogen beslissing te nemen.

Alvast bedankt

André en Hermien

Beste André, Hermien

De Vlaamse regering zet in de huidige beleidsperiode in op het energie-zuiniger en kwalitatief beter maken van woningen. Een eerste stap werd al gezet met het invoeren van het energieprestatiecertificaat (het EPC), een officieel verplicht document dat alle informatie bevat over het energiezuinige of energieverblindende karakter van de woning. En waarin ook aanbevelingen worden gedaan welke energetische ingrepen nodig zijn om de EPC-score van je woning te verbeteren.

Sinds 2022 mag een EPC niet ouder zijn dan drie jaar. En vanaf 1 januari 2023 moeten huizen met een EPC-score van E of F binnen de vijf jaar na aankoop energetisch gerenoveerd worden tot EPC-score D of lager. In de praktijk komt het erop neer dat een koper van zo'n huis weet dat hij binnen de vijf jaar aanzienlijk zal moeten investeren in dak-, vloer- en/of muurisolatie. En dat zal vermoedelijk dus ook meespelen in de prijszetting van de woning op het moment dat ze op de koopmarkt ter beschikking komt.



De invoering van het verplichte asbestattest kadert dan weer in het voornemen van Vlaanderen om zicht te krijgen op hoeveel asbest er aanwezig is in huizen en bedrijfspanden. De verplichting geldt al sinds 23 november vorig jaar en is essentieel voor de verkoopbaarheid van het pand, maar is enkel verplicht voor panden gebouwd vóór 2001. De verplichting is er voor panden die verkocht of geschonken worden, maar niet in geval van erflating. Vanaf 2032 moet elk pand dat gebouwd is vóór 2001 over zo'n attest beschikken, los van eventuele verkoopplannen.

Asbestdeskundigen

Om een attest voor je pand te verkrijgen, dien je als eigenaar een gecertificeerd asbestdeskundige aan te stellen. De asbestdeskundige doet een plaatsbezoek en maakt de asbestinventaris op aan de hand van een niet-destructief onderzoek. Vloeren en muren worden dus niet opgebroken, vaak zullen er wel stalen van bijvoorbeeld pleisterwerk of andere verdachte oppervlaktes genomen worden voor labo-analyses.

Na afronding van het onderzoek worden alle gegevens ingevoerd in een centrale databank en maakt OVAM het asbestattest op. De door jou aangestelde deskundige levert het attest aan jou af. Het attest is in principe tien jaar geldig en wordt ook mee opgenomen in de digitale woningpas van je eigendom.

HET IDEE LEEFT OM NIET TE INVESTEREN VOOR DE VOLGENDE EIGENAAR VAN DE WONING.

Omdat deskundigen hun prijs zelf mogen bepalen en het ook niet altijd mogelijk is in te schatten hoelang een plaatsbezoek zal duren, is het moeilijk om een gemiddelde prijs mee te geven. Het is dus raadzaam om op voorhand offertes op te vragen en te vergelijken. Wél goed om te weten: momenteel zijn er nog niet voldoende gecertificeerde deskundigen aan het werk om de vraag bij te benen. Wil je jouw woning verkopen, dan doe je er dus goed aan om zo snel mogelijk aan de slag te gaan. Zolang je geen attest hebt, is jouw woning in feite onverkooptbaar.

Voor meer informatie verwijs ik je graag naar www.vlaanderen.be/het-asbestattest en www.vlaanderen.be/een-woning-kopen/renovatieverplichting-voor-residentiele-gebouwen-vanaf-2023. En ook hier vind je nog interessante informatie: www.vlaanderen.be/een-woning-verkopen.

Jullie zijn trouwens zeker niet alleen met de overweging die jullie maken, al zien we wél dat er uiteindelijk weinig oudere huiseigenaars zijn die nog energetisch investeren in hun woning. Vaak is de perceptie dat het toch de moeite niet meer waard is en leeft het idee om niet te 'investeren voor de volgende eigenaar van de woning'. De andere kant van de medaille zal dan wellicht zijn dat deze woningen voor een lagere prijs verkocht worden, zeker nu er in veel gevallen een renovatieplicht aan zal vasthangen. Het is dus aan jullie om een goed doordachte afweging te maken. Wij wensen jullie alvast veel succes!

Met vriendelijke groeten

Peter

Elke maand tracht de redactie hier een vraag van lezers te beantwoorden. Deze maand hebben André en Hermien een vraag.

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



DE EENZAME BUBBEL DOORPRIKT

Iedereen voelt zich wel eens eenzaam. De een al wat vaker dan de ander. Vooral als we ouder worden, krijgen we er meer last van. Maar wat kan je er zelf aan doen? Best veel, volgens Claudia De Groot, juriste met een passie voor thema's zoals ouder worden zonder zorgen en gastredacteur van dit OKRA-magazine.

Tekst ELS HOEBRECHTS

Je wordt instant blij als je Claudia De Groot hoort praten. Het is dan ook niet verwonderlijk dat ze eenzaamheid op een positieve manier benadert. "Aan eenzaamheid kan je zelf heel wat doen," zegt ze, "maar uiteraard is hulp soms nodig. Die kan uit de naaste omgeving komen, maar ook lokale besturen en de overheid bieden initiatieven."

Begin bij jezelf

Langdurig eenzaam zijn is ongezond en kan leiden tot verschillende kwalen. Het kan bovendien iedereen treffen. Aandacht hebben voor eenzaamheid is dan ook ontzettend belangrijk. Heb je nog dierbaren om je heen? Dan hebben zij in jouw 'plan tegen eenzaamheid' een rol te vervullen. "Als jij jarenlang voor de groei en bloei van je familie hebt ingestaan, dan mag je nu van die familie wel iets terugverwachten," stelt Claudia De Groot. Geef op een positieve manier aan dat je graag dingen samen doet, graag bezoek krijgt en ook openstaat voor de jongere generaties. Maak in het begin van het jaar bijvoorbeeld een jaarplanning. Wie komt wanneer en voor welke gebeurtenis? Op die manier heb je iets om naar uit te kijken. Je kan op die momenten dan gerust praktische hulp vragen in huis of

met digitale zaken. Durf te delen dat je liever wat minder eenzaam bent en je familie nodig hebt.

Zijn er nog maar weinig dierbaren in je omgeving of wonen ze ver weg? Ook dan zijn er heel wat mogelijkheden. Zo kan een huisdier je helpen om je minder eenzaam te voelen. Met een hond kom je regelmatig buiten, wat niet alleen goed is voor je dagelijkse portie beweging, maar ook de kans op sociale contacten vergroot. Je burens of andere wandelaars kunnen zo zelfs vrienden worden. Je kan je ook op elk moment van je leven nog aansluiten bij een cultuur- of sportvereniging of als vrijwilliger aan de slag gaan. Waar hou je van? Laat dat vooral een leidraad zijn. Ben je gepassioneerd door muziek, kies dan voor muziek in huis, een abonnement bij de dichtstbijzijnde schouwburg of leer eindelijk dat instrument bespelen. Het gezegde 'Je bent nooit te oud om te leren' is een waarheid als een koe.

Heb je te maken met een bepaalde problematiek, dan raadt Claudia aan om op zoek te gaan naar lotgenoten. "Ervaringen delen en vrijuit kunnen spreken met mensen die hetzelfde hebben meegemaakt, helpt al voor een deel om je beter in je vel te voelen. Of je nu geconfronteerd

wordt met een ziekte, het overlijden van je partner of een andere schokkende gebeurtenis te verwerken hebt, contact met lotgenoten helpt. Zet zelf de stap om mensen te ontmoeten. Verwacht niet dat ze zomaar naar jou toe zullen komen. Laat je ook begeleiden door de jongere generaties. Zo toon je dat je openstaat voor hun kennis en vaardigheden en creëer je bij hen begrip."

Met steun van

Voor een aantal initiatieven heb je uiteraard meer nodig dan je eigen wilskracht of een positieve ingesteldheid. Volgens Claudia De Groot zijn er heel wat mogelijkheden, maar je moet ze weten te vinden en vaak begint die zoektocht via de computer. Daarvoor moet je mee zijn met de digitale sneltrein. Vandaag spendeert de Vlaamse Regering een aanzienlijk budget aan digitale inclusie en ontstaan er meer en meer DigiPunten in steden en gemeenten. Bij DigiPunten kan elke inwoner een computer met internet gebruiken, een laptop lenen of vragen stellen aan een medewerker. Op veel plaatsen kan je opleidingen volgen en wordt er volop ingezet op gebruiksvriendelijkheid. Op die manier kan de digitale dienstverlening zo eenvoudig mogelijk verlopen. Durf dus

zeker informatie te vragen bij je eigen stad of gemeente.

Verder zijn er initiatieven zoals de Week van Verbondenheid met de Langste Tafel waarbij steden en gemeenten, dorpsrestaurants, burengroepen en hele buurten kiezen voor verbondenheid door samen eten te delen aan een lange tafel. Supergezellig! "Dit vind ik een heel mooi initiatief," zegt Claudia. "Het zorgt voor verbinding tussen mensen en draagt zo een steentje bij aan minder vereenzaming. Ik raad aan om het plan van de Langste Tafel zelf verder te zetten in andere periodes van het jaar. Een babbel en een koffietje doen al wonderen."

Ook financiert de Vlaamse regering 133 zorgzame buurtenprojecten met Vlaamse Veerkrachtmiddelen. Een zorgzame buurt is een buurt waar jong en oud samenleven, waar mensen zich geborgen voelen en waar levenskwaliteit centraal staat. Een zorgzame buurt helpt vereenzaming voorkomen: het draait er om hulp, ontmoeting en solidariteit. Kijk zeker eens of er in jouw buurt wat op stapel staat.



ANDERS WONEN

Een laatste stap om eenzaamheid om te buigen tot verbondenheid is om (ergens) anders te gaan wonen. Toegegeven, het is een stap die meer organisatie vergt. Maar in een nieuwe, warme omgeving wonen met meer verbinding kan zeker en vast de moeite waard zijn. Waarom zou je bijvoorbeeld niet dichterbij je kinderen en kleinkinderen of beste vrienden gaan wonen? Of waarom niet kiezen voor een alternatieve woonvorm waarbij je je eigen privacy behoudt, maar toch deel uitmaakt van een gemeenschap? Volgens Claudia De Groot is dit dé toekomst en ze ijvert dan ook voor een soepelere wetgeving hier rond. Ken jij deze woonvormen al?

- **Gemeenschappelijk wonen** is een verzamelterm voor verschillende woonvormen (bijvoorbeeld cohousing, woningdelen, kangoeroewonen en zorgwonen) waarmee de bewoners een oplossing willen bieden voor betaalbaar of duurzaam wonen, vergrijzing, vereenzaming, leegstand of verloedering van waardevol patrimonium. Het delen van een leefruimte (denk aan een keuken, eetkamer, woonkamer of badkamer) is een belangrijke factor.
- Bij **co-wonen** woont elk gezin in een eigen woning aan of rond een gemeenschappelijke tuin of binnenplaats. Enkel de buitenruimte, een berging, wasplaats of garage wordt gedeeld, geen leefruimten. Welke vorm je ook kiest, goede afspraken maak je het beste aan het begin.
- Het concept '**tiny house**' is een fijne oplossing tegen eenzaamheid. Als oudere persoon kan je perfect comfortabel leven in een *tiny house*, bijvoorbeeld in de tuin van je kind. Of: je kind komt in jouw huis wonen en zelf verhuist je naar een *tiny house* in je eigen tuin. Dit kleinschalig wonen is bovendien een budgetvriendelijke oplossing, voor jong én oud.

Volgens Claudia De Groot neem je tot slot best altijd de codewoorden '*vrijuit spreken*', '*hulp vragen*' en '*ervaringen delen*' mee bij het doorbreken van je eenzaamheid. "Het zal het proces alleen maar ten goede komen. De eenzame bubbel doorprikken, het kan!"

>>

"OF JE NU GECONFRONTEERD WORDT MET EEN ZIEKTE, HET OVERLIJDEN VAN JE PARTNER OF EEN ANDERE SCHOKKENDE GEBEURTENIS TE VERWERKEN HEBT, CONTACT MET LOTGENOTEN HELPT."

CLAUDIA DE GROOT

>> OKRA-ZORGWEEK

“Het verenigingsleven is echt een win”, schrijft gastredacteur Claudia De Groot in haar column op pagina 3. Dat hebben OKRA-leden alvast goed begrepen. Maar OKRA gaat ook nog een stevige stap verder: elk jaar staat warme verbondenheid centraal tijdens de OKRA-zorgweek. Mathieu Martens, voorzitter van OKRA Zorgrecht, licht al een tipje van de sluier: “In 2023 willen we onze verbondenheid letterlijk uitzaaien in alle buurten in Vlaanderen en Brussel. Heel speciaal willen we er zijn voor de leden die niet meer op de activiteiten gera-

ken om welke reden dan ook. Denk aan gezondheid, zorgen voor iemand uit de omgeving, een verlieservaring, ... Door een bezoekje te brengen met een fleurige attentie zeggen we dat we er zijn voor elkaar. We voorzien voor de trefpunten bloemenzaadzakjes als attentie om de verbondenheid samen verder uit te zaaien.”

Noteer dus alvast 17 tot en met 23 april 2023 in de agenda als “OKRA-zorgweek 2023” en hou voor meer informatie www.okra.be/zorgweek in de gaten.

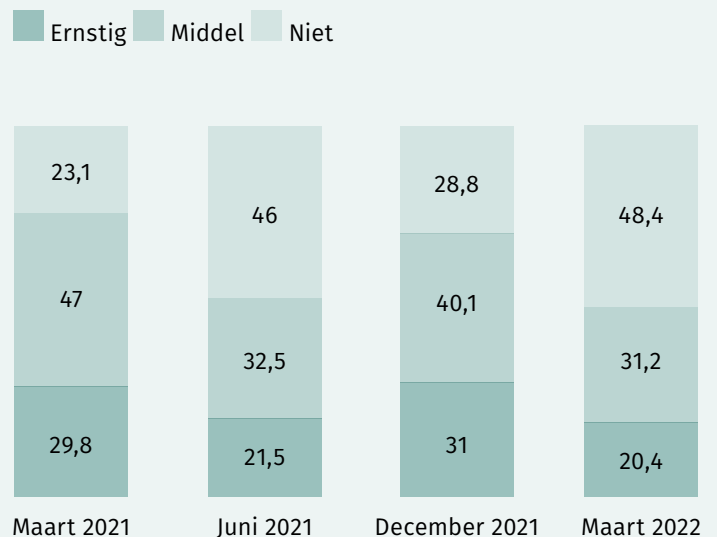
1 op de 2 Vlamingen voelt zich eenzaam

In maart 2021 gaf bijna dertig procent van de volwassenen aan ernstig te kampen met gevoelens van eenzaamheid. 47 procent van de bevolking gaf de score ‘middel’ als antwoord, 23,1 procent gaf aan geen gevoelens van eenzaamheid te kennen.

In de zomer van 2021 bleken de gevoelens van eenzaamheid over heel de lijn afgenomen te zijn. 21,5 procent van de bevolking kende niettemin wel nog ernstige gevoelens van eenzaamheid.

Bij de vierde coronagolf kantelden de verhoudingen weer. 31 procent van de Vlaamse bevolking kampte met ernstige gevoelens van eenzaamheid. Het aantal volwassenen dat aangaf zich niet eenzaam te voelen, daalde van 46 procent naar 28,8 procent.

In maart 2022 is het beeld dan weer positiever. 48,4 procent van de Vlamingen kent geen gevoelens van eenzaamheid (meer). De groep die middelmatige of ernstige eenzaamheid kent, daalt naar respectievelijk 31,2 procent en 20,4 procent.



Grafiek: DKBZA • Bron: Sciensano
Bron: Vlaamse Veerkracht.
De data zijn afkomstig van: Sciensano.

Zoek je meer info?

Via de website van Mobiscore (www.mobiscore.omgeving.vlaanderen.be) ontdek je snel hoe een (toekomstige) buurt scoort en hoe bereikbaar belangrijke voorzieningen te voet of met de fiets zijn. Via de Sociale Kaart (www.desocialekaart.be) kom je dan weer meer te weten over het zorgaanbod in Vlaanderen en Brussel. Echt aanraders!

Andere interessante websites zijn:

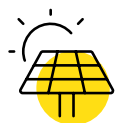
- www.vlaanderen.be/vlaamse-regering/vlaamse-veerkracht/digitale-dienstverlening-voor-iedereen
- www.weekvanverbondenheid.be
- www.zorgenvoormorgen.be/zorgzamebuurten
- www.vlaanderen.be/nieuwe-woonvormen/gemeenschappelijk-wonen
- www.vlaanderen.be/nieuwe-woonvormen/kleinschalig-wonen
- www.abbeyfieldvlaanderen.be



Zonder zorgen ouder worden.
Basisthema's voor jong en oud,
Claudia De Groot, uitgeverij Garant.
> Kijk op pagina 55 van dit OKRA-magazine en win een exemplaar van het boek.



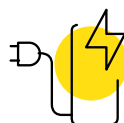
Laat de zon voor jou renderen en combineer deze met onze slimme warmte- en koudeoplossingen.



Zonnepanelen



Batterijen



Laadpalen



Smart Energy



Warmtepompen



Ventilatie-systemen



Zonneboilers



Warmte- en koudebatterijen

Linea Trovata uit Lokeren gelooft in de **kracht van de zon** als basis voor alle duurzame energiebronnen. We brengen technische en financiële kennis samen om zo de meest rendabele en duurzame energieoplossing te realiseren voor zowel particulieren als industrie & KMO's, landbouw en overheden.

Contacteer ons en vraag advies via info@lineatrovata.com



SAMEN HUISHOUDEN

TWEE STRIJKMANDEN: ÉÉN VAN DE MAMA'S EN ÉÉN VAN DE KINDEREN

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's ULI SCHILLEBEECKX

Huishoudelijk werk en zorgen moeten op een evenredige manier verdeeld worden tussen al wie onder één dak woont. Dat klinkt logisch, maar het is makkelijker gezegd dan gedaan. Tot op vandaag doen veel vrouwen nog altijd het merendeel van de gezinstaken, waardoor ze een pak minder vrije tijd hebben. De vraag is: hoe verander je dat? We vragen raad aan Eva Brumagne en Riet Ory, auteurs van *'Het is hier geen hotel!'* en directeurs bij Femma Wereldvrouwen.

Eva Brumagne scheidde twaalf jaar geleden van de vader van haar drie kinderen. Het zijn intussen twintigers: de oudste woont samen met zijn vriendin, de middelste zit op kot en de jongste woont thuis. "Tijdens mijn eerste huwelijk, met drie kleine kinderen snel na elkaar, nam ik het leeuwenandeel van het werk op mij. Ik kon niet anders, want mijn man gaf niet thuis op dat vlak. Hij werkte lange dagen en was niet bereid veel in het huishouden te doen. Na mijn scheiding werd ik alleenstaande mama met drie opgroeiende pubers. Samen woonden we in een piepklein appartement. Dat was geen makkelijke tijd, maar ik leerde er veel uit. Wie klein woont, kan minder spullen opbergen maar moet ook minder schoonmaken. Ik schreef er het boek *'Opgeruimd leven'* over. In de praktijk en met vallen en opstaan, betrok ik mijn kinderen steeds meer in dat kleine huishouden.

"VEEL VROUWEN ZIJN DE COMPUTER VAN HET GEZIN. ZE PLANNEN, STUREN AAN, ORGANISEREN, CONTROLEREN EN VOLGEN OP."
EVA BRUMAGNE

Een van de vaste afspraken werd dat iedereen minstens één keer per week zou koken. Mijn zoon maakt nu de beste *chili sin carne* en mijn dochter bakt de lekkerste koekjes. Toen ik hertrouwde met Karolien, werden we een nieuw samengesteld gezin. Vandaag is het een vaste gewoonte samen gesprekken te voeren over het *'gedeeld eigenaarschap'* en de taken te verdelen."

Mentale last

Eva toont me twee strijkmanden: één van de mama's en één van de kinderen. Wie zijn strijk niet zelf doet, moet op de blaren zitten. Wat Eva vooral geleerd heeft bij het schrijven van *'Het is hier geen hotel!'*? "De mentale last", zegt Eva. "Veel vrouwen zijn de computer van het gezin. In hun hoofd zit alle kennis en overzicht van het huishouden. Ze weten wat er moet gebeuren en wanneer dat



moet gebeuren. Ze plannen, sturen aan, organiseren, controleren en volgen op. Hun werk is onzichtbaar en onbetaald. Ze krijgen niet de erkenning die ze verdienen. En dat frustrleert. Binnen het gedeeld eigenaarschap moet ook de mentale last helemaal worden verdeeld."

Goede taakverdeling

Riet en Gijs zijn afkomstig uit Limburg maar ze maakten hun nestje in hartje Brussel. Riet vindt haar professionele carrière belangrijk. "Ik haal er veel plezier uit, leer veel en ben financieel onafhankelijk", vertelt ze.



Gijs werkt in de culturele sector, dus ook 's avonds. Ze hebben drie kinderen: Jacoba is dertien, Ramses elf en Polly Jean is acht. "Een druk gezin, maar ik heb geluk", zegt Riet. "Gijs is een nieuwe man en een feminist *pur sang*. Hij neemt de zorgrol thuis even goed ter harte als ik. Gijs wast, kookt en zorgt. Hij veegt stof, maakt boodschappenlijstjes, gaat op zoek naar het juiste sport-schoentje voor de sportles en kan *Smartschool* aan. Groot voordeel is dat, zeker nu de kinderen wat ouder zijn, ik tijd heb voor zelfzorg. Ik kan gaan joggen, lezen en mijn passies volgen. Maar ook Gijs kan dat doen. En dat voelt goed, voor onszelf en onze relatie. Eva en ik spraken met veel vrouwen en wat blijkt? Een goede taakverdeling zorgt ook voor een beter seksleven."

Een handje toesteken

Op de boekvoorstelling van '*Het is hier geen hotel!*' zie ik Polly Jean de hele avond met heerlijke hapjes rondgaan, tot de thuiswacht de kinderen mee naar huis neemt, want morgen is er school. "Fijn, hé", lacht Riet. "Door '*Het is hier geen hotel!*' te schrijven, ondervond ik hoe belangrijk het is kinderen in het huishouden te betrekken, leerde ik hoe hulpvaardig kinderen in andere werelddelen zijn, en ontdekte ik hoe andere mama's bij ons dat aanpakken. Je moet je de vraag stellen wat je wil bereiken in de opvoeding van je kinderen. Gijs en ik willen dat onze kinderen liefdevol opgroeien tot autonome en zelfredzame volwassenen."

**"KINDEREN KUNNEN ECHT VEEL MEER IN HET
HUISHOUDEN
DAN JE DENKT."
RIET ORY**

"Eigenlijk wilden ze al een handje toesteken toen ze klein waren, maar door onze eigen haast en stress, lieten we dat niet altijd toe. Kinderen kunnen echt veel meer dan je denkt. Rames is elf en kiest wat hij wil koken, gaat naar de winkel, koopt er wat hij nodig heeft en maakt een warme maaltijd klaar. Ik zeg niet dat alles altijd perfect gaat, maar mijn kinderen dragen ook zelf zorg voor hun kamer. Ze ruimen die op, maken de vuilnisbak leeg, verluchten de kamer en brengen hun vuile was naar de mand."



>> GEDEELD EIGENAARSCHAP

In 'Het is hier geen hotel!' reiken Eva Brumagne en Riet Ory zeven handvaten voor gedeeld eigenaarschap aan. Het gaat om samenwerken, het samen bestieren en het samen opnemen van huishouden en zorg. De taakverdeling moet billijk, correct en eerlijk zijn. Gelijkwaardigheid, wederkerigheid en respect zijn belangrijke richtingaanwijzers. Ben je eigenaar van een taak, dan neem je dit van a tot z in handen, van het denkwerk tot het uitvoeren. Wie kookt, bedenkt het menu, maakt het boodschappenlijstje, doet inkopen, organiseert de koelkast of de voorraadkamer, bekijkt of er nog restjes moeten worden verwerkt, enzovoorts.

1 GEBRUIK JE KOMPAS

Riet: "Praten maakt wederzijds begrip en een doorbraak mogelijk is. Wat wil jij? Wat willen jullie? Wat heb je nodig? Wil je fijn samenwonen? Een goede partner zijn? Kinderen die groeien? Je dromen en zorgen delen?"

2 VOER DAT MOEILIJKE GESPREK

Eva: "Het eens goed zeggen en alle frustratie van jaren eruit spuwen, is geen goeie aanpak. Kies een rustig moment voor iedereen en vertel verbindend, vanuit je eigen gevoel en zonder te beschuldigen, hoe jij je voelt bij de gang van zaken en waar jij nood aan hebt. Snijd de huishoudelijke kwesties aan. En neem je tijd. In één gesprek een drastische verandering teweegbrengen, zal vast niet lukken."

3 INVENTARISEER HET WERK EN VERDEEL HET

Eva: "Verdeel het werk in repetitief werk dat het vaakst door vrouwen wordt gedaan, zoals wassen, koken, poetsen en niet-repetitief werk dat vaker door mannen wordt gedaan zoals de belastingbrief invullen, verzekeringen regelen en vakantieplanning. Partners weten niet altijd heel precies hoeveel werk de andere doet. Inventariseren helpt."

4 GA BEWUST OM MET EEN INGRIJPENDE GEBEURTENIS

Riet: "Ingrijpende gebeurtenissen kunnen de taakverdeling thuis ernstig verstoren. Een baby, ziekte, een nieuwe baan, een nieuw lief dat al kinderen heeft. Tien jaar geleden overleed mijn vader veel te vroeg, in het najaar van 2022 stierf de mama van Gijs. De ervaring leert dat mensen op zo'n moment vaak hervallen in klassieke patronen, terwijl je net dan op zoek moet naar een nieuw evenwicht."

5 NEEM JE EIGEN TIJD

Eva: "Huishoudelijk en zorgwerk nemen vaak zoveel tijd en ruimte in dat mensen vergeten hoe ze hun vrije tijd, los van nut en dwang, invulling kunnen geven. Die eigen tijd is nochtans heel belangrijk om je batterijen te herladen. Elk gezinslid heeft er recht op."

ENGAGEER JE (PLUS)KINDEREN

Riet: "Kinderen kunnen veel meer in het huishouden bijdragen dan we denken. En ze gaan het nog leuk vinden ook. Een kind van tien jaar kan perfect voor een huisdier zorgen."

LAAT LOS

Eva: "Heb vertrouwen dat je huisgenoten net als jij hun best doen. En dat het ook oké is als het een keertje niet oké is. Niemand werd geboren met een strijken. Iedereen moet de kans krijgen te leren." 🍷



Het is hier geen hotel!, Eva Brumagne en Riet Ory, uitgeverij Pelckmans.

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



NINA MOUTON

“LANGER BIJ ELKAAR BLIJVEN, HAD OOK DE VRIENDSCHAP KUNNEN KAPOTMAKEN EN DAT WILDEN WE NIET.”

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's LIEVEN VAN ASSCHE

Vorige zomer gingen Nina Mouton (37) en haar man Sven (52) uit elkaar. Een daad uit liefde, noemt Nina het, ondanks alle verdriet. Sven en Nina hebben twee kinderen: Miro (12) en Loa (9). Nina Mouton en haar zus Eva (die geweldig mooi tekent) brachten samen twee bestsellers uit: 'Mild Ouderschap' en 'Zelfzorg'.

Gent, eind 2022. Een gewoon rijhuis, gevuld met leven. “Koffie, thee, water?” “Koffie graag.” “Ik heb geen melk.” “Zwart is prima.” We duiken meteen naar de kern. “Ik heb veel van en over jou gelezen,” zeg ik, “maar vertel eens wie je bent?” “Ik ben Nina. Ik ben 37. Psycholoog. Psychotherapeut. Auteur. Creatief denker. Mama van Miro van negen en Loa van twaalf.” “En getrouwd”, vraag ik? “We waren negentien jaar samen”, zegt Nina. “We hebben samen veel opgebouwd. Twee kinderen. Maar sinds vorige zomer zijn we uit elkaar. Sven was mijn beste maat, maar onze liefdesrelatie is op. Je moet niet blijven zitten in iets wat niet meer werkt, niet voor jezelf en niet voor de kinderen. De vriendschap bleef. Langer bij elkaar blijven, had ook die kunnen kapotmaken, en dat wilden we niet. Als ouders zullen we wel voor altijd met elkaar verbonden blijven. Ze vielen niet uit de lucht toen we hen vertelden dat we uit elkaar zouden gaan. Of ze nog hoop koesterden? We hebben hen meteen duidelijk gemaakt dat het definitief gedaan was tussen papa en mama. Een kind kan geen zeggenschap hebben over de relatie tussen zijn ouders.”

DE VALKUIL

Hoe ben jij zelf omgegaan met de scheiding van je ouders? Jij was 16, je zus Eva was 14.

Nina Mouton: “Ik had het zien aankomen. Maar toen ze uit elkaar gingen, schoot ik in *overdrive*. Ik wou het perfecte kind zijn. Op school haalde ik ineens goede punten. Ik was de revelatie van het jaar. Thuis begon ik te koken en te zorgen. Mijn ouders zeiden: ‘Over Nina hoeven we ons geen zorgen te maken, die doet dat keigoed.’ Wat ik deed, heet parentificatie. Ik heb vijf jaar psychologie gestudeerd en vier jaar psychotherapie, om die term dan



“IK VIND NIET DAT MIJN KINDEREN ME MOETEN KUNNEN LEZEN. DAARVOOR HEB IK VRIENDEN, MIJN THERAPEUT, MIJN OUDERS.”

pas - tijdens die tweede opleiding - te horen. Plots had ik ook door welke blauwe plekken ik tijdens mijn jeugd had opgelopen. Er zijn veel kinderen die de zorg thuis overnemen, zonder dat dit oké is.”

“Ik heb er veel uit geleerd. Nu ik zelf in een scheiding zit, begrijp ik wat er bij mijn kinderen omgaat. Als ouder is het niet gemakkelijk achter de façade van je kind te kijken. Mijn ouders zagen mijn inzet, maar niet mijn verdriet. Later heeft mijn moeder haar spijt betuigt. ‘Nee, Nina, ik was er toen niet voor jou.’ Dat deed me veel deugd. Het was bevrijdend.”

“Uit elkaar gaan brengt veel verdriet mee. Sven en ik waren negentien jaar samen. Ik was 18 jaar, Sven 33. We deden alles samen. Nu staan we er alleen voor. Dat heb ik onderschat. Ik had nooit gedacht dat het zo zwaar zou zijn in het begin. Zodra Sven weg was, begon ik het huis te schilderen. Mijn zus en beste vriendin Eva trok aan de noodrem. ‘Je loopt weg van je eigen verdriet’, zei ze.”

SOMS EEN KORT LONTJE

Jij kan je behoorlijk boos maken, las ik? Je reageert soms fel en emotioneel? Klopt dat?

Nina: “Vroeger riep ik elke dag op mijn kinderen. Ik schoot van nul tot honderd in één seconde. Ik maakte me op een kinderachtige manier kwaad. Nu doe ik dat nog één keer op een maand. Ik weet wat mijn triggers zijn. Ik ken het kleine kwade kind en de pijnlijke plekken van vroeger. Ik ken mijn behoeften. Nu reageer ik op een volwassen manier door te verbinden. Als mijn kinderen ’s avonds niet willen gaan

slapen, leg ik uit dat mama ook moe is. Ik vind niet dat mijn kinderen me moeten kunnen lezen. Daarvoor heb ik vrienden, mijn therapeut, mijn ouders. Ben ik verdrietig, dan mogen mijn kinderen me wel knuffelen of een glas water brengen, maar zij moeten niet voor hun mama zorgen. Zelf moeten de kinderen gewoon terecht kunnen bij hun mama, hun papa, hun juf. Ik heb eind augustus een mailtje gestuurd naar de school om te melden dat mijn man en ik aan het scheiden waren, en ze hebben daar veel rekening gehouden."

Hoe voel je je nu, een half jaar na je scheiding?

"Alleen zijn zal het zwaarste zijn, dacht ik. Maar ik ben graag alleen. Veel mensen zullen raar opkijken, maar een paar maand na de scheiding voelde ik me bevrijd, opgelucht, tevreden. Het is voor ons alle vier, papa, mama en de twee kinderen, goed dat wij gescheiden zijn. De knoop doorhakken, was het moeilijkste. Als het in het verleden niet goed ging, kozen we keer op keer voor onze relatie. We zijn in ons huwelijk ongelooflijk gehuwd geweest, wat maakt dat het loslaten moeilijk was. Scheiden is ook mislukken. Je wil niet dat het kerngezin voor je kinderen wegvalt. Maar er zijn ook leuke kanten aan uit elkaar gaan. Toen mijn ouders gescheiden waren, waren ze er altijd allebei om onze verjaardag te vieren. De mooiste dag van het jaar, vond ik. Sven en ik moeten dat ook doen, en niet alleen wanneer de kinderen verjaren."

MAMA NINA

Wat betekent het voor jou, om mama te zijn?

"Ik wou al mama zijn toen ik met de poppen speelde. Sven en ik wilden twee kinderen. Maar Miro was een megarustig kind, dus dachten we

"ER WAS EEN TIJD DAT MIJN LEVEN WERD GELEefd. DAT IK MEZELF LEEG GAF, VOOR ANDEREN."

plots aan vier kinderen. Loa was echter voedselintolerant. Zij stelde onze veerkracht enorm op de proef. Na negen maanden was ik zo op dat ik in Leuven, met mijn kinderen op de achterbank, door een rood licht reed. Ik was omsingeld door auto's en dacht 'wat is dit?' Tussen Miro en Loa heb ik ook twee miskramen gehad, telkens op negen weken. Ik werkte toen in de bijzondere jeugdzorg. Flapuit die ik ben, had ik verteld dat ik zwanger was. En dan plots niet meer. Toch ging ik door. Ik was de enige met een miskraam, tot ik hoorde hoeveel jonge vrouwen dit meemaken. Zij vertellen het vaak niet, bang met rode kaken te staan. Maar een miskraam is geen persoonlijk falen, hé. Mijn moederschap na de geboorte van Loa werd wel getekend door mijn twee miskramen, want Loa was het kind dat moest blijven leven. En dus gaf ik heel lang borstvoeding, droeg ik haar heel lang in een draagdoek, liet ik haar bij ons in bed slapen. Verwennerij? Nee. Ik pleit voor mild ouderschap. Toen Miro twee jaar was en in de supermarkt lastig deed, berispte ik hem. Het werkte echter niet. Net zoals straffen en belonen niet werkt. Mijn houding is om eerst te luisteren."

In 2018 verloor je zus Eva een tweeling. Ze was toen bijna zes maanden zwanger. Jullie eerste boek 'Mild Ouderschap' is mee opgedragen aan Coco en Mingus. Hoe ben jij omgegaan met dat verdriet?

(Stilte). "Eva en ik zijn inderdaad heel close. We telefoneren of stu-

ren elke dag meerdere berichtjes. Ze is mijn beste vriendin. We kennen elkaar door en door. Met één kleine knik kan Eva me erop wijzen dat ik over mijn grens ga. Toen we kind waren, moesten we overeenkomen. Ruzies moesten we uitpraten. Mijn kinderen Miro en Loa waren acht en vijf jaar, toen Coco en Mingus stierven. Ik moest Miro en Loa vertellen dat baby's ook kunnen doodgaan. Hoe ik daar zelf mee ben omgegaan?

Mijn zus was heel erg verdrietig. Ik was erg verdrietig. Veel meer dan elkaar eens goed vastpakken en het verdriet benoemen, kan je niet doen. Het verdriet én de mooie momenten. Als ik moet kiezen: zo'n zwangerschap of geen zwangerschap, dan kies ik voor die zwangerschap. Want we beleefden ook een heel mooie tijd. Op een dag, terwijl ze telefoneerde, zei Eva: 'Zet u neer.' "t Is een tweeling", reageerde ik. Eva kwam elke woensdag bij ons eten. Worst met appelmoes en patatten. Voor de kinderen was het feest, want er kwam een neefje en een nichtje bij. Maar plots ging het dan toch niet goed. Na de dood van Coco en Mingus, waren er enkele mensen die me feliciteerden. Ik vond dat enorm belangrijk. Ik was meter van Coco en tante van Coco en Mingus, en ik kreeg een proficiat. Waaw. Die dubbelheid: leven, sterven, dank, verdriet, het is mooi dat te benoemen. Ik had twee miskramen. Mijn zus verloor haar tweeling. Mijn moeder had een miskraam. Mijn mammië, de moeder van mijn moeder, verloor een zoon toen die 15 jaar was. Verongelukt tijdens een dropping van de scouts. Op de zolder bij mijn moeder zit het gerief van nonkel Piet, en daar moeten wij afblijven. De dood hoort bij het leven."



**“JE KAN JEZELF
EN JE KINDEREN
NIET ZONDER
BLUTSEN EN BUILEN
GROOTBRENGEN.”**

>> ZELFZORG: WAT HEB IK NODIG?

Je tweede boek ‘Zelfzorg’ heb je opgedragen aan de kleine Nina en de kleine Eva. Wat zit daarachter?

“Toen ik tweeëneenhalf was, heb ik brandwonden opgelopen. Het heeft het moederschap van mijn moeder getekend. ‘Amai, wat was dat voor een tijd’, zei mijn tante onlangs. Zelf ken ik alleen de littekens. Mijn brandwonden, de scheiding van mijn ouders, mijn eigen huwelijk, mijn scheiding, de geboorte van mijn kinderen, het verlies van Eva’s tweeling, mijn keuze om te stoppen als therapeut en mijn twee boeken zijn mijlpalen in mijn leven. Ik schreef al veel. Op mijn blog, op Facebook, op Instagram. En ik gaf veel lezingen. Maar van zodra ‘Mild Ouderschap’ in de boekhandel lag, was ik in de ogen van een grote groep mensen iemand anders, want ik had een boek geschreven. Met ‘Zelfzorg’ heb

ik dat weer. Met als toemaatje dat ik eindelijk mezelf snap. Bovendien voel ik me minder alleen. Er was een tijd dat mijn leven werd geleefd. Dat ik mezelf leeg gaf, voor anderen. Tot ik leerde mezelf de vraag stellen: wat heb ik nodig? Omwille van die vraag, heb ik ‘Zelfzorg’ geschreven. Wat heb ik nodig? We moeten verbonden blijven met onszelf. ‘Zelfzorg’ is een boek voor de kleine Nina en de kleine Eva. De term zelfzorg gaat over je innerlijke kind en de behoeften die jij voelt. Het betekent jezelf ontdekken en de patronen die je leven kleuren. Ik heb vertrouwen in de toekomst. Het verdriet om de tweeling van mijn zus, ben ik te boven gekomen. Ik zal ook mijn scheiding te boven komen. Ik kan dit aan. Ik ben niet bang. Ik vertrouw op mezelf.”



In het boek *Zelfzorg* neemt Nina Mouton je mee op weg naar een diepere zelfzorg. Ze toont hoe je blauwe plekken uit het verleden kan detecteren, vastgeroeste patronen kan doorbreken en je grenzen kan bewaken. *Zelfzorg* is geen egoïstische keuze. Integendeel, door beter voor jezelf te zorgen, kan je beter zorgdragen voor de mensen rond jou.

‘Zelfzorg’, Nina en Eva Mouton, uitgeverij Lannoo.

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

HET GRIJZE KAPITAAL: ONTERECHT ONBENUT

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

Begin januari haalde een opvallend Gents onderzoek de pers. Een onderzoek naar discriminatie op de arbeidsmarkt leerde dat in Europa vooral ouderen tijdens selectieprocedures uit de boot vallen. Nochtans verkeerde iedereen in de overtuiging dat de etnisch-culturele achtergrond doorslaggevend zou zijn om kandidaten niet te selecteren bij aanwervingen.

Maar het is dus in de eerste plaats de leeftijd waar werkgevers op screenen. Met andere woorden: pure discriminatie op basis van leeftijd. En dat in een samenleving waar het aantal senioren jaar na jaar groeit en zelfs de grootste bevolkingsgroep vormt.

Waar knelt het schoentje? Werkgevers denken dat – naast het argument van de kostprijs – een jongere werknemer nog veel evolutie- en groeikansen heeft. Terwijl in sommige landen en werelddelen niemand opkijkt als een zestiger of zeventiger nog aan de slag is.

Opvattingen

Let wel. Ik wil hier geen pleidooi houden om elke oudere terug aan het werk te zetten, of de pensioengrenzen te verleggen. We mogen nooit evolueren naar een socio-economisch model waarin ouderen zich verplicht voelen om aan de slag te gaan uit financiële overweging. Wel moeten we met voldoende kritische zin kijken naar onze eigen maatschappelijke opvattingen. De idee dat 55-plussers zich enkel mogen voorbereiden op pensioen, moet op de schop. 55-plussers vertegenwoordigen een gigantisch kenniskapitaal dat we dreigen onbenut te laten.

Spontaan gaan m'n gedachten naar de film *Rebels*, die OKRA mee mogelijk maakte. De film volgt onder meer Nadia. Zelfs met meer

dan zeventig lentes op de teller, blijft ze solliciteren om toch enkele uren per week iets te kunnen doen in onze samenleving.

Aanstekelijk

Nadia krijg je ook te zien in het maandelijkse OKRA-journaal, dat je via [youtube.com/okravzw](https://www.youtube.com/okravzw) kan bekijken. Het journaal is zelf een perfect voorbeeld van het *grijze kapitaal*, het is een realisatie van vrijwilligers uit OKRA. De kennis, de passie en het enthousiasme van senioren is niet alleen aanstekelijk, maar het is ook te vaak gigantisch onbenut kapitaal.

"DE IDEE DAT 55-PLUSSERS ZICH ENKEL MOGEN VOORBEREIDEN OP PENSIOEN, MOET OP DE SCHOP."

OKRA boort heel bewust dit *grijze kapitaal* wél aan. Meer zelfs, het staat letterlijk in de missie van OKRA: '*OKRA laat 55+'ers hun talenten inzetten*'. En laat ons eerlijk zijn ... het *grijze kapitaal* maakt op meerdere plaatsen het verschil: gepensioneerde leerkrachten van gen tekorten in het onderwijs op, vrijwilligers snelden ter hulp in de vaccinatiecentra en natuurlijk: de talloze vrijwilligers in verenigingen, sport- en hobbyclubs, woorzorgcentra, enzovoorts. Er wordt in grote getale beroep gedaan op de capaciteiten van de senior. Alleen: vooral en bijna uitsluitend op vrijwillige

basis. Dat we deze capaciteiten, het *grijze kapitaal*, niet zien als het gaat om een betaalde arbeidsfunctie, moet absoluut tot nadenken stemmen.

"RIJKDOM DEKT NIET ALLEEN EEN FINANCIËLE LADING."

Ook hier dreigt de vergrijzing zich eens te meer te beperken tot een financieel debat. De werkgever maakt een loonlastberekening in het selectieproces en weegt af. Straks zal bij een eventuele pensioenherforming het *grijze kapitaal* ook omgezet worden in financiële uitdagingen voor de samenleving. Meer dan ooit moeten we beseffen dat de term 'kapitaal' wel betrekking heeft op rijkdom, maar rijkdom niet alleen een financiële lading dekt. ■



MARK DE SOETE,
ALGEMEEN DIRECTEUR OKRA

PSYCHOLOOG BRAM VERVLIED

DE WERELD IS OP ZEVENTIG JAAR
TIJD VEILIGER EN VREDEVOLLER GEWORDEN

MAAR ZIJN WE OOK MINDER BANG?

Tekst TINE VANDECASTEELE

In 1941 is de Amerikaanse economie in diepe crisis en de Tweede Wereldoorlog in volle gang. In datzelfde jaar heeft de Amerikaanse president Franklin Roosevelt het in zijn State of the Union over vier fundamentele vrijheden. Het zijn die vrijheden die later de fundamenten zullen vormen van de Universele Verklaring van de Rechten van de Mens. Vrijheid van meningsuiting, vrijheid van geloof, aangevuld met het recht om vrij van gebrek - met andere woorden: in welvaart - en vrij van vrees te leven. Onze wereld is er volgens onderzoeken de voorbije zeventig jaar dan ook alleen maar veiliger en vreedvoller op geworden. Maar zijn we door die lange periode van veiligheid ook minder bang geworden? Wij vroegen het aan psycholoog en auteur Bram Vervliet. Hij gaat in zijn boek *Waarom we bang zijn* na of de droom van Franklin en Eleanor Roosevelt is uitgekomen.



Waarom was 'vrij van vrees zijn' zo belangrijk voor de Rooseveltts?

Bram Vervliet: "Ze droomden van een wereld waarin ieder mens zou kunnen gedijen. En die wereld, zo geloofden ze, moest een wereld zijn zonder angst. Want als je bang bent, kan je niet gedijen. Dan word je opgeslorpt door het gevaar dat voor je staat en heb je geen ruimte om jezelf te ontwikkelen. Angst beperkt de mens en dus moest de angst dalen. Om dat te bekomen, zo redeneerden de Rooseveltts, moeten we een veilige wereld creëren. Dat is de grote opdracht van de mensheid, want zolang we door gevaren belaagd worden, zolang we niet van vrijheid van meningsuiting en geloof kunnen genieten en vrij zijn van gebrek en vrees, blijven we bang en kunnen we niet ten volle tot ons recht komen."

"49 PROCENT VAN ONZE BEVOLKING IS OVERTUIGD DAT WE HET BINNEN 15 JAAR SLECHTER ZULLEN HEBBEN DAN VANDAAG."

Is vrijheid van vrees dan geen samenvatting van de drie andere vrijheden?

"Eigenlijk wel, de vrijheid van vrees omvat de drie voorgaande. Vrij van vrees zijn is ook onbevreesd je mening mogen vertolken en onbevreesd je eigen geloof mogen belijden. In ons eigen volkslied, de Brabançonne, wordt trouwens ook die link gelegd: *'Het woord getrouw dat ge onbevreesd moogt spreken'*. Vrij van vrees betekent tot slot ook niet bang moeten zijn om in armoede terecht te komen. Zonder voortdurende angst om in je levenshoud te kunnen voorzien, laat staan in dat van je kinderen."

Je zegt dat de wereld veiliger is dan ooit, maar als je de krant openslaat of naar het nieuws luistert, dan zou je toch net het tegendeel vermoeden?

"De wereldwijde cijfers van bijvoorbeeld kindersterfte of de gemiddelde levensduur tonen aan dat we steeds gezonder worden en langer leven. We zijn met andere woorden dichterbij dat droombeeld aan het komen. Zelfs al worden we belaagd door grote dreigingen, zoals de coronapandemie of de oorlog in Oekraïne, toch is de wereld waarschijnlijk nooit zo veilig geweest als nu, zeker in West-Europa. Als je de loop van de geschiedenis bekijkt, dan moeten wij ons bitter weinig zorgen maken."

Toch lijkt het alsof we met zijn allen banger zijn geworden.

"Helaas zijn er aanwijzingen dat angst geen één-op-één-relatie heeft met gevaar en veiligheid. Angst volgt niet gedwee het niveau van dreiging en gevaar. Je kan je best bang voelen zonder dat je echt in gevaar bent. Wie heeft zich bijvoorbeeld nog nooit ongemakkelijk gevoeld na het bekijken van een spannende film?"

Waar komt angst eigenlijk vandaan?

"Angst waarschuwt ons voor gevaar en zit evolutionair bij ons ingebakken. Op zich geen slechte zaak, want we willen gevaar voorkomen omdat we begaan zijn met elkaar. Media, industrie en politiek spelen daarop in. Vaak wordt angst opgepookt voor eigen gewin. Je zou denken dat de droom van de Rooseveltts daarmee uit elkaar spat en er vandaag meer bangere mensen zijn. Toch blijkt uit wetenschappelijk onderzoek dat de onveiligheidsgevoelens in België dalen. Ondanks de sensationele nieuwsfeiten van alledag voelen mensen zich veiliger op straat – in lijn met de dalende criminaliteit. Objectief gezien stijgt de veiligheid en daalt de angst."



>> Hoe kunnen we angst nog verder doen dalen?

"Door armoedebestrijding. Twintig procent van de Belgische bevolking leeft met een voortdurend risico op armoede. Het is daar dat angst en depressie hoge toppen scheren. En angst is niet zomaar een gevolg van armoede, het zorgt er mee voor dat mensen in armoede blijven steken. Een wereld waarin iedereen kan gedijen is niet enkel een wereld zonder vrees maar ook een wereld zonder gebrek. Veiligheid en welvaart zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Het ideaal van een vrije wereld zonder angst kunnen we enkel bereiken als we armoede uitroeien."

Je ziet na armoede nog een laatste hinderpaal om de droom van de Rooseveltts waar te maken?

"Ja, het culturele verhaal. En dat verhaal staat los van de socio-economische realiteit waarin mensen zich bevinden. Het maakt weinig uit of ze arm of rijk zijn. Verhalen van neergang worden gevoed door media, films, talkshows, gesprekken met burens. Het zijn letterlijk de verhalen die we elkaar vertellen en ons beeld scheppen van de gemeenschap

waartoe we behoren. Want eigenlijk bestaan gemeenschappen helemaal niet. Het zijn groepjes individuen. Een groep wordt pas een gemeenschap door gedeelde voorstellingen over wie we zijn. Wat ons verbindt, waar we vandaan komen, waar we naartoe gaan."

"JE KAN JE BANG VOELEN ZONDER DAT JE ECHT IN GEVAAR BENT, ZOALS NA EEN SPANNENDE FILM."

Hoe zit het met ons culturele verhaal?

"49 procent van onze bevolking is overtuigd dat we het binnen 15 jaar slechter zullen hebben dan vandaag. Daarnaast denkt nog 25 procent dat er geen verschil zal zijn, en slechts 10 procent schat in dat de wereld er beter aan toe zal zijn. Dat diep ingebakken pessimisme wordt gevoed door een gebrek aan feitenkennis. Zo weet amper 12 procent van de mensen in België dat extreme armoede wereldwijd gedaald is, en slechts 31 procent weet dat kindsterfte is afgenomen. In plaats van

"DIEP INGEBAKKEN PESSIMISME WORDT GEVOED DOOR EEN GEBREK AAN FEITENKENNIS."

opgelucht te zijn, wentelen we ons in pessimisme. En in een samenleving die pessimistisch naar haar eigen toekomst kijkt, liggen angst en depressie op de loer."

Wat kunnen we doen om de droom van de Rooseveltts in 2023 dichterbij te brengen?

"We moeten beseffen dat verhalen van neergang niet onschuldig zijn. Door het pessimisme te voeden knabbel je aan veerkracht. Steeds maar herhalen hoe zwak de mens is en hoe nefast het systeem waar je willens nillens mee voort moet, geeft brandstof aan een verhaal van neergang. Dat verhaal maakt mensen bang en neerslachtig. Om een wereld te maken van mensenrechten voor iedereen, moeten we verder inzetten op toenemende veiligheid en welvaart – in een web van gedeelde verhalen waarin we met hoop en vertrouwen naar onszelf en de toekomst kijken. Dan komt een wereld zonder angst binnen handbereik." ■



ANGST KAN DALEN DOOR ARMOEDEBESTRIJDING. TWINTIG PROCENT VAN DE BELGISCHE BEVOLKING LEEFT MET EEN VOORTDUREND RISICO OP ARMOEDE.



Waarom we bang zijn, Bram Vervliet, uitgeverij Pelckmans.

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

fietstestdagen in maart en april

Als je niet met een gewone fiets kan rijden, dan mis je het vrije gevoel en de gezonde buitenlucht. Geniet deze lente opnieuw van een deugddoende en ontspannende fietstocht. Alleen of met begeleiding. Driewielers, duobikes, fietsen met lage instap en voor rolstoeltransport ... het aanbod aangepaste fietsen is groter dan je denkt. Goed heeft vast de geknipte aangepaste fiets in het assortiment.



tandem en duofiets

De ideale oplossing als je niet zelfstandig kan fietsen en toch wil meegenieten van het meerijden. Je begeleider kan voor, achter of naast jou zitten.

driewielfiets

Kan je moeilijk fietsen door evenwichtsproblemen? Dan kan een driewielfiets de oplossing zijn. Je krijgt enorm veel stabiliteit en ondersteuning.



rolstoelfiets

Als je in een rolstoel zit, kan je meerijden met een rolstoelfiets. De bestuurder van de fiets zit achter jou, jij als passagier vooraan.

kan

tot

-15%

fietsen Tri-Bike
en Van Raam*

Goed helpt je bewegen

Kom gerust langs tijdens de fietstestdag in jouw buurt. Wil je zeker zijn van een adviesgesprek en demo? Maak dan zeker een afspraak. We maken graag tijd voor je vrij.

Roeselare vr. 3 maart
..... za. 4 maart
Brugge di. 7 maart
Oostende vr. 10 maart
Scherpenheuvel di. 14 maart
Eeklo wo. 15 maart
Oudenaarde vr. 17 maart
Mechelen di. 21 maart
Sint-Niklaas di. 21 maart
Turnhout di. 28 maart
..... wo. 29 maart
Herentals wo. 19 april
Scherpenheuvel do. 27 april

a Boek online jouw afspraak via
www.goed.be/fietstestdagen.
Bel voor meer info of een telefonische
afspraak naar **03 205 69 24**.



samen met

* Actie niet cumuleerbaar met andere kortingen/acties.
Actie geldig van 1 maart tot 30 april 2023.

goed
thuiszorgwinkel
hoorcentrum
apotheek

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:
ROGER MEYNCKENS

Geboren in Beverlo-Beringen
op 19 februari 1946 (76 jaar)

Gehuwd

3 kinderen, 4 kleinkinderen
en 3 plus-kleinkinderen

Woont al heel zijn leven in
Beverlo-Beringen

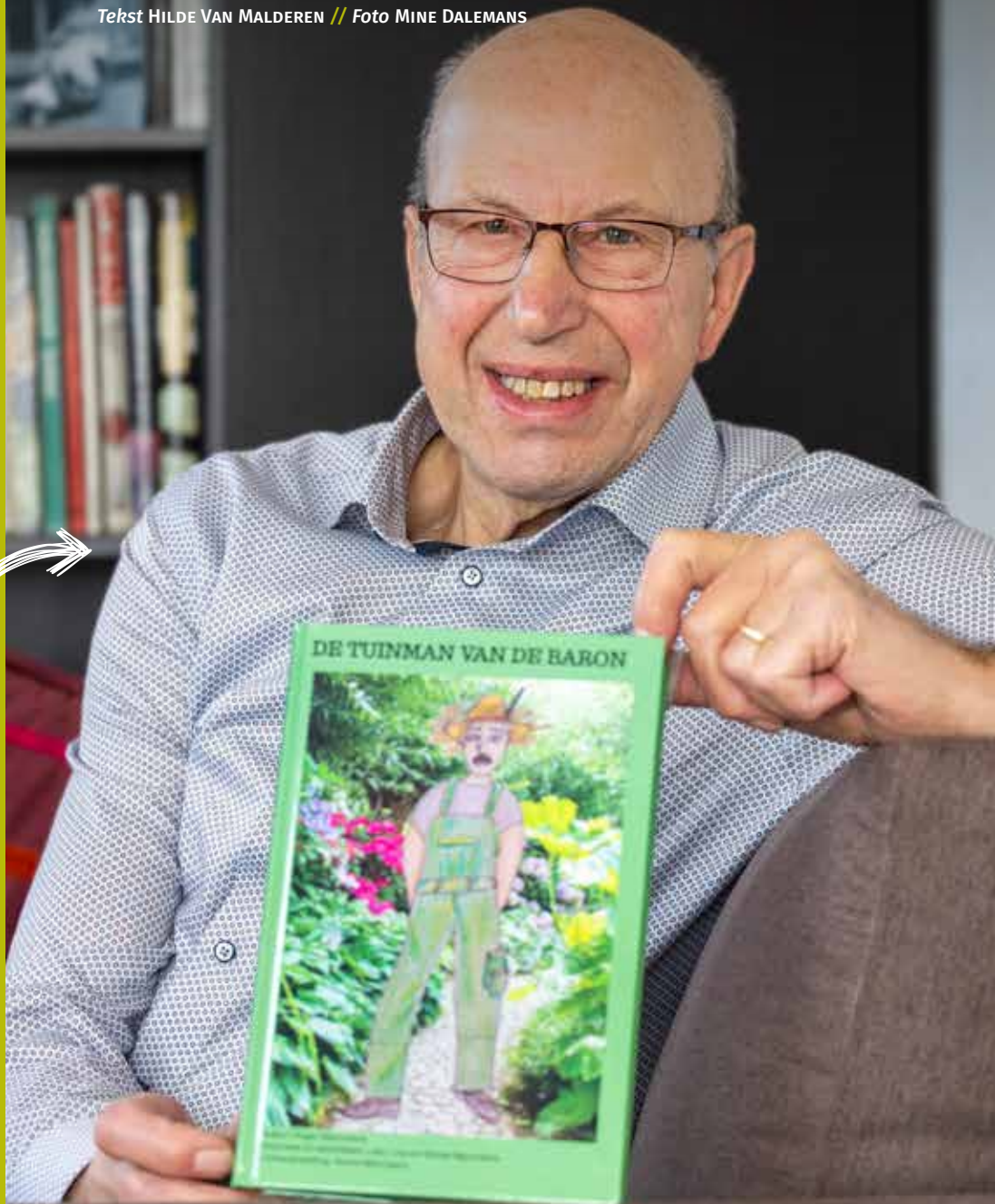
Werkte als technisch leraar en later
als technisch verantwoordelijke in
het Vrij Technisch Instituut van
Beringen

Bestuurslid en verantwoordelijke
vormingswerk bij OKRA Beringen-
Noord, lid van de provinciale
OKRA-bestuursgroep
OKRA-Academie

Houdt van tuinieren, fietsen,
kaarten, theaterbezoek, actief zijn in
de buurtopbouw en regelmatig wat
schrijven

“BLIJF EENVOUDIG, VRIENDELIJK EN STA MET VOL ENTHOUSIASME EN TOEKOMSTPLANNEN IN HET LEVEN”

Tekst HILDE VAN MALDEREN // Foto MINE DALEMANS



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

‘Zien, oordelen en handelen’, het principe van Cardijn dat ik bij de KAJ leerde. En dat allemaal vanuit een optimistische geest en met de nodige geestdrift. Ik heb altijd geprobeerd om dat toe te passen, zowel professioneel als bij de vele verenigingen waarin ik actief was. Ik wil eerst luisteren naar mensen, daar zelf over reflecteren en dan proberen om naar concrete oplossingen te zoeken. Als er een groot probleem is, moet je het in kleine stukjes proberen te hakken en apart oplossen, in plaats van er nog wat problemen bij te gooien.

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

Elvis Presley, want posters van vrouwen waren op onze kamer niet toegelaten. Het was de tijd van de minirok en dat vond mijn moeder te pikant. Dat paste niet naast een kruisbeeld (lacht). Op dat vlak ben ik nogal conservatief opgevoed. Elvis was op dat moment een ster. Zijn liedjes lagen goed in de oren en met zijn vetkuif en leren jack was hij toch wel stoer. Daarna had je The Beatles en The Rolling Stones. Het grof geschut koos voor de Stones, maar ik hoorde eerder bij het Beatles-publiek, net als mijn vrienden. Dat rebelse zat niet in ons. Tja, de invloed van de pastoors bij de KAJ zal daar waarschijnlijk wel iets mee te maken hebben.

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

Het eenvoudige en ongekunsteld dorpsleven, weliswaar beperkt, maar vrij en open zonder al te veel geschreven wetten en regels. De kerk was de kern van het dorp met daarrond een sterke zuil van maatschappelijke christelijke verenigingen, een dorpsfanfare en een voetbalclub. Iedereen kende iedereen, dat was gezellig. Ik was er altijd graag bij. Er werd wel eens gezegd: ‘Roger is met een micro geboren’, want ik stond vaak op een podium als presentator. Op zondag na de mis, werkte ik als jonge gast in de bibliotheek. Zo kon ik veel lezen, want thuis lukte dat enkel als er sneeuw lag. Dan moest er niet gewerkt worden op de boerderij en kon ik met mijn voeten op de Leuvense stoof een boek lezen.

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

Ik kijk tevreden terug op mijn levensloop, maar misschien zou ik zorgvuldiger mijn studiekeuze bepalen. Als een van de betere leerlingen van

de lagere school volgde ik technisch onderwijs en ging ik vanaf mijn zeventiende aan het werk bij Philips Hasselt. Dat had deels te maken met de thuiscultuur waar werken met de handen het allerbelangrijkste was. Toen ik al werkte, heb ik heel veel avond- en weekendlessen gevolgd om die schoolachterstand in te halen. En in mijn politieke carrière, vijftienjaar als OCMW-raadslid en zes jaar als gemeenteraadslid, heb ik mogelijk te weinig geduld gehad. Bepaalde ontgoochelingen en tegenslagen zorgden ervoor dat ik me minder goed voelde en dat oversteeg mijn draagkracht. Van de kiezer zelf heb ik veel dankbaarheid en respect gekregen, maar intern is de politiek toch iets surrealistisch.

- **Wat is je grootste levensles (en waarom)?**

Wie of wat je ook bent, welke leeftijd je ook hebt: blij eenvoudig, vriendelijk en sta met vol enthousiasme en toekomstplannen in het leven. Dan heb je altijd vrienden om je heen en kan je jezelf steeds heruitvinden. Zo ben ik als zeventiger nog schrijfcursussen gaan volgen. Ik heb altijd graag geschreven. Op mijn twaalfde stuurde ik al een opstel voor een wedstrijd in Het Belang van Limburg waar ik een boek mee won. Schrijven zat niet in onze thuiscultuur, in een landbouwbedrijf moest je veel werken. Toch heb ik op latere leeftijd een boek uitgegeven: ‘Zielenroerselen’. En tijdens corona heb ik samen met mijn kleinkinderen aan een sprookje gewerkt en uitgegeven ‘De tuinman van de baron’. Mijn fantasie laten werken is zo leuk. Nu speel ik met het idee voor een verhaal over het klimaat. Op dus naar een volgend boek, want ik heb nog veel creativiteit. Het houdt de geest scherp en dat vind ik heel belangrijk.

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

Vanuit een vorm van sociaal engagement en gedrevenheid. Vanaf mijn jeugd is er altijd enige vorm van leiderschap en christelijk engagement geweest. Met het ouder worden wordt de actieradius van heel wat mensen kleiner en hen samenbrengen, een warme ontmoeting bezorgen in hun buurt, daar krijg je zelf veel positieve energie van terug. Al lachend een afsluiter: Ik heb een grote lade vol bedankskes en merckes, je koopt er niets mee maar ik word er wel gelukkig van.

Wil je meer informatie over de boeken van Roger, of de boeken bestellen? Contacteer Roger via roger.meynckens@gmail.com



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

In deze bijdrage schrijft hij over de protesten in Iran..

DE DOLLE AMINI'S IN IRAN

Tekst GUY POPPE // Illustratie SHUTTERSTOCK

Op 13 september houdt de zedenpolitie in Iran Mahsa Amini aan, een jonge vrouw van 22, omdat ze op straat loopt zonder haar haar helemaal te verbergen onder een hoofddoek, de *hidjab*. Drie dagen later sterft ze in gevangenschap, aan de gevolgen van een schedelbreuk. Amini's dood leidt tot een ongeziene golf van verontwaardiging. Het regime daverd op zijn grondvesten. Niet te voorspellen waarop dat uitmondt.

Sommige uitingen van protest zijn speels. Zo zie je in filmpjes op Facebook hoe jonge mensen op straat de tulband aftrekken van een voorbijkomende mollah, een lagere geestelijke in het sjiïsme, de dominante stroming binnen de islam in Iran. Dat doet wat denken aan hoe begin jaren zeventig feministen in Vlaanderen zich als *Dolle Mina's* uitgeven en soms op een ludieke manier hun punt maken, bijvoorbeeld door mannen in hun kruis te tasten. Poets, wederom poets.

Maar meestal is het verzet diepgaander en lokt het harde repressie uit. Als in december 2022 de terechtstelling volgt van twee betogers zijn er intussen bijna twintigduizend in de cel beland. Rond Kerstmis ligt het aantal doden boven vijfhonderd. Willekeur is de regel. In die dagen loopt ngo-medewerker Olivier Vandecasteele een gevangenisstraf op, later uitgebreid tot 40 jaar cel en 74 zweepslagen. Wegens spionage en het witwassen van geld, krijgt hij te horen.

**"VROUWEN PIKKEN DE
ALOMTEGENWOORDIGE
BETUTTELING NIET MEER. ZE
WILLEN AF VAN FANATIEKE
GODSDIENSTBELEVING, DIE HUN
LEVEN OVERHEERST."**

Om de veertig dagen, wanneer moslims hun doden herdenken, laait het protest op. De slogan "*Vrouwen Leven Vrijheid*", voor het eerst gescandeerd op Amini's begrafenis, hoor je het meest. Vrouwen, de verplichting beu, gooien de hoofddoek af, sommigen verbranden hun haar of knippen het af.

De vrouwen vinden bijval in veel geledingen van de samenleving, tot in de sport en de artistieke wereld. Taraneh Alidoosti, de hoofdrol in *The Salesman*, in 2017 gelauwerd met de Oscar voor de beste buitenlandse film, zet een foto van haar op Instagram, blootshoofds, en oefent kritiek uit op de executies. Daarmee lacht het regime niet. Ze vliegt voor ruim veertien dagen achter de tralies.

Op de Aziatische kampioenschappen muurklimmen draagt Elnaz Rekabi een haarband en een paardenstaart. Haar ouderlijke huis is enkele weken later met de grond gelijk gemaakt. Op hun eerste wedstrijd op het wereldkampioenschap tegen Engeland zingen de elf Iraanse voetballers het volkslied niet mee. Na het treffen

raakt de niet voor het WK geselecteerde Voria Ghafura, die openlijk de opposanten steunt, gearresteerd. Voor de match tegen Wales zingen de spelers uit volle borst.

Islamitische revolutie

Vaak zijn het de Revolutionaire Wachten die met harde hand optreden tegen de opstandige vrouwen en mannen. Van hen waren we gewoon dat ze huis hielden in streken waar het verzet van oudsher wortel geschoten heeft, in het zuidoosten, waar Arabischsprekenden wonen, en het westen, in Koerdistan. Amini's verboden Koerdische voornaam is overigens Jina. Maar nu zijn ze almaar meer ingeschakeld in de rest van het land, waar tot voor kort de politie en de veiligheidsdienst het vuile werk deden.

Die wachters zijn het elitekorps van de hogere geestelijkheid, met name van de belangrijkste ayatollah, Ali Khamenei. In zijn handen berust feitelijk de macht. De religieuze leiders hebben een parallelle structuur in het leven geroepen naast de president en het leger. Geïntegreerd in die revolutionaire garde is de *basij*, een militie van tienduizenden, die overal in het land basissen heeft.

Ook op economisch vlak spelen de wachters een grote rol. Ze hebben een aandelenportefeuille van meer dan achthonderd bedrijven, in sectoren als de wapen- en de olie-industrie, de bouw en de media. Een onderneming als *Sepah* controleert tussen een derde en de helft van de economie en heeft ook de smokkel van olie en heroïne in handen.

Weg met de sjah

De revolutie in Iran, die de sjiiitische leiders aan de macht brengt, voltrekt zich in 1979. De mollahs en de handelaars uit de bazaar, de kleine burgerij dus, trekken aan de kar. De opstand is gericht tegen de sjah.



Met zijn op het westen gerichte koers haalt het land zijn rijkdom uit de uitvoer van olie. In die periode groeit in België de bouw van een olieraffinaderij door het Belgisch-Iraanse bedrijf *Ibramco* uit tot een schandaal, dat in 1974 tot de val van de regering van Edmond Leburton leidt.

Toen de sjah zijn vader Iran bestuurde, was het vrouwen verboden om de *chador* te dragen, het kledingstuk dat op het gezicht na het hele lichaam bedekt. Later, na de opheffing van dat verbod, dragen ze hem opnieuw, uit reactie tegen de gang van zaken.

In 1979 vlucht de sjah het land uit. Ayatollah Ruhollah Khomeini keert terug uit ballingschap in Frankrijk en werpt zich op als het opperste gezag. Wanneer ik die dagen in Algiers rondloop, dan prijkt op veel plaatsen zijn beeltenis. Voor heel wat moslims in de Arabische wereld staat Khomeini symbool voor de breuk met hun op het westen afgestemde regimes.

Wie er gelooft in een vorm van sjiiitisch socialisme komt gauw bedrogen uit. Khomeini verplicht de Iraanse vrouwen om de hidjab te dragen. Franse feministen, die onder impuls van schrijfster Simone de Beauvoir naar Khomeini afreizen, vangen bot. Tijdens een onderhoud met hen hult hij zich in stilzwijgen. De kogel is door de moskee, de islamitische republiek nestelt zich tot in de kleinste hoekjes van het land, de Iraanse vrouwen krijgen meer dan voor de revolutie de kans om te studeren maar hen is in het openbaar uiterste zedigheid geboden -hoofddoek, het lichaam volledig bedekt, niet dansen, apart zitten in de bus-, de zedenpolitie kijkt toe.

Een lok te veel

De dood van Mahsa Amini steekt de lont in het kruitvat. Vrouwen pikken de alomtegenwoordige betutteling niet meer. Ze willen af van fanatieke godsdienstbeleving, die hun leven overheerst. Voor hun strijd krijgen ze steun van de middenklasse, nu twee derde van de bevolking -zo'n zestig miljoen mensen!- zich verarmd ziet. Net vier jaar geleden hadden het dure leven, gebrek aan werk en corruptie die groep ook al eens tot straatprotest verleid.

De verpaupering is grotendeels het gevolg van internationale sancties. Iran heeft ze opgelegd gekregen omdat het uranium dusdanig verrijkt dat de aanmaak van een atoombom in het verschiet ligt. De strafmaatregelen hebben de export van olie fel bemoeilijkt. Of hoe een lok te veel een revolutie ondermijnt.

Wrang

Merkwaardig hoe moslimvrouwen bij ons her en der verplicht zijn om tegen hun zin de hidjab af te leggen en hoe ze in Iran komaf willen maken met de verplichting om hem te dragen. Moeten we met zijn allen niet eens nadenken of we een vrouw op moeten leggen wat ze al of niet op haar hoofd draagt, om welke reden dan ook? ■

Wat je nog niet wist over ...

Een podcastreeks van *Leef*, het gezondheidsmagazine van CM, met openhartige getuigenissen van bekende Vlamingen over migraine, kanker, fysieke beperking, pleegzorg en ouder worden. Ze tonen dat iedereen worstelt, valt en weer opstaat, op zijn of haar manier. En dat is oké.

**Luister in jouw favoriete podcast-app of
via www.leefmagazine.be/podcast**



Journaliste **Linda De Win** is met pensioen en ontdekt een nieuwe kant van zichzelf. Al doet de stilte van de telefoontjes die uitblijven pijn.

Tienkamper **Thomas Van der Plaetsen** overwon teelbalkanker. Hij leerde omgaan met de chemo en de angst voor herval.

Radiomaker **Sven Pichal** is pleegouder van twee tieners. Hij houdt van hen als een vader, maar hij is ook moe.

Muzikant **Isolde Lasoen** heeft meerdere keren per week migraine. Toch geeft ze niet op.

Komiek **William Boeva** leeft met dwerggroei. Door die beperking voelt hij zich te vaak onzichtbaar.

Leef 



CM. Jouw gezondheidsfonds.

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

Deze keer neemt Chris je mee naar Noord-Frankrijk.

DWALEN DOOR DE MIDDELEEUWEN

Tekst & foto's CHRIS VAN RIET

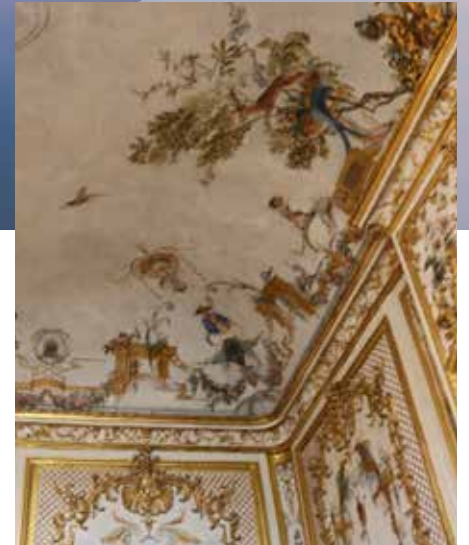
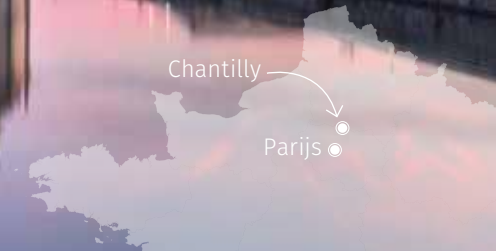
In het Noord-Franse departement Oise schuilen enkele bijzondere middeleeuwse stadjes. De verhalen spatten er van de muren. In het sprookjeskasteel van Chantilly waan je je tussen prinsen en prinsessen te paard. In het bekoorlijke Senlis bleef de tijd vijfhonderd jaar stilstaan. Compiègne blaast je omver met een koninklijk paleis met vijfhonderd zalen. Als de muren konden spreken ...

CHANTILLY SLAGROOM- EN PAARDENSTAD

Chantilly staat bekend als een van de Franse erfgoedjuwelen. Met wat fantasie lijkt het kasteel van Chantilly een beetje op een slagroomtaart. Slagroom of *crème Chantilly* werd dan ook hier uitgevonden in de achttiende eeuw.



Dwaal door de appartementen van de hertog van Aumale en zijn familie en reis terug in de tijd. In de bibliotheek vind je niet alleen 1500 manuscripten, ook authentieke miniaturen en prachtige handschriften worden hier achter glas bewaard. Wie wil niet aanschuiven aan de zorgvuldig gedekte feestdis met het fijnste porselein en zilverwerk? Het menu is alvast veelbelovend. De hertog liet wel een opmerkelijke erfenis na. Het Condé Museum bezit na het Louvre de grootste collectie oude schilderijen.



De smaak voor oosterse decors ontwikkelde zich reeds onder Lodewijk XIV en XV. In deze kamer van het kasteel van Chantilly zijn er veel aapjes en exotische dieren. Het plafond illustreert de jacht, zeer populair in die tijd.

Geen enkel schilderij uit dit museum mag ooit worden verkocht of uitgeleend.

De tuinen zijn onmetelijk groot. Er is een typisch Franse tuin maar wie op zoek gaat, ontdekt ook een Engelse en een Japanse tuin, een speeltuin en een doolhof voor kinderen. En wie opziet tegen al dat heen-en-weer-gehos, huurt toch een elektrisch karretje?

>>



DE GROTE STALLEN

De grote paardenstallen vlakbij het kasteel zijn een van de merkwaardigste bouwwerken opgetrokken onder Lodewijk XV. Ooit werden hier 240 paarden en 500 honden in ondergebracht. Wat een heisa moet dit geweest zijn bij de aanvang van de jacht. Vandaag worden hier nog dertig paarden gestald. De paardenboxen zijn vrij toegankelijk. De dagelijkse paardenshow om half drie in de Grote Stallen mag je niet missen. De schitterende Arabische volbloeden betreden zelfverzekerd de piste en kijken je tijdens hun draf diep in de ogen. Getemd door de plaatselijke amazones leren we dat ze meestal blij en vrolijk ronddraven maar toch een eigen willetje hebben. En wist je dat paarden ook met vakantie gaan?



Het paard blijkt sinds mensenheugenis tot de fantasiewereld van kinderen te behoren. Of het nu om een paardenmolen, een-hoorns of speelgoedpony's gaat, kinderen lijken immer gefascineerd door dit elegante, statige dier. In de vijftien zalen van het Paardenmuseum lopen kunst en etnologie door elkaar. Het belang van de relatie tussen mens en paard door de eeuwen heen wordt hier snel duidelijk.

De paardenhoofdstad Chantilly bezit het grootste trainingscentrum van Europa. In deze regio is de paardensport dan ook erg populair.



SENLIS DE KONINKLIJKE STAD

Op nauwelijks tien kilometer van Chantilly ligt het middeleeuwse stadje Senlis. Als filmdecor en openluchtmuseum biedt Senlis een schat aan archeologisch materiaal. Het stadje ligt tussen de Aunette en de Nonette, twee riviertjes die nauwelijks op de kaart te vinden zijn.

Senlis werd in 58 voor Christus gesticht door de Romeinen en was toen al een strategische plaats op de route van Parijs naar het noorden. De stad werd als een dambord aangelegd met evenwijdige straten. Net buiten de stad stond een amfitheater waar vierduizend toeschouwers konden plaatsnemen. De nog aanwezige Gallo-romeinse stadsmuren uit de derde eeuw zijn opgetrokken uit stenen uit de plaatselijke steengroeven. Ze zijn acht à tien meter hoog en drie meter dik en werden gebouwd om de stad te verdedigen tegen de oprukkende barbaren uit het oosten.

In het Kunst- en Archeologisch museum naast de kathedraal sta je oog in oog met de authentieke funderingen van de muur. Hiervoor werden materialen gebruikt die men ter plaatse vond zoals sculpturen en kolomstenen van pilaren, vernield door de barbaren. Ook een gedeeltelijke Romeinse woning delfden archeologen hier op.



DWALEN DOOR HET VERLEDEN

Het paradepaardje van Senlis, de Onze-Lieve-Vrouwekathedraal, is van heel ver te zien. Waarom deze gotische kathedraal slechts één spitstoren bezit? Ook onze gids blijft het antwoord schuldig. Alhoewel de kathedraal vrij klein aandoet, is het interieur opvallend licht door de hoge ramen. De kleine zijkapel is romaans en veel ouder. Ze was hoogstwaarschijnlijk eerst een Romeinse tempel. Door de grote luchtbogen aan de zijkanten is op de eerste verdieping een bijzonder brede gang. Het zijportaal in flamboyante gotiek is minstens even indrukwekkend als het voorportaal. De kathedraal zou het relikwie van een kaakbeen van de heilige Regulus herbergen, de eerste bisschop van Senlis.

Tegenover de kathedraal wandelen we door het Park van het Koninklijk Paleis langs de restanten van het kasteel van Hugo Capet, koning van Frankrijk van 987 tot 996. Senlis dankt haar bijnaam 'koninklijke stad' aan hem. Met Capet ontstond de Franse dynastie. Tot iemand hem influisterde dat het interessanter jagen was in de valleien van de Loire legde de koning graag een reebokje neer in de bossen rond Senlis. Op een boogschuit van het kasteel woonde zijn neef. Hugo bezocht hem via de wachtersgang, zo hoefde hij de straat niet op.

Op dezelfde site stond een priorij, opgericht door Sint Lodewijk. Vandaag is hier een klooster. In de kelder van de priorij, die dateert uit de dertiende eeuw, kan je afdalen naar de nog aanwezige steengroeve. Vele huizen in Senlis bezitten een kelder uit die tijd, vertelt onze gids. Een prachtige driehonderdjarige rode beuk domineert het park.



DE ABDIJ VAN CHAALIS, VAN RUÏNES TOT LUXUEUZE CELLEN

Na een rit door de betoverende bossen rond Senlis bereiken we de ruïnes van de Cisterciënzerabdij van Chaalis, opgericht in 1137 onder Lodewijk XVI. Ze getuigen van een rijke intellectuele activiteit tijdens de middeleeuwen. In de kleine kapel van de heilige Maria naast de abdij kwamen zowel de abt als de koning bidden. Blikvanger vormt het plafond met fresco's van Primaticcio, een Italiaanse schilder uit de renaissance.

Buiten biedt de rozen-tuin veel moois om te ontdekken. Het achttiende-eeuws kasteel moest de monniken meer comfort bieden. De cellen op de eerste verdieping lijken wel zeer comfortabel. Het gelijkvloers is volgestouwd met kunst verzameld door Nélie Jacquemart-André. Maar te veel is te veel. Zowel het uitzicht van de monniken op het park en waterpartij, als het uitzicht vanuit de galerij op de abdij, was vast zeer rustgevend. Het bood niet de minste afleiding. En dat was ongetwijfeld de bedoeling.





COMPIÈGNE STAD AAN DE OISE

Compiègne ligt aan de Oise, een rivier die in België ontspringt. De stad is omringd door 14 000 hectare aan bossen. De stadswandeling door de historische binnenstad voert je langs de oudste vakwerkhuisen en de Kerk van Saint-Jacques. Het stadje heeft enkele mooie troeven zoals het stadhuis waarop Lodewijk XII prijkt. Opmerkelijk zijn de drie *Jacquemarts* die om het kwartier met een hamer op de klok slaan.

Het Kasteel van Compiègne heeft heel grote afmetingen. Het grondplan omvat 2 hectare en binnenin huizen drie musea en liefst 500 zalen. Er verbleven regelmatig koningen in het kasteel. Zo ook Lodewijk XIV, de zonnekoning. Hij sprak de vermaarde woorden: *'In Versailles woon ik als een koning, in Fontainebleau als een prins en in Compiègne als een boer.'* Toch kwam hij met plezier in de omringende bossen jagen. "In 2006 bezocht zelfs president Poetin het kasteel, maar zijn bezoek duurde slechts een half uurtje, waarvoor de stad wel de hele dag ontruimd werd", lacht onze gids.



WAT JE VOORAL MOET DOEN IN DE OISE

1. De fluweelzachte crème **Chantilly** proeven.
2. Flaneren door de middeleeuwse kassestraatjes en het **koninklijk park van Senlis**.
3. Wandelen door de betoverende **bossen rond Senlis en Chaalis**.

LEUKE ADRESJES

LOGIES

L'Aunette Cottage,
Rue Alain de Rothschild 9 & 11,
60300 Chamant, www.launettecottage.fr.

LUNCHEN

Chez Nous
Rue du Long Filet 8,
Senlis



Brasserie Parisienne
Rue Jean Legendre 17,
Compiègne



Le Hameau
op het domein van het
kasteel van Chantilly



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

DRAKEN, LEEUWEN EN VUURWERK
LUIDEN HET NIEUWE JAAR IN

CHINEES NIEUWJAAR BRENGT FAMILIE EN VRIENDEN SAMEN

Tekst MATTHIAS VAN MILDERS // Foto's BELGA

Nieuwjaar is het belangrijkste feest van het jaar in China. Vijftien dagen duren de festiviteiten, die deze keer begonnen op 22 januari en altijd bol staan van de symboliek. Maar niet alleen in China, ook op tal van andere plaatsen in de wereld wordt stevig gevierd. Dat is zeker zo in de Antwerpse wijk rond de Van Wessenbekestraat, ook wel Chinatown genoemd.

De officiële kalender in zowat de ganse wereld is de gregoriaanse kalender. Ook in China wordt die gebruikt, al is er ook een traditionele Chinese jaartelling. Daarin begint elke maand met de nieuwe maan. Maar een *maanmaand* duurt minder lang dan een maand in de gregoriaanse kalender. Daardoor telt het Chinese jaar ook minder dagen en is er geregeld een dertiende *schrikkelmaand*. Het nieuwe jaar begint op de tweede nieuwe maan na de winterzonnewende (21 januari), ergens tussen 21 januari en 20 februari. Dit jaar was dat dus helemaal aan het begin van die periode, op 22 januari. Die dag begon het Chinese Jaar van het Konijn, een van de twaalf dieren uit de Chinese dierenriem. Elk jaar staat immers in het teken van een van de dieren.

De gewoonte om het Chinese Nieuwjaar te vieren zou teruggaan tot de veertiende eeuw voor Christus en stamt uit de tijden dat China een landbouwsamenleving was. Het feest kondigt de lente aan

en wordt daarom ook Lentefeest genoemd. Vandaag is het in de eerste plaats een familiefeest, de ultieme gelegenheid om vrienden en familie te ontmoeten. Sinds de jaren 90 van de vorige eeuw krijgen Chinezen een week vrijaf naar aanleiding van Nieuwjaar. In die periode vindt in China een ware volksverhuizing plaats. Omwille van de enorme afstanden in het gigantische land, is Nieuwjaar vaak het enige moment waarop Chinezen hun familie kunnen bezoeken.

Leeuwen en draken

Het Chinese Nieuwjaar staat in het teken van geluk. Dat blijkt uit de symboliek achter de vele gebruiken tijdens het twee weken durende feest. Een opvallend onderdeel van het Chinese Nieuwjaar zijn de

**“DE PURE HARMONIE IS HET
ALLERBELANGRIJKSTE
ELEMENT VAN HET
NIEUWJAARSFEEST.”**

optochten. Zo is er de Leeuwendans, die ook in Chinatown in Antwerpen wordt opgevoerd. De oorsprong gaat volgens sommigen terug naar de legende van Nian, een monster dat de inwoners van een Chinees dorp bedreigde. De dorpingen schakelden een leeuw in om Nian - ook het Chinese woord voor ‘jaar’ - te verdrijven. Toen het monster het jaar nadien terugkeerde, maakten de dorpingen een leeuw van bamboe en stof om Nian te verjagen. In andere verklaringen werd Nian verjaagd met lawaai, fel licht en de kleur rood, zaken waar hij bang voor was. Die elementen maken nog steeds deel uit van het Chinese Nieuwjaar, waar vuurwerk, voetzoekers en de kleur rood alomtegenwoordig zijn. Tijdens de Leeuwendans dragen kungfubeoefenaars een rood leeuwenmasker en trekken ze langs winkels en restaurants. De eigenaars geven de leeuw een krop sla, wat geluk zou brengen.

“De Leeuwendans lag aan de basis van het Chinese Nieuwjaar in Antwerpen”, vertelt Joe Choi. Hij is de organisator van het Chinese Nieuwjaarsfeest in Antwerpen en deed zijn eerste Leeuwendans al bijna dertig jaar geleden. “Vroeger deed men de dans in de Van Wenenbekestraat op dinsdag of woensdag, als de restaurants gesloten waren. Maar dat was een gesloten feest, enkel binnen de Chinese gemeenschap. De Leeuwendans is een soort gelukswens voor de handelaars, ook bedoeld om de slechte dingen weg te jagen. Wij gingen alle restaurants af om ze te zegenen.”

Een andere eeuwenoude traditie is de drakendans. Een rij dansers vormt een langgerekte, felgekleurde draak die zich tijdens de festiviteiten door de straten slingert. Ook de draak is een geluksbrenger en kan tijdens het nieuwjaarsfeest niet ontbreken. Naast geluk symboliseert de draak ook macht.

Tijdens de Leeuwendans dragen kungfubeoefenaars een rood leeuwenmasker langs winkels en restaurants. De eigenaars geven de leeuw een krop sla, dat brengt hen geluk.



Rijkelijk gevuld feestmenu

Samen eten is een cruciaal onderdeel van het Chinese Nieuwjaar. Op de feesttafel komt veel eten, dat bovendien een symbolische betekenis heeft. Gestoomde vis staat voor de wens om voldoende te hebben. Mini-loempia's symboliseren goudstaven en dus rijkdom. *Yi Mein*-noedels zijn eiernoedels die men ook wel *long life noodles* noemt. Ze staan dan ook voor een lang leven. Het gerecht *Hoe See Fat Choy* staat ook voor voorspoed en geluk. Het bestaat uit gedroogde oesters (*Hoe See*) en zwart mos (*Fat Choy*), een soort zeewier. Hoe meer *Fat Choy* je eet, hoe rijker je zal worden in het nieuwe jaar. De symboliek zit in de dubbele betekenis van de naam: *Hoe See* betekent namelijk ook gelukkig zijn en *Fat Choy* wijst op grote gebeurtenissen.

"NIEUWJAAR ZORGT VOOR EEN WARE VOLKSVERHUIZING IN CHINA."

Het afdwingen van geluk loopt als een rode draad doorheen het Chinese Nieuwjaar. Dat geldt niet alleen voor de culinaire gebruiken. Oudere familieleden geven kinderen en jongeren een rood enveloppe met geld, *hangbao* genoemd. Rood staat voor voorspoed en geluk en op die manier wensen ze hen geluk in het nieuwe jaar. Om het nieuwe jaar goed in te zetten, wordt het huis gekuist. Daarbij wordt het vuil langs de achterdeur buiten geveegd. Gebeurt dat langs de voordeur, dan veegt men het prille geluk weg. Dat laatste is ook de reden waarom er op nieuwjaarsdag zelf niet gepoetst mag worden. De vijftien dagen van het nieuwjaarsfeest worden afgesloten met het Lantaarnfestival, tijdens de eerste volle maan van het nieu-



"De Leeuwendans lag aan de basis van het Chinese Nieuwjaar in Antwerpen."

we jaar. Kleurrijke lampionnen worden opgehangen in tempels en aan huizen, maar ze worden ook rondgedragen door kinderen tijdens optochten.

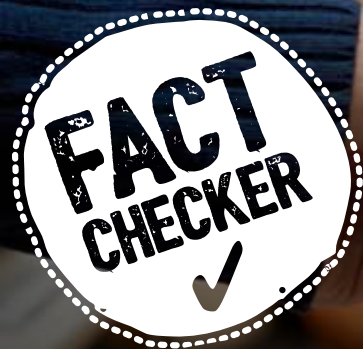
Samenzijn in harmonie

Het Chinese Nieuwjaar wordt op heel wat plaatsen in de hele wereld gevierd. Steden als New York, Singapore en Manchester kennen indrukwekkende parades. In ons land is Antwerpen het epicentrum van de festiviteiten. Dat komt omdat de eerste generatie Chinezen in België zich in de Scheldestad vestigde, zegt Joe Choi. "Intussen zijn er elders ook verenigingen die het nieuwjaarsfeest organiseren, zoals in Brussel. Maar daar gebeurt het toch meer in besloten kring."

Van een feest binnen de eigen gemeenschap groeide het Chinese nieuwjaarsfeest in Antwerpen uit tot een trekpleister die veel belangstelling kent. Het is echter niet zo eenvoudig om de traditie in stand te houden, merkt Joe Choi. "Het feest zelf wordt wel populairder. Maar jongeren van Chinese origine hebben vandaag veel keuze en zijn zelfstan-

diger. Ik ging nog gewoon naar de kungfuschool omdat mijn grote broer dat deed. En omdat ik deelnam aan de Leeuwendans, deden mijn jongere neefjes dat ook. Vandaag komen jongeren wel naar het nieuwjaarsfeest, maar ze engageren zich er minder voor. Daardoor dreigen de tradities te verdwijnen."

"Het verandert wel als mensen kinderen krijgen, merk ik ook bij mijn vrienden. Ze willen hun kinderen het feest geven dat ze zelf als kind meemaakten, die traditie willen ze doorgeven. Ook al is het moeilijk, ik blijf me inzetten om de traditie in ere te houden. Daarom engageer ik me als organisator van het Chinese Nieuwjaar in Antwerpen. Voor mij is de pure harmonie het allerbelangrijkste element van het nieuwjaarsfeest. Familie is heel belangrijk. Dat geldt voor alle feesten, maar het Chinese Nieuwjaar is de start. Je begint het nieuwe jaar als één geheel. Voor Chinezen in België komen de traditionele symbolische zaken er wel bij, maar ook voor hen is die harmonie, het samen eten en samenzijn het belangrijkste." ■



KUNNEN CRIMINELEN GELD STELEN VAN DE KAART WAARMEE IK CONTACTLOOS BETAAL?

NEEN

Contactloos betalen, handig toch! Je kaart (of smartphone) tegen een betaalterminal houden en klaar. Snel en efficiënt heet dat. Toch voelt niet iedereen zich comfortabel bij deze manier van betalen. Want is dat wel veilig? Wij zochten het uit.

Contactloos betalen raakt alsmäär meer ingeburgerd: in december 2021 verliep 58 procent van alle betalingen met de debetkaart in een winkel contactloos. Ter vergelijking: in februari 2020 was dat slechts 16 procent. Dat is dus meer dan een verdrievoudiging op nog geen twee jaar tijd.

Het is dan ook een vlotte, veilige en hygiënische manier om te betalen, maar contactloos betalen kreeg al eens het etiket opgeplakt onveilig te

zijn. Zo deed al snel de ronde dat criminelen makkelijk online een betaalterminal kunnen kopen en die dan gebruiken om geld te stelen van kaarten met contactloze technologie. Daarvoor zouden ze zelf niet veel moeite moeten doen: enkel tegen de achterzak van iemand houden.

In theorie zou het dus kunnen, maar zulke misdaden zijn in België niet gekend. Volgens Febelfin, de Belgische federatie van de financiële sector, wegen de inspanningen

die een fraudeur hiervoor moet doen niet op tegen het risico, en dat voor een beperkte en onzekere buit. En omdat het om elektronische transacties gaat via een terminal, is de fraudeur ook snel traceerbaar. Vergelijk het met bewust te snel rijden op een snelweg met trajectcontrole: dan ben je ook zeker dat een boete in de bus zal vallen. Bovendien is deze vorm van fraude beperkt uitvoerbaar: een betaalkaart bevindt zich vaak tussen andere kaarten in de portefeuille, wat de connectie tussen de chip van de kaart en de frauduleuze terminal bemoeilijkt. Contactloos betalen is dus eenvoudig in gebruik én veilig.

Hoe werkt het?

- Betaal je minder dan of net 50 euro? Je houdt je kaart tegen de terminal om te betalen en binnen een paar seconden heb je betaald.
- Betaal je meer dan 50 euro? Geen probleem! Je houdt je kaart tegen de terminal die je vervolgens zal vragen je pincode in te tikken.
- Doe je enkele opeenvolgende contactloze betalingen van maximum 50 euro (zonder pincode) en overschrijd je daarmee een totaalbedrag van 100 of 150 euro (bijvoorbeeld 10 euro + 45 euro + 25 euro + 25 euro), dan moet je je pincode intikken. Daarna is het opnieuw

mogelijk om contactloos te betalen zonder pincode.

Wat als er toch iets fout loopt?

Wanneer er toch geld van je rekening gaat als bijvoorbeeld je kaart wordt gestolen of als je je kaart verliest en iemand met jouw kaart een contactloze betaling (zonder pincode) heeft uitgevoerd, dan zal de bank je de verloren som terugbetalen (onder voorbehoud van het onderzoek), tenzij er sprake is van fraude door jou als klant.

Als klant heb je de verantwoordelijkheid om bij verlies of diefstal je betaalkaart zo snel mogelijk te laten blokkeren via Card Stop (+32 78 170 170). Zo worden ook contactloze transacties zonder pincode onmogelijk.



Variétéshow met **Jan Wuytens, Noi Pakon & Showballet**

7 FEB 2023 14u **Antwerpen** TriArte

Maar ook in **Dendermonde** (08/02), **Kapellen** (23/03),
Maldegem (28/03), **Oostkamp** (30/03), **Zwijnaarde** (06/04),
Wervik (13/04), **Overijse** (18/04) & **Bredene** (04/05)

www.JACKYLAFON.be

0473 85 40 29



ALLES WAT JE MOET WETEN OVER

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

Tekst MATTHIAS VAN MILDERS

► CAPACITEITSTARIEF

Je elektriciteitsfactuur bestaat uit drie onderdelen: de energiekost, bepaalde heffingen en de btw, en de nettarieven. Die laatste betaal je aan de netbeheerders om de elektriciteit tot bij jou thuis te krijgen. Sinds 1 januari van dit jaar worden de nettarieven op een andere manier berekend.

In de nieuwe regeling, die sinds dit jaar geldt, wordt de belasting van het elektriciteitsnet in rekening gebracht. De mate waarin jij als elektriciteitsverbruiker dat net belast, wordt bepaald door de hoogste piek per maand in je verbruik. En dat vertaalt zich in het capaciteitstarief. Daarmee wil VREG, de Vlaamse Regulator van de Elektriciteits- en Gasmarkt gezinnen en bedrijven aanzetten om hun elektriciteitsverbruik meer te spreiden.

Omdat we voor transport en verwarming steeds meer een beroep doen op elektriciteit in plaats van fossiele brandstoffen, wordt het elektriciteitsnet zwaarder belast. Dat vraagt om bijkomende investeringen - en dus kosten. Om te vermijden dat die de pan uit swingen, is een spreiding van het verbruik noodzakelijk.

Hoe wordt dat capaciteitstarief nu bepaald? Heb je een digitale meter dan wordt je verbruik elk kwartier gemeten. Het gemiddelde per kwartier is het kwartiervermogen. Het hoogste kwartiervermogen van een maand is de maandpiek. Elke maand wordt het gemiddelde van de laatste twaalf maandpieken berekend. En op basis daarvan wordt jouw capaciteitstarief bepaald. Ligt de gemiddelde maandpiek lager dan 2,5 kW (kilowatt), dan betaal je toch voor 2,5 kW. Dat is het minimumbedrag voor gebruik van het net. Maar een gemiddeld gezin zal een hogere gemiddelde maandpiek hebben. Heb je voorlopig nog een klassieke meter, dan betaal je ook dit minimumbedrag. Maar je betaalt wel meer netkosten op basis van je verbruik. Voor wie een sociaal tarief heeft, verandert er niets.

Besparen is vooral minder verbruiken

Het capaciteitstarief is geen bijkomend tarief, wel een andere manier van berekenen. Op dit ogenblik bestaat de factuur van een gemiddeld gezin slechts voor zeven procent uit het capaciteitstarief. De kosten van de verbruikte elektriciteit wegen nog steeds veel zwaarder door op je factuur. Wie wil besparen, denkt dus best in de eerste plaats aan minder verbruiken. Wil je ook nog je verbruik spreiden? Kijk dan eens naar elektrische toestellen zoals je vaatwasser, wasmachine of droogkast. Mogelijk maakt het voor jou niet uit wanneer je die precies gebruikt. Dan kan je vermijden ze te gebruiken tijdens het piekmoment. Heb je een digitale meter, dan kan je op de website mijn.fluvius.be nagaan op welke momenten je doorgaans veel verbruikt.

Heb je een warmtepomp of een elektrische wagen? Laat die dan zoveel mogelijk functioneren of opladen op momenten waarop je weinig verbruikt. Zo hou je de pieken lager. Wie zonnepanelen heeft, houdt dan weer het beste rekening met de tijdstippen waarop die energie produceren. Er bestaan tegenwoordig sturingsprogramma's om dat allemaal automatisch te laten verlopen.



► HOOGSPANNING

In West-Vlaanderen is de term 'hoogspanning' al enige tijd brandend actueel. Dat komt door het Ventilus-project, een nieuwe hoogspanningslijn die de energie van windmolens op zee naar het binnenland moet brengen. De nieuwe lijn is er nog niet, toch zorgt ze al voor heel wat discussie en ongerustheid. Maar wat is hoogspanning precies?

Nog dit: het nachttarief voor de net-tarieven is sinds 1 januari afgeschaft. Voor dat deel van je factuur heeft het dus geen zin meer om de was in het weekend of na 21 of 22 uur 's avonds te doen. Maar bepaal de energieleveranciers hanteren voor de energiekosten mogelijk wel nog een dag- en nachttarief. Wil je meer info? Of wil je jouw net-tarieven simuleren? Ga dan naar www.nieuwenettarieven.be.

Over de impact van het capaciteits-tarief op de elektriciteitsfactuur van de gemiddelde Vlaming was nogal wat te doen. In De Inspecteur op Radio 2 vertelde energiemarktexpert Dieter Jong (Eiya Consult) daarover in november vorig jaar: "Volgens een studie van de UGent zou minstens 60 procent van de bevolking minder betalen dankzij het capaciteitstarief. Het systeem belooft vooral de huishoudens die inzetten op elektrificatie."

Wie wel meer betaalt? Volgens Dieter Jong zijn dat "vooral kleine verbruikers die occasioneel een groot piekvermogen hebben. Bijvoorbeeld wie één keer per maand een elektrische sauna opzet, of eens een wildgebraad langdurig in de oven steekt. Hoe laag je verbruik op andere dagen ook is, je zult op die piek belast worden." Dat geldt ook voor een tweede verblijf: "Je gebruikt dat appartement aan zee misschien alleen in de week-ends. En ook al verbruik je er in de week niks, toch zal de verbruikspiek - en dus ook het bijhorende capaciteitstarief - berekend worden op die weinige momenten waarop je er wel bent."

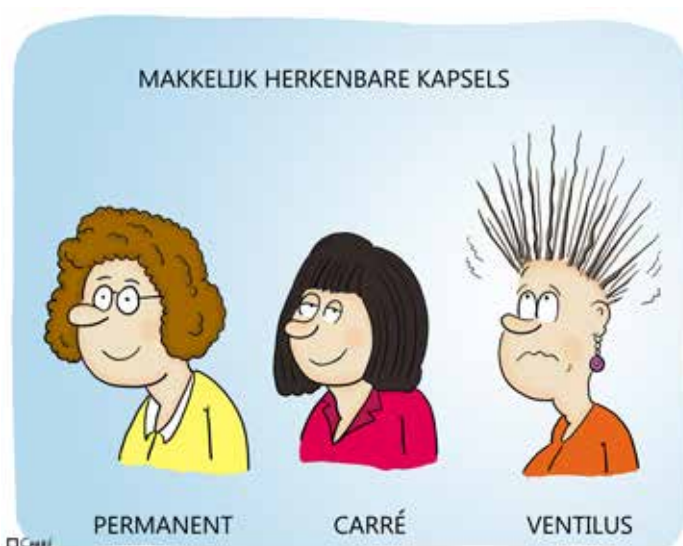
Het elektriciteitsnet kan je goed vergelijken met een wegenkaart. Het ene netwerk gaat van autosnelwegen tot stegen, het andere van hoogspanningslijnen tot de kabels die stopcontacten en lichtpunten in gebouwen voeden. Hoogspanningslijnen transporteren elektriciteit over grote afstanden.

Om te weten waarom deze lijnen een hoge spanning hebben, moeten we kijken naar de samenstelling van elektriciteit. Het elektrisch vermogen (uitgedrukt in watt) bestaat uit spanning (volt) en stroomsterkte (ampère). De spanning is de druk op een elektriciteitskabel, de stroomsterkte is het aantal elektronen dat op een bepaalde tijd door de kabel gaat. Om het elektrisch vermogen te berekenen, vermenigvuldig je de spanning met de stroomsterkte. Een voorbeeld:

$100 \text{ volt} \times 10 \text{ ampère} = 1000 \text{ watt}$

Bij hoogspanning is er sprake van een hoge spanning, dus van een hoog voltage. Vaak wordt 63.000 volt als ondergrens gezien, al ligt die in ons land op 28.000 volt. Lage spanning is maximum 1000 volt, en wat daartussen ligt noemt men middenspanning. Om het concreet te maken: lage spanning is de elektriciteit uit een stopcontact of de energie van een batterij, middenspanning vind je in de kabels die de elektriciteit naar straten en wijken brengen. En hoogspanning? Die vind je in... hoogspanningslijnen.

Voor het transport van grote hoeveelheden elektriciteit kiest men voor hoge spanning en lage stroomsterkte, en niet omgekeerd. De reden is eenvoudig: elektriciteit met hoge spanning en lage stroomsterkte kan je door een relatief dunne kabel jagen. Terwijl je voor het omgekeerde - lage spanning en hoge stroomsterkte - een dikke kabel nodig hebt. Technisch en financieel is zo'n dunnere kabel veel interessanter, de keuze voor hoogspanning ligt daarom voor de hand.



► BIODIVERSITEIT

Alle leven op aarde vormt samen de biodiversiteit: van de kleinste micro-organismen en schimmels, over planten tot dieren en mensen. Het gaat dus om de verscheidenheid aan soorten en verschillende varianten binnen één bepaalde soort. De biodiversiteit wijst daarnaast ook op de verscheidenheid van ecosystemen: natuurlijke systemen die worden gevormd door alle organismen in een bepaald gebied.

De biodiversiteit ontwikkelde zich gedurende miljarden jaren en zorgt voor een evenwicht in de natuur. Het zorgt voor zuivere lucht, drinkbaar water en voedsel, maar ook voor bescherming tegen ziektes en klimaatverandering. En dat geldt zeker ook voor de mens. Zo zijn we vandaag voor ons voedsel zeer sterk afhankelijk van een beperkt aantal gewassen, wat ons kwetsbaar maakt. Ecosystemen met hun talrijke soorten nemen zowat de helft van de CO₂-uitstoot op en vormen dus een sterk wapen tegen klimaatverandering. Ook op economisch vlak is biodiversiteit belangrijk: naar schatting de helft van het wereldwij-

de bbp (bruto binnenlands product - de marktwaarde van alle goederen en diensten die op een jaar worden geproduceerd) is op een of andere manier verbonden met de natuur.

Zorgwekkend, niet hopeloos

Hoe belangrijk biodiversiteit ook is, ze wordt ernstig bedreigd. Sinds 1970 is de omvang van populaties van dieren (groepen dieren van dezelfde soort) met 69% gedaald, aldus het WWF. Maar liefst één miljoen soorten dieren en planten wordt met uitsterven bedreigd, zegt IPBES, het internationaal wetenschappelijk orgaan voor biodiversi-

teit. De oorzaak ligt bij menselijke handelingen. Landbouw, jacht, visvangst, stroperij en verstedelijking zetten soorten en leefgebieden onder druk. Dieren en planten lijden onder vervuiling en klimaatverandering. Invasieve soorten (ook wel exoten genoemd) nemen land en voedsel in, en verspreiden ziektes.

De toestand is dus hoogst zorgwekkend, maar niet hopeloos. Met ingrijpende maatregelen over de hele wereld kan de biodiversiteit worden beschermd. Dat was ook het opzet van de COP15, de vijftiende conferentie over het Biodiversiteitsverdrag van de Verenigde Naties. Alle landen van de wereld sloten er vorig jaar in december een globaal akkoord met 23 concrete maatregelen. Daarmee willen ze het uitsterven van soorten door menselijke handelingen verhinderen. Tegen 2030 moet het uitsterven van bekende bedreigde soorten stoppen en tegen 2050 moet het risico op uitsterven van alle soorten tien keer kleiner worden. Ook wil men dertig procent van de land- en zeeoppervlakte beschermen (nu is dat respectievelijk zeventien procent en tien procent). Op de andere zeventig procent van de planeet wil men biodiversiteit duurzaam in de samenleving integreren om zo de mens te blijven voorzien in wat die nodig heeft om te overleven. Om alle maatregelen te bekostigen, moet tegen 2030 jaarlijks 200 miljard dollar worden geïnvesteerd in het behoud en het duurzaam gebruik van biodiversiteit.



BOMEN EN STRUIKEN BESCHERMEN ONZE HUIZEN TEGEN OVERSTROMINGEN, EN KORAALRIFFEN EN MANGROVES BESCHERMEN ONZE KUSTLIJNEN TEGEN STORMVLOEDEN.

“Als we denken aan bescherming van dieren in het wild, hebben we de neiging te denken aan de supersterren. Maar de organismen die het grootste deel van het harde werk doen om onze planeet gezond te houden zijn de niet-glamoreuze exemplaren. Deze biodiversiteit voorziet ons van het eten dat we eten: van de micro-organismen die de bodem verrijken waarop we onze gewassen verbouwen, tot de bestuivers die ons fruit en noten geven, en de vis die de belangrijkste bron van proteïnen is voor meer dan één miljard mensen. Veel van onze genees-

middelen komen voort uit planten en schimmels en er zijn er nog veel meer onontdekt in afgelegen hoeken van de wereld. De natuur beschut en beschermt ons ook. Bomen en struiken beschermen onze huizen tegen overstromingen, en koraalriffen en mangroves beschermen onze kustlijnen tegen stormvloed. En dan is er nog de grote spirituele en culturele waarde

die de natuur heeft voor mensen over de hele wereld. De voordelen van de natuur zijn onmisbaar om het menselijke leven mogelijk en waard om te leven te maken. We hebben alle rijkdom van onze levende planeet nodig om ons te helpen een gezond en gelukkig leven te leiden tot ver in de toekomst.”

*Bioloog en televisiemaker
Sir David Attenborough
in een video van The Royal Society*

Stannah

De oplossing voor uw trapprobleem?
Een unieke traplift, een **Stannah**.



UPS1

Deze aanbieding is beschikbaar tot 15/2/2023 of tot de voorraad strekt. Ze werkt niet met terugwerkende kracht en is niet cumulatief met andere kortingen of acties.

Alleen deze maand

**Gratis bekleding: meer dan 20
verschillende afwerkingen**

Wat als een traplift bij uw inrichting zou passen? Met Stannah is dat mogelijk! Stannah biedt het grootste aanbod aan stoffen en kleuren in België. Of je trap nu recht of gebogen is, of zich binnen of buiten bevindt, kies gewoon een van onze modellen en personaliseer hem naar smaak.

Van fluweel tot gewatteerd leer, u kunt zonder extra kosten een van onze exclusieve bekledingen in uw favoriete kleur of patroon kiezen! Stel uw eigen traplift samen en pas deze aan uw interieur aan. Nu kan dit gratis!

Bel Stannah vandaag nog voor
een gratis vrijblijvende offerte



Gratis gesprek

0800 26 938

✉ info@stannah.be

🌐 www.stannah.be

Scan de QR-code om ons hele
assortiment van bekleding te kennen.



BIJ ILHAM AAN TAFEL



Voor wie op sociale media 'lekker eten' of 'interieur' volgt, is Ilham Cherradi Oba uit Nederland allicht niet onbekend. Haar filmpjes en foto's van sierlijk gedekte tafels gaan de wereld rond. Nu gaat ze nog een stap verder, met een kookboek vol klassiekers uit de Marokkaanse keuken die je zelf vlot op tafel tovert.



> Benieuwd naar meer?
Kijk dan op pagina 55 en
win een exemplaar van
het boek *Bij Ilham aan
tafel*.



TAGINE MET LAM EN ZOETE UIEN

VOOR CA. 8 PERSONEN

Tajin lmekfoul, een traditioneel gerecht uit de Marrakech-regio. Mijn oma maakte deze tagine altijd op een houtskoolvuur. De saffraandraadjes verwarmde ze eerst voor op het aardewerken deksel van de tagine voordat ze deze in het gerecht verwerkte.

- 1 grote ui, plus 8 middelgrote uien
- 1 plakje saffraan
- 1 eetl. kurkumapoeder
- 1 eetl. gemberpoeder
- 2 theel. versgemalen zwarte peper
- 1 theel. kaneelpoeder, plus extra
- ½ eetl. zout
- 1½ kilo lamsbout met bot
- 4 vleestomaten
- 100 ml olijfolie
- 5 eetl. kristalsuiker
- 50 gram rozijnen
- 10 gesuikerde pruimen

Ook tagine nodig

Pel de grote ui en snijd in ringen. Verdeel over de bodem van een passende tagine.

Week in een kommetje de saffraandraadjes in 1 eetlepel water.

Laat een paar minuten staan.

Meng in een kom de specerijen met het saffraanwater, zout en vlees. Verdeel het vlees over de ui in de tagine. Bewaar achtergebleven marinade.

Pel de rest van de uien en snijd in ringen. Snijd de tomaten in plakken. Verdeel de ui en tomaat over het vlees en druppel de overgebleven marinade uit de kom en de olijfolie er gelijkmatig over. Strooi de rozijnen erover. Zet de tagine op laag vuur en laat met het deksel erop in ongeveer 2 uur zachtjes gaar worden. Schep tussentijds regelmatig wat van het kookvocht over het vlees. Verdeel de pruimen erover.

Bestrooi met de suiker en wat extra kaneel en laat nog ongeveer 15 minuten zachtjes karamelliseren en binden. De saus moet echt gebonden zijn.



TAGINE MET KALFSVLEES EN OKRA

VOOR CA. 6 PERSONEN

Okra, of in het Marokkaans 'bamia', was voor ons een groente die dagelijks of zelfs wekelijks op ons bord kwam. Het was echt een luxe seizoensgroente. Tegenwoordig is het het hele jaar door verkrijgbaar, vers of uit de vriezer. Perfect, want zo kan ik vaker deze heerlijke tajin mlokhia belham laajel serveren!

- 1 kilo mals kalfsvlees met bot voor tagine
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 6 takjes bladpeterselie, plus extra ter garnering
- 6 takjes koriander
- 2 tomaten
- ½ eetl. gemberpoeder
- ½ eetl. kurkumapoeder
- 1 theel. versgemalen zwarte peper
- zout
- 150 ml milde olijfolie
- 500 gram verse kleine okra (of 450 gram uit de diepvries)
- 200 gram kerstomaatjes
- 150 gram gemengde olijven met pit (Marokkaanse slager)

Ook tagine nodig

TIP

In plaats van kerstomaatjes kun je ook gewone tomaat gebruiken. Snijd 2 tomaten in plakjes en verdeel ze over het gare vlees, samen met de okra en olijven. Laat garen volgens recept. Het is ook lekker om 1 of 2 rode chilipepers mee te laten garen met het vlees.



Spoel het vlees af onder koud stromend water en dep droog met keukenpapier. Verdeel over de bodem van een passende tagine.

Pel de ui en knoflookteen en snijd ze fijn. Was en droog de peterselie en koriander, verwijder de dikke takjes en snijd de rest fijn. Ontvel de tomaten – dat is het makkelijkst door een kruisje in de onderkant te zetten en de tomaten heel even onder te dompelen in heet water – of schil ze, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees fijn. Verdeel over het vlees. Bestrooi met de specerijen en zout naar smaak.

Schenk de olijfolie gelijkmatig over de tagine en zet hem op middelhoog vuur. Bak het vlees al omscheppend 5 minuten goed aan.

Zet het vuur wat lager en laat de tagine met het deksel op de pan ongeveer 1 uur garen tot het vlees zacht en mals is.

Maak intussen de okra schoon. Verwijder voorzichtig de steelaanzet, maar snijd niet alles van het kroontje eraf, anders wordt het te slijmerig bij het garen. Halveer de kerstomaatjes.

Verdeel de okra mooi over het vlees in de tagine. Bestrooi met de halve tomaatjes en de olijven. Laat met het deksel op de tagine nog 5 minuten verder garen.

Bestrooi de tagine met wat fijngesneden peterselie en serveer met vers brood.



DEZE LEKKERE
KOEK JES KUNNEN
NIET MISLUKKEN!

ILHAM HOME
HOME DECORATION

GRIESMEELKOEKJES

VOOR CA. 40 STUKS

Veel Marokkaanse koekjes, ghriyba be smeeda, zijn heel bewerkelijk en daardoor lastig om te maken, maar deze lekkere koekjes kunnen niet mislukken!

- 4 eieren
- 150 gram kristalsuiker
- 1 zakje (ca. 8 gram) vanillesuiker
- snufje zout
- geraspte schil van 1 biologische citroen
- 200 ml zonnebloemolie
- 1 zakje (ca. 16 gram) bakpoeder
- 300 gram geraspte kokos
- 150 gram fijne semolina, plus extra
- ca. 50 gram poedersuiker
- ca. 40 bruine amandelen

Verwarm de oven voor tot 180 °C.

Klop in een kom de eieren met de kristalsuiker, vanillesuiker, het zout en de rasp van de citroen romig. Klop de zonnebloemolie en het bakpoeder erdoor. Schep de geraspte kokos en semolina erdoorheen en meng tot een zacht deeg waar je bolletjes van kunt draaien. Is het deeg te zacht, voeg dan wat extra semolina toe.

Draai circa 40 kleine balletjes van het deeg. Strooi de poedersuiker in een diep bord. Haal er een balletje deeg doorheen, zodat alle kanten bedekt zijn met een laagje. Druk de bovenkant lichtjes plat. Houd het balletje met één hand vast en draai met je andere hand het balletje langs de randen omhoog tot een soort torentje. Doe hetzelfde met de rest van de balletjes.

Leg de koekjes met genoeg ruimte ertussen op een bakplaat bekleed met bakpapier. Druk in elk koekje een amandel. Bak ze in het midden van de voorverwarmde oven in circa 15 minuten gaar.

Laat de koekjes helemaal afkoelen en stevig worden op de bakplaat. Als je ze er eerder af haalt verkrumelen ze snel.

Bewaar de koekjes in een luchtdicht afgesloten bak, dan blijven ze dagen goed.

BOOST JE WEERSTAND

MET SELENIUM-ACE® +D+ZN



-  Weerstand¹
-  Celbescherming²
-  Energie³

¹ Selenium, zink en de vitamines A, C en D ondersteunen de goede werking van het immuunsysteem

² Selenium, zink en de vitamines C en E dragen bij tot de bescherming van cellen tegen oxidatieve stress

³ Vitamine C draagt bij tot de vermindering van vermoeidheid

OKRA JURY

BROUWERIJEN OM TE BEZOEKEN

Meer dan 400. Zoveel brouwerijen telt ons klein landje. Verschillende van die brouwerijen kan je bezoeken. En dat levert een leuke (of moeten we zeggen lekkere) uitstap op. Wij lijsten hieronder vier Vlaamse brouwerijen op, de OKRA-jury vertelt daarnaast waarom een bezoek de moeite waard is. Santé.



©Brouwerij Haacht



Achter de muren van de brouwerij vind je tegenwoordig moderne hulpmiddelen om te brouwen.

1. BROUWERIJ HAACHT

De brouwerij van Haacht kent een geschiedenis die al 120 jaar teruggaat. Het was ene Eugène De Ro die eind negentiende eeuw in de 'Melkerij van Haecht' begint te werken en er een paar jaar later zijn eigen bier brouwt. Vandaag de dag is het de vierde generatie die aan het roer van de brouwerij staat. Anno 2023 brouwen ze er 4.000 à 5.000 hectoliter per dag en is het de op twee na grootste pilsbrouwer op de Belgische markt. Achter de historische muren van de brouwerij vind je tegenwoordig moderne hulpmiddelen. Die kun je tijdens een brouwerijbezoek zelf ontdekken.

De mening van Linda Van Roey van onze OKRA-jury

"De brouwerij van Haacht is bij onze leden populair omdat ze allen van de streek zijn en iedereen wel iemand kent die er gewerkt heeft. Het was een interessante rondleiding, maar één groot nadeel waren de vele trappen die we moesten doen. De uitleg over het productieproces voor de rondleiding was heel leerrijk. Bij een bezoek aan de brouwerij van Haacht zie je alles veiligheidshalve van op een redelijk grote afstand, waardoor je toch een beetje op je honger blijft zitten. Je bent ook afhankelijk van het proces dat op dat moment bezig is. Afsluiten deden we met voor velen het leukste deel, het bier zelf proeven."

Linda Van Roey (62 jaar) woont sinds drie jaar in Meerbeek. Ze is bij OKRA Tildonk verantwoordelijk voor de uitstappen en de sport. Buiten OKRA houdt ze zich graag bezig met puzzels oplossen, haar kinderen en kleinkinderen.



Het hele brouwproces wordt stap per stap in de brouwerij zelf besproken.



2. BROUWERIJ CORNELISSEN

Ook de brouwerij Cornelissen in Opiitter is een echt familiebedrijf dat al zes generaties lang in dezelfde familie zit. Na 160 jaar worden de bieren er nog steeds in de originele ketels gemaakt. Nog uniek aan de brouwerij is dat ze er hun eigen gist kweken en water uit eigen bodem gebruiken. Dat levert een eigen smaak op en daar werd de brouwerij al meerdere keren voor bekroond met (inter)nationale bierprijzen.

De mening van Jan Schouteden van onze OKRA-jury

“Midden in het dorp Opiitter ligt de ambachtelijke brouwerij Cornelissen, tot voor enkel jaren nog brouwerij Sint-Jozef. In de familiebrouwerij Cornelissen word je door een deskundige gids rondgeleid. Je krijgt een goede indruk van de geschiedenis en van de ambitieuze toekomstplannen van deze ambachtelijke brouwerij. Het totale brouwproces kan je met je eigen ogen volgen, alles wordt stap voor stap in de brouwerij zelf besproken, waarin uiteraard water, hop en gerst de belangrijkste ingrediënten zijn. Een heel assortiment aan kruiden zorgt ervoor dat ieder bier zijn eigen karakteristieke smaak krijgt. Ook mag je getuige zijn van de laatste vernieuwingen. Er werd geïnvesteerd in moderne machines, nieuwe technieken en gebouwen. Ter afsluiting kan je de gebouwen van de gisting en lagering bekijken.

De rondleiding duurt iets meer dan een uur. Maar het meest kan je genieten van een degustatie van de verschillende streekbieren in hun rijke assortiment en dit in een nostalgische omgeving. Na deze proeverij begrijp je waarom deze brouwerij zoveel gouden medailles wegkaapt op internationale keuringen.”

..... **Jan Schouteden (67) woont in Beek (Bree). Jan is bij OKRA-trefpunt Beek de administratief verantwoordelijke en API (aanspreekpunt integriteit) en organiseert samen met het bestuur jaarlijks meer dan 250 activiteiten. Andere hobby's zijn fietsen, wandelen, tuinieren en klussen.**

3. BROUWERIJ PALM

Recht in het hart van Vlaanderen, in Steenhuffel, ligt de brouwerij van Palm. Ook deze brouwerij kent een lange geschiedenis die zelfs al teruggaat tot het jaar 1525. Vooral tijdens de Expo 58 in Brussel wint het bier aan bekendheid door hun gunstige standplaats vlak bij de Ancienne Belgique. Palm herken je gemakkelijk aan het trekpaard in het logo. Nochtans is het pas sinds 1980 dat het paard, dat de Brabantse herkomst, natuur, traditie en selectie symboliseert, het etiket versiert.

De mening van Pierre Vos van onze OKRA-jury

“Samen met andere leden van OKRA Katarina Hasselt bezocht ik vorig jaar de brouwerij van Palm. Die uitstap is voor de volle honderd procent meegevallen. We waren met een grote groep en dat bewijst meteen hoeveel belangstelling er was. Eens aangekomen bij de brouwerij werden we verdeeld in drie groepen, zodat de gidsen goed verstaanbaar waren. De rondleiding startte met uitleg over hoe het bier gemaakt wordt en met welke granen ze dat doen. Nadien kwamen we meer te weten over het gistingproces en dat was zeer interessant. Vervolgens bracht een treintje ons naar de stoeterij. Daar kun je nog steeds de boerenpaarden zien die vroeger op het veld werkten, maar nu hard in de watten worden gelegd. Het treintje bracht ons terug naar de brouwerij waar we het bier mochten proeven. We mochten zelf aangeven welke smaken we wilden proeven. Het bezoek was over de hele lijn zeer interessant en iedereen was tevreden!”

..... **Pierre Vos is 72 jaar en voorzitter van OKRA Katarina. Hij woont in Hasselt en heeft altijd in de bankensector gewerkt. In zijn vrije tijd houdt hij zich graag bezig met fotografie en dansen.**

De geschiedenis van Palm gaat terug tot 1525. Toch is het pas sinds 1980 dat het iconische Brabantse trekpaard het etiket versiert.





“Wat ik zo leuk vind aan een brouwerijbezoek bij Boon is dat je echt in het hart van de brouwerij loopt,” zegt Magda.

4. BROUWERIJ BOON

Naast OKRA-lid en OKRA-reisbegeleider is Magda Dehandschutter ook toeristische gids bij de lambiek-brouwerij Boon in Lembeek. Ze geeft graag wat meer uitleg over de brouwerij en haar bieren. ‘Bier is helemaal terug van weggeweest’, begint Magda. “Dat merk je duidelijk aan het stijgend aantal brouwerijbezoeken in de buurt. Veel mensen vinden het interessant om te weten hoe het bier dat ze drinken tot stand komt. Het publiek dat een brouwerij bezoekt, is zeer gevarieerd, van hobbybrouwers tot leken, zowel uit binnen- als uit buitenland. Dat maakt het als gids zeer boeiend.”



“Als ik een brouwerijbezoek gids, duurt dat meestal een uur, afhankelijk van de groep. Nadien kunnen bezoekers ook enkele bieren proeven. Zoals heel wat andere brouwerijen in de regio Pajottenland en Zennevallei heeft de brouwerij Boon een eigen specifiek brouwproces, name-

lijk brouwen met spontane gisting. Dat wil zeggen dat er geen gist aan de wort wordt toegevoegd. Na het koken wordt het brouwsel in een koelschip gegoten en in contact met de buitenlucht gebracht. Zo komen de gisten spontaan in het bier. Na gisting op eikenhouten vaten ontstaat er Lambiek. Meng je eenjarige lambiek met twee- of driejarige lambiek en zet je die op fles, dan krijg je Geuze. Geuze wordt ook wel eens de ‘Champagne van het Pajottenland’ genoemd, omdat die bij het ontkurken net als Champagne ploft en bruist.”

“Waarom zijn brouwerijen in de streek van het Pajottenland en de Zennevallei nu zo populair?”

Daarvoor moeten we een stuk terug in de tijd. Vroeger hadden de knechten op boerderijen tijdens de winter weinig te doen. Daarom werden ze ingezet om bier te brouwen. Met de opkomst van de pilsen in de jaren zeventig, daalde het aantal kleine, artisanale brouwerijen. Eind vorige eeuw zagen enkele grotere spelers zoals Boon, Lindemans en 3 Fonteinen opnieuw toekomst in de lambiekbieren. Het lijken nu wel grote en industriële brouwerijen, maar in feite werken ze nog op een heel traditionele manier. Het label ‘Oude Geuze’ en ‘Oude Kriek’ is immers een beschermd begrip in Europa en daarom moeten ze aan verschillende eisen voldoen. Ook jonge brouwers stappen momenteel mee in het verhaal van de lambiekbieren.”

“Wat ik zelf zo leuk vind aan een bezoek bij Boon is dat je er echt in het hart van de brouwerij loopt. Bij andere brouwerijen is dat niet altijd het geval en zie je alles van verder af. Eén groot nadeel bij veel brouwerijbezoeken is dat er vaak trappen zijn. Dat maakt het voor rollator- en rolstoelgebruikers niet altijd gemakkelijk. Ik raad daarom aan om op voorhand bij de brouwerij na te vragen of er bijvoorbeeld liften zijn. Een andere leuke uitstap, zonder trappen, is een bezoek aan het Biercentrum de Lambiek in Alsemberg. Het is dan wel geen brouwerij, maar met een filmvoorstelling en een tentoonstelling kom je er alles te weten over het brouwproces en de brouwerijen van de vele lekkere bieren uit de streek. En natuurlijk kan je er ook proeven.”

• **OKRA-lid en OKRA-reisbegeleidster Magda Dehandschutter (72) was leerkracht Nederlands en Engels. Na haar pensionering volgde ze een opleiding tot toeristische gids. Ze begon met rondleidingen in en rond Halle. Ze begeleidt sinds twee jaar ook bezoeken in de brouwerij Boon.**

DE KROKUSSEN VERWELKOMEN DE HOMMELKONINGIN

Tekst en foto's IVO PAUWELS

Ze zijn er volop, of toch bijna: de vroegbloeiende, vaak wilde krokussen. Op zonnige dagen schenken ze kelken vol nectar en stuifmeel aan de eerste bijen en hommels. Ze krijgen trouwens hoog bezoek, want de eerste hommels van het jaar zijn niets meer of minder dan koninginnen die op een geheim plekje overwinterden, beschut voor de guurste dagen. Die koninginnen zijn ook een maatje groter dan de werksters en zijn excellente bestuivers.

Lieve, niet te stuiten lenteboden

Voor honingbijen, sommige wilde bijen en zeker voor de hommelpopulaties leveren krokussen - samen met onder meer de katjes van hazelaars en wilgen - onvolprezen krachtvoer. Het leven in de bijenkorven komt langzamerhand op gang, de hommelskoninginnen bouwen hun nesten en verzorgen zelf de eerste werksters van ei tot hommel. Tot die werksters bij het vorderen van de lente hun taak overnemen.

Voor mijn tuin opteer ik al jaren voor wilde of botanische krokussen. Mijn favoriet onder de wilde krokussen is *Crocus tommasinianus*, de boerenkrokus uit de Balkan. Ze opent vaak al hartje winter haar kleine lichtpaarse bloemen. Deze krokus, waarvan verschillende selecties met andere kleuren worden aangeboden, verwildert heel gemakkelijk. Ze ontleent haar naam aan de botanicus Tommasini, een rijksambtenaar die in de negentiende eeuw de flora van Dalmatië en omstreken bestudeerde en onder meer dit kleinood

beschreef. Deze tien centimeter hoge krokus bloeit al heel vroeg, dikwijls vanaf eind januari. *Crocus tommasinianus* is een gemakkelijke soort die heel veel zaad produceert en daardoor snel verwildert. En dat kiemkrachtige zaad heeft ze op haar beurt in grote mate aan de robuuste hommelskoninginnen te danken. In oude tuinen kan je er niet zelden heuse tapijten van bewonderen. Ze zaaien zich zelfs in het gazon uit. En er zijn nog meer wilde krokussen die eigenschappen hebben die de grootbloemige klassiekers ver overtreffen.

Alle krokussen houden van zon

De trechtervormige bloemen van de krokussen zullen bij donker en guur weer dagen achtereen gesloten blijven. Ook dan kunnen ze mooi zijn, als langwerpige parels op een slanke steel. Zodra de lentezon de bodem opwarmt openen ze hun kelken. Hommels met lange tongen kunnen de nectar de hele dag door gemakkelijk bereiken. Bijen moeten al vroeg op pad, want alleen 's och-

tends is de hele bloembuis met nectar gevuld. Is de bloem bestoven dan verwelkt ze alras en valt ze om. Pas dan groeien de bladeren uit tot ongeveer driemaal de lengte die ze tijdens de bloei hadden.

GELE KROKUSSEN WORDEN IN DE LENTE VAAK DOOR VOGELS AANGEPIKT EN VERMINKT.

Wanneer laat in de lente de drie kleppen van de zaaddoos open springen, strooit ze de grote, ronde, lichtbruine zaden uit. Die kiemen pas als de volgende lente in zicht is en de nieuwe bloemen zich openen. Er komt dan een iel sprietje boven de grond, eentje maar dat geen andere functie heeft dan voldoende reservestoffen opbouwen voor een minuscule knolletje. Pas in het derde levensjaar, en soms nog later, zal het voor de eerste maal bloeien. En nog een weetje: mijn ervaring is dat gele krokussen, zeker in de prille lente vaak door vogels worden aangepikt en verminkt. De andere kleuren hebben er geen last van. De krokusknollen planten doe je in de late zomermaanden: augustus en september. ■



10 OM NIET TE MISSEN

FILM

1 THE CHAPEL

The Chapel is de nieuwe film van Dominique Deruddere en vertelt het verhaal van de drieëntwintigjarige virtuoze pianiste Jennifer Rogiers die het grootste deel van haar leven met een vreselijk geheim heeft geleefd. Wanneer ze aan de finale van de wereldberoemde Koningin Elisabeth Wedstrijd mag deelnemen, komt de herinnering aan een traumatische jeugdervaring weer naar boven.

Vanaf 8 februari in de bioscoop.

> Kijk op pagina 55 van dit magazine en win een duoticket voor deze film.



TIP VAN ONZE GASTREDACTEUR

2 LA BELLE ÉPOQUE

Deze Franse film uit 2019 gaat over zestiger Victor. Zijn leven raakt ontregeld wanneer zijn vrouw Marianne hem uit het huis gooit. Vervolgens ontmoet hij succesvol zakenman Antoine die hem de kans geeft om terug in de tijd te gaan, naar een moment naar keuze.

Volgens gastredacteur Claudia De Groot een echte aanrader: "De film bevat vele ingrediënten die we vaak op ons levenspad zullen tegenkomen: vreugde, liefde, vriendschap, dankbaarheid, erkenning of het gebrek eraan, eenzaamheid, nieuwe kansen en het belang van een sterke band tussen generaties."



AVOND
WANDELINGEN



3 DE NACHTWACHTWANDELING IEPER

De Ieperse nachtwacht neemt je mee op sleeptouw tijdens een wandeling doorheen de duistere stad. Je start aan de Lakenhallen en eindigt aan de Kazematten, ruim op tijd voor de Last Post aan de Menenpoort vlakbij. Je komt langs mooie, maar ook donkere hoekjes in de Ieperse binnenstad en rond de vestingen maar elk met een boeiend verhaal.

Nog t.e.m. 25 maart, elke zaterdag van 17u tot 19u.

Van 6 tot 25 deelnemers per gids.

Info & tickets: toerismeieper.be





4 LICHTPLANWANDELING GENT

Iedere avond worden straten, pleinen en gebouwen in de Gentse binnenstad op een artistieke manier in licht en sfeer gehuld. Vanaf valavond tot middernacht kan je het Gentse lichtplan zelf ontdekken.

De vijf kilometer lange wandeling start aan de Kouter en eindigt aan de Vlaamse Opera. Je kan de folder downloaden via de website of ophalen in het infokantoor toerisme visit Gent op het Sint-Veerleplein.

Info & folder: visit.gent.be



5 MET DE NACHTWACHTER DOOR DIEST

In de middeleeuwen was Diest een van de toonaangevende steden in het hertogdom Brabant. Hoe ging het eraan toe in deze tijd van strijdvaardige ridders en lonkende jonkvrouwen, van welvarende lakenwevers en fiere schuttersgilden, van stoere boottrekkers en frivole begijntjes? Je ontdekt het allemaal tijdens de avondwandeling door de charmante stad.

*Op 24 februari van 20u tot 22u, of op andere momenten in het jaar.
Info & inschrijven: visitdiest.be*



6 ERFSTUK

Anton is geboren in Nederlands-Indië, als kind van een koloniale planter en een inlandse slavin. Als hij tien is sterft zijn vader en moet hij vertrekken uit Java, naar zijn oom en tante in Nederland. Een mensenleven later wacht hij in een Nederlands verpleeghuis op zijn einde.



Tijdens een van haar bezoekjes geeft hij zijn kleindochter Ana de opdracht zijn keris pusaka te vinden, een heilig voorwerp en erfstuk uit zijn Indische verleden. Gedurende de zoektocht ontsluit Ana niet alleen het leven van haar grootvader, maar komt ook haar eigen leven onder een vergrootglas te liggen.

Erfstuk, Carmen Van Geffen, Uitgeverijen Manteau & Thomas Rap, 23,99 euro.

4 TROPENWEE

In 1898 trok Henri Van Booven in dienst van de Nieuwe Afrikaansche Handels-Vennootschap naar Congo om er op een handelspost te werken. Onderweg naar het binnenland werd hij echter dodelijk ziek, en hij zag zich genoodzaakt naar Europa terug te keren. Tropenwee is de beschrijving van een hel-letocht en een zware aanklacht tegen de verdoezeling van de ellende, de ziekten, de hebzucht, de onmenselijkheid, de ontaarding en vooral het grote aantal dodelijke slachtoffers dat de kolonisatie van Midden-Afrika met zich meebracht.



Tropenwee, Henri Van Booven, Davidsfonds Uitgeverij, 29,99 euro.

8 PAUS FRANCISCUS: DE CONSERVATIEVE REVOLUTIONAIR

Toen de Argentijnse jezuïet Jorge Mario Bergoglio in 2013 de nieuwe paus werd, was hij voor velen een nobele onbekende. Maar al snel raakte de hele wereld in de ban van deze eenvoudige bisschop van Rome die op mensen toestapte, zieken en personen met een beperking omhelsde, gevangenen de voeten waste en aandacht vroeg voor de armen en voor de aarde. Paus Franciscus komt over als progressief en revolutionair. Maar klopt dat beeld wel? Of blijft hij, als puntje bij paaltje komt, toch ook een conservatieve kerkleider?



Paus Franciscus: De conservatieve revolutionair, Emmanuel Van Lierde, Standaard uitgeverij, 15,99 euro.

TIP VAN ONZE GASTREDACTEUR

7 1000 WOORDEN VAN WIJSHEID. EEN BLOEMLEZING UIT 4000 JAAR LEVENSFILOSOFIE

Sinds meer dan 4000 jaar zoekt de mens naar de essentie van het leven en naar de bronnen van het geluk. Vele auteurs, denkers en dromers hebben daarover gepubliceerd en een bijdrage geleverd tot een wijsheidsliteratuur die door de eeuwen heen mensen heeft geïnspireerd en zin gegeven.

Het boek inspireert ook gastredacteur Claudia De Groot nog steeds: 'Elke dag laat ik het boek openvallen op een willekeurige pagina, en neem ik de 'woorden van wijsheid' van die pagina als inspiratiegids mee. Ik vind het ongevoelbaar dat de woorden zelfs na honderden jaren nog steeds relevant en inspirerend zijn.'



1000 woorden van wijsheid. Een bloemlezing uit 4000 jaar levensfilosofie, Samengesteld door Tom Zwaenepoel, Uitgeverij Lannoo, 12,40 euro.

10 ONS VOEDSEL

Louise Fresco houdt zich al haar hele leven bezig met voedsel, als denker, wetenschapper en schrijver. Ze heeft onnoemelijk veel gepubliceerd, geeft wereldwijd lezingen en praat met wetenschappers, bestuurders en beleidsmakers, en steevast over de vraag: hoe voeden wij 8 miljard mensen nu, en 10 miljard straks? In Ons voedsel komt alles aan de orde: schaarste en overvloed, geboden en verboden, gezondheid en ziekte, en uiteindelijk de verhouding tussen de mens en de planeet.



Ons voedsel, Louise O. Fresco, Uitgeverij Prometheus, 23,99 euro.

JOUW ZORG ONZE ZORG



Als erkende vereniging voor mantelzorgers en gebruikers zet OKRA-ZORGRECHT zich ten volle in voor al wie zorg nodig heeft of zorgt voor een ander. Speciale aandacht gaat uit naar bewoners van woonzorgcentra en hun mantelzorger. OKRA-ZORGRECHT maakt deel uit van de ouderenvereniging OKRA.



OKRA-ZORGRECHT ZORGT VOOR JOU

- Wij bieden een luisterend oor, bemiddeling en advies op maat.
- Je blijft op de hoogte van de laatste nieuwtjes via onze nieuwsbrieven en het OKRA-Zorgmagazine.
- Wist je dat we ook vormingen en ontmoetingsmomenten organiseren? Neem snel een kijkje op www.okra.be voor al onze activiteiten.
- We behartigen niet alleen persoonlijke belangen. We kaarten de noden en wensen van de zorggebruiker en mantelzorger ook aan bij het beleid.

HEB JE EEN VRAAG? | GRATIS LID WORDEN VAN OKRA-ZORGRECHT?

☎ 02 246 57 72 | ✉ ZORGRECHT@OKRA.BE | 🖱 WWW.OKRA.BE

OKRA-ZORGRECHT, HAACHTSESTEENWEG 579, 1031 BRUSSEL
BEREIKBAAR VAN MAANDAG TOT VRIJDAG VAN 8.00 TOT 12.00 UUR
EN VAN 13.00 TOT 16.00 UUR (VRIJDAG ENKEL VOORMIDDAG).



1 bevlogenheid 5 danssoort 8 plaats in Botswana 12 groot redenaar 13 naar 14 bemanning 15 woede 18 lastdier 19 lofdicht 20 broek met pijpen tot de knie 22 oost-noordoost (afk.) 23 maalstroom 24 gebergte in Duitsland 26 hard soort cement 28 bloeiwijze 30 partij in rechtszaak 33 nadien 35 eenheid van elektrisch arbeidseffect 36 het binnenste van iets 37 land in Azië 38 loofboom 39 Bijbelboek 41 mispunt 43 gemakkelijke vaardigheid 45 nonsens 47 computertoets 49 gaard 51 plaats in Rusland 53 Engelse titel 55 scheikundige term 57 bevel 59 zure vloeistof 61 oefenmuziekstuk 62 valschermspringer 63 sterke-drink 64 inbreker 65 stekelig dier 66 rangtelwoord 67 smart.

1 weergalm 2 versje 3 vetpuistje 4 buitendijks
land 5 drijvend hotel 6 jong meisje (gewes-
telijk) 7 bamboebeer 8 afslagplaats bij golf
9 op die wijze 10 rangtelwoord 11 sneeuwhut
16 zwaardwalvis 17 rivier in Duitsland 20 voor-
malige Duitse hoofdstad 21 begrensde gebied
23 makker 25 zitplaats 26 oververmoeid
27 licht bruinrood 29 groet 31 loopstok 32
gebruiker van tabak 34 uitroep van droefheid
35 opening in het ijs 40 gebreid kledingstuk
42 stekend insect 44 armzalig 45 kluwen
46 zwaar metaal 48 toegang 50 rivier in
Frankrijk 52 moedertje 53 plaats in Australië
54 vermogende man 56 veen als brandstof
57 Japanse rijst drank 58 karakter 60 troefne-
gen 62 onwrikbaar.

De winnaars worden persoonlijk verwittigd. Voeg een postzegel van 1,19 euro toe (niet vastkleven).

1	2	3	4		5		6		7		8	9	10	11
12									13					
14					15	16		17			18			
19				20						21		22		
			23					24			25			
26		27				28	29			30		31		32
		33			34				35					
36					37						38			
		39		40					41	42				
43	44					45		46		47			48	
			49		50			51	52					
53		54			55		56					57		58
59			60		61						62			
63									64					
65					66						67			

© DENKSPORT PUZZELBLADEN

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

Oplossing Kruiswoordraadsel DECEMBER 2022



20	11	53	31	37	24	16	62
----	----	----	----	----	----	----	----

Naam:

Straat + nr:

Postnr.:

Woonplaats:

Tel.:

E-mail:

OKRA-lidnummer of trefpuntnummer:

Voorkeur prijs:

Schiftingsvraag: Nooit te oud om te leren. Marokkaans bijvoorbeeld.
Wat is de Nederlandse vertaling van de groente 'bamia'?

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

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

PUZZEL EN WIN

LOS HET KRUISWOORDRAADSEL
OP EN WIN EEN VAN
ONDERSTAANDE PRIJZEN

- ✕ 3 exemplaren van het boek **'Zelfzorg'** van Nina Mouton
- ✕ 5 exemplaren van het boek **'Bij Ilham aan tafel'** van Ilham Cherradi Oba
- ✕ 3 exemplaren van het boek **'Waarom we bang zijn'** van Bram Vervliet
- ✕ 3 exemplaren van het boek **'Het is hier geen hotel!'** van Eva Brumagne en Riet Ory
- ✕ 5 exemplaren van het boek **'Ouder worden zonder zorgen'** van Claudia De Groot
- ✕ **25 duotickets voor de film "The Chapel"**



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

OP EEN JAAR VOL VERBINDING EN SCHOONHEID

Ik loop door een stad waar ik al lang niet meer kwam. En kijk met frisse blik naar de omgeving: de gevels, historische gebouwen, een standbeeld, een pleintje, parkjes,

bomen, ... Het is het mooiste moment van een wolkeloze winterdag. Alles baadt in de zachte gloed van het gouden uurtje. Ik word daar oprecht blij van. Alsof door de schoonheid ook mijn binnenkant ontstofst en bijgelicht wordt. De gebouwen schitteren goudgeel.

Tegen dat ik op de trein zit, is het licht verdwenen, de duisternis begint te vallen. Door het raam zie ik huizen en bomen voorbyschuiven. Geen weelderige kruinen, geen vijftig tinten groen of bruin, alleen zwarte contouren tegen een blauwzwarte achtergrond. Een met de tweede wisselend schilderij dat vervaagt tot alles opgaat in het zwart van de nacht. De bladerloze silhouetten lijken doods, maar er zit zoveel leven klaar om over niet al te lange tijd uit te barsten. Als je van dichtbij naar de takken kijkt, zie je de knoppen die geduldig wachten tot hun tijd komt. Bij veel hazelaars gingen de katjes begin januari zelfs al open door de (te) hoge temperaturen.

We hebben de kortste dagen en langste nachten weer gehad. 2023 is al niet helemaal nieuw meer. Niemand weet wat dit jaar zal brengen, zoals we een jaar geleden ook niet konden vermoeden hoe dichtbij huis er een oorlog zou uitbreken. Hopelijk brengt 2023 vrede. In Oekraïne en op veel andere plaatsen waar puin en dood al te zeer bij het leven horen.

Maar ook dit jaar zullen mensen op onfortuinlijke plekken op de aardbol jammer genoeg weer have en goed moeten achterlaten en op de vlucht slaan. Zullen wij hen een menswaardigere ontvangst geven dan de nachten wachten op straat, de beelden die we kennen van op het journaal? Het is al moeilijk genoeg om ver van je geboortegrond en familie een nieuw leven op te bouwen met mensen, gebruiken en een taal die je niet kent. Laat staan als je je ook nog eens niet welkom voelt. Op mijn nieuwjaarskaartjes zette ik een fragment uit een gedicht van Marieke Lucas Rijneveld:

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

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

Ik wens ook jou voorspoed, af en toe een liefkozende blik, en een hart als een schuilkelder. Zoals psychiater Dirk De Wachter zegt: iets kunnen betekenen voor anderen, geeft ons leven zin. En dat maakt gelukkig, zowel de gever als de krijger. Geluk lijkt vaak iets wat je overkomt, of niet. Maar dat geluk van menselijke uitwisseling en verbondenheid, en nu en dan wat blijmakende schoonheid kunnen we wel een handje helpen.

Gelukkig Nieuwjaar!

An

In
ruil!

Ruilprijs: 5 speciale 2 €uromunten voor € 10,-!

1-5.

- ✓ **GEEN RISICO:** u ruilt 10 €uro uit uw portemonnee tegen deze vijf speciale 2 €uromunten ter waarde van 10 €uro!
- ✓ Alle vijf speciale 2 €uromunten in unc. verzamelkwaliteit!
- ✓ Deze speciale 2 €uromunten kunnen alleen nog maar waardevoller worden!



2 Euro Letland
"100 j. centr. bank v. Letland"

2 Euro Duitsland
"35 j. Erasmus-programma"

2 Euro Frankrijk
"Jacques Chirac"



2 Euro Litouwen
"Etnografische regio Sudovië"

2 Euro Estland
"Eer aan Oekraïne"

Gemeenschappelijke muntzijde
elk Ø 25,75 mm

Set van 5 speciale
2 €uromunten voor de ruilprijs:

€ 10,-

De invoering van de €uro in Kroatië 2023!

6.

De eerste
€uromunten
uit Kroatië!

- ✓ **Sensatie:** de eerste €uromuntset uit Kroatië (8 munten: 1 cent tot 2 €uro) van 2023!
- ✓ In alle €urolanden een wettig betaalmiddel!
- ✓ Beste unc. verzamelkwaliteit!



€ 6,95

+ presentatiecassette
€ 2,95 = € 9,90

Ook te bestellen via:
<http://euromuntset.new-euro.be>

Mijn bestelcoupon

Ja, levert u mij a.u.b. de volgende startuitgaven en maandelijks een verdere uitgave uit de door mij gekozen verzameling vrijblijvend ter inzage. Ik heb altijd een 14 dagen teruggevarecht! (Levering excl. € 4,95 verzendkosten-aandeel - porto, verpakking, verzekering!)

- 1-5. ☐ complete set: 5 speciale 2 €uromunten (unc.) voor de **ruilprijs** van slechts € 10,-! (Slechts 1x per klant bestelbaar!)
6. ☐ de **complete €uromuntset "Kroatië"** (8 unc. munten: 1 cent tot 2 €uro) van 2023 voor slechts € 6,95 + passende presentatiecassette voor alle 8 munten € 2,95 = € 9,90! (Max. 5 stuks bestelbaar!)
7. ☐ de **gouden munt "€uroinvoering Kroatië 2023"** voor slechts € 49,90 i.p.v. € 99,90!

Voornaam/Achternaam ☐ M ☐ V

Straatnaam/Huisnr.

Postcode/Plaats

Telefoon

Geboortedatum

☐ E-mail:

(A.u.b. zo ☒ aankruisen) **Ja**, ik wil voortaan informatie's over de aanbiedingen van Sir Rowland Hill per e-mail ontvangen. Mijn inwilliging kan ik te allen tijde herroepen! (jyb)

☒ Handtekening

r46/bbvv

A.u.b. adresgegevens invullen en opsturen naar:

Sir Rowland Hill Ltd. GmbH & Co. KG

Sankt Vither Strasse 26 · 4760 Büllingen · fax: 0 87 / 56 96 84

De gouden munt "€uroinvoering Kroatië 2023"!

7.

999/1000
fijn goud!



€ 49,90
i.p.v. € 99,90

Ø 11 mm,
Guinee

- ✓ Officiële gouden munt t.g.v. de €uroinvoering Kroatië 2023!
- ✓ 999/1000 fijn goud, 1/100 ounce (0,311 g)!
- ✓ Hoogste muntkwaliteit ter wereld: proof!

0%
van BTW!

Vertrouwensgarantie/recht om te herroepen: U kunt uw opdracht zonder opgave van reden binnen 14 dagen herroepen. Een kleine mededeling of retoursturen van de producten aan SRH is voldoende. U draagt de directe kosten voor de retourzending aan Sir Rowland Hill Ltd. GmbH & Co. KG, Sankt Vither Strasse 26, 4760 Büllingen. Onze algemene bedrijfsvoorwaarden zijn van toepassing, die u onder www.srh-ltd.be kan zien of bij ons schriftelijk kunt aanvragen. **Privacybeleid:** het gebruik van uw persoonlijke gegevens voor advertenties is vertrouwelijk en alleen door SRH. De herroeping is op elk moment mogelijk, per post aan SRH of e-mail aan privacybescherming@srh-ltd.be. Bureau25 BV o/v BVA/BW/TVA - BE 0450.920.039