



KINDERPSYCHIATER BINU SINGH

**"DE STEM VAN HET
JONGE KIND WILLEN
ZIJN, DAT KOMT RECHT
UIT MIJN HART. HET IS
LIEFDE DIE STROOMT."**

12

PSYCHOLOGE KIRSTEN PLESSERS
**"BEWEGING VERKLEINT RISICO
OP DEMENTIE"**

26

AIMÉ ANTHEUNIS
**VRAAGT MINISTER VAN
SENIOREN**

44

ONZE OKRA-JURY
**WIKT EN WEEGT
WANDELGEBIEDEN**

UW HUIS BLIJFT UW THUIS

TKE



reddot winner 2021



Ontdek onze nieuwe promotie*

Met een S200 traplift

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

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

* Aanbieding onder voorwaarden, zie tk-traplift.be

GEZUSTERS VERCAMER

Een oorlog later rusten de gezusters Vercamer
nog steeds in vrede. Ze klopten hun kussens op
en vlijden zich neer onder lakens zo zacht
als niemand ze nog maakt.

Ze namen een ingebonden boek ter hand,
Laura's exemplaar was oudroze, dat van haar zuster
nijlgroen. Dezelfde tinten sierden het rozenbehang
in hun meisjeskamer. Maar dat was toeval,

louter toeval. Alvorens zich te verdiepen in hun lectuur,
keken ze nag even rand, ze hoorden het parket kraken,
snoeven het volle ornaat op van de blauwe regen
rand het open raam - de gezusters Vercamer

voelden zich dames van de wereld. Ze hadden
niet veel gezien misschien maar ze lazen poezie,
dronken hun thee heet en het liefst
in de schaduw van de kerselaar van papa.

Ze hadden voor iedereen en niet het minst
voor elkaar alleen maar mooie woorden paraat.
De gezusters Vercamer waren zich bewust
van geen kwaad toen ze niets hoorden naderen.



De Gezusters Vercamer behoren tot de relatief beperkte groep van Belgische burgerslachtoffers uit de Eerste Wereldoorlog. Een Duitse bom trof het huis waarin ze woonden. Het gedicht en de foto komen uit de nieuwe bundel Koninklijk Circus van dichter Max Temmerman en fotograaf Diego Franssens. De gedichten en de foto's zijn de hele zomer gratis te ontdekken in de mooie barokke Gasthuiskapel in de Gasthuisstraat in Watou (Poperinge). Meer informatie in "10 om niet te missen".



Abonnement:

Abonneren op OKRA-magazine gaat snel en eenvoudig, stuur je naam en adres aan Liesbeth Kiekens, Postbus 40, 1031 Brussel of magazine@okra.be. Een jaarabonnement kost slechts 26 euro.

Algemeen secretariaat

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

OKRA-magazine ledenmagazine

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

Redactie

Liesbeth Kiekens, Jurgen D'Ours, Hilde Van Malderen

Redactieraad

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

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

Vormgeving Gevaert Graphics nv

Druk Dessain Printing, Mechelen

OKRA-magazine wordt op een milieuvriendelijke manier gedrukt.

Reclameregie Publicarto, Klapstraat 16, 9831 Sint-Martens-Latem, 053 82 60 80, fax 053 82 60 90, com@publicarto.be

Oplage: 163 620 exemplaren.

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

Coverfoto: Jens Mollenvanger
Het septembernummer verschijnt uiterlijk op 26 augustus 2022.

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

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



16 KAMP VLOETHENVELD, WAAR OOI
125 000 KRIJGSGEVANGENEN VERBLEVEN



INHOUD

- 6 VRAAG HET AAN OKRA
Elektrisch fietsen
- 8 OVER WAT TELT
Kinderpsychiater Binu Singh over stress en trauma bij jonge kinderen
- 12 GEZONDHEID
Psychologe Kirsten Plessers: "Beweging verkleint risico op dementie"
- 16 UIT
Vloethenveld, waar ooit 125 000 krijgsgevangenen verbleven
- 20 DE WERELD VAN GUY POPPE
De nieuwe schokgolf door de Europese energiemarkt
- 24 FACTCHECKERS
Zijn superfoods ook supervoedzaam?
- 26 DOORLEEFD
Aimé Antheunis: "Ik begrijp niet dat er geen minister voor Senioren is."
- 30 AAN TAFEL
Junior Bake Off Vlaanderen
- 34 DE M/V/X ACHTER DE VRIJWILLIGER
Myriam Sabbe uit Meulebeke (West-Vlaanderen)
- 36 SPRINGLEVENDE TRADITIES
336 021 Vlamingen spelen wekelijks voetbal
- 39 STANDPUNT MARK DE SOETE
We doen er iets aan!

"Het leven is een rollercoaster, er komt voor- en tegenspoed, maar je hebt vooral een veilige haven nodig."



- 40 LANGS VLAAMSE WEGEN**
Olivier Darquenne geeft zijn passie voor muziek alle kansen
- 44 OKRA-JURY**
Vijf verrassende natuurgebieden om deze zomer te ontdekken
- 48 TIEN OM NIET TE MISSEN**
- 52 KUNSTIG GESPREK**
Kapitein Winokio maakt broodnodige kindermuziek
- 54 KRUISWOORDRAADSEL**
- 55 PRIJZENPAGINA**

VAKANTIEGEVOEL

Op een zonnige junidag ben ik aan zee met mijn kleinkind. Zij woont daar en ik ga regelmatig op haar passen. Dan gaan we wandelen en krijg ik instant een vakantiegevoel. Daar zorgen zee en strand voor en de kuierende mensen op de dijk. Wat een verschil met het haastige doorstappen dat ik op andere plaatsen zie, en waar ik zelf aan meedoe. Het gezelschap van zo'n bijna tweejarige is sowieso een uitstekende remedie om het werk uit het hoofd te zetten. Zij vangt al mijn aandacht met wat ze doet, zegt en vraagt. Zo brengt ze me helemaal in het 'nu' zoals dat heet. Een soort zen meditatie, van het actieve soort. Een hele dag bezig zijn met haar is best vermoeiend, maar tegelijk heel ontspannend voor de geest.

We zoeken schelpjes. Zij legt ze zorgvuldig op een hoopje, geeft er dan een handvol aan mij en ik aanvaard ze met een grote 'dankjewel' waarna ik ze op een ander hoopje leg. Zo zijn we een tijdje zoet. Een bezigheid zonder nuttig doel. Het plezier van het bezig zijn, is onze enige drijfveer. Als vakantiemodus kan dat tellen. Dan gaan we met de voeten in het water. Broek opgerold tot boven de knieën. Met haar korte beentjes is dat niet zo heel erg hoog. Het gaat een tijdje goed, maar dan komt een uitdijende golf iets hoger dan alle vorige. Oeps, nat. Niet getreurd: broek uit, oma's fleecetrui uit, haar beentjes in de mouwen en de rest van de trui als een dekentje. De wind kan niet meer deren. Luidkeels zingend (zij welteverstaan, ik zou iets te veel bekijks hebben) keren we terug. Ik word er helemaal vrolijk van. 's Avonds valt - samen met een hoopje zand - nog wat vakantiegevoel uit mijn sokken. Morgen weer werken.

Straks is het zomervakantie. Ik dacht dat dat misschien niet veel verschil maakt eens je met pensioen bent, maar een vriendin zegt van wel. Iedereen is relaxter en heeft meer tijd voor een babbel, een bezoekje of om samen iets te doen. Er zijn de lange zomeravonden en vakantieactiviteiten - festivalletjes, braderieën,... - die je in de sfeer brengen. En als kleinkinderen op logement komen, is het helemaal vakantie.

Ook Okra neemt even vakantie, maar niet zonder je nog wat boeiend - en voor de gelegenheid ook iets luchtiger - leesvoer en uittips mee te geven. We wensen je een deugddoende vakantie, hopelijk met de mensen die je ter harte gaan. En als ik één tip mag geven: kijk naar (jonge) kinderen die helemaal in hun spel opgaan. Of doe mee als dat lukt. De (groot)vaders en (groot)moeders die met nog meer ijver dan hun (klein)kinderen zandkastelen bouwen die later door het opkomende water verslonden worden, weten hoe leuk het is. Hen glimlachend gadeslaan - de kinderen en de volwassenen die even weer kind worden - ook dat is genieten.

An Candaele

ELEKTRISCH FIETSEN

Tekst WIM BOGAERT // Foto's WIM BOGAERT

Beste OKRA,

Ik gebruik mijn fiets regelmatig, vooral voor kortere afstanden. Je weet wel... naar de winkel, voor een bezoekje aan vrienden of om een terrasje te doen. Momenteel fiets ik nog zonder ondersteuning, maar ik moet bekennen dat deze fietstochtjes me steeds zwaarder vallen. Ik wil ze niet zomaar opgeven want, hoe kort en functioneel ze dikwijls ook zijn, ik geniet ervan. Dus heb ik besloten om me een elektrische fiets aan te schaffen. Aangezien dit toch een serieuze (financiële) investering is, vroeg ik me af hoe ik deze elektrische fiets zo lang en veilig mogelijk kan gebruiken?

Sportieve groeten,

Ingrid



Dag Ingrid,

Het is goed dat je nadenkt over de aankoop van een elektrische fiets en over waarvoor je die vooral wil gebruiken. Want dat heeft invloed bij de keuze van de fiets (plaatsing van de motor, soort remmen, batterij, zadel en versnellingen...) en zoals je aangeeft: een elektrische fiets is niet goedkoop. Het is dus een terechte bekommernis dat je met zo'n fiets veilig de baan op wil en dat de fiets zo lang mogelijk dienst kan doen.

Elektrische fiets ≠ gewone fiets

We kunnen allemaal met een fiets rijden. Dus denken we dat we ook automatisch met een elektrische fiets overweg kunnen. Al wil ik daar toch enige nuance bij aanbrengen. Een elektrische fiets is een pak zwaarder, het zwaartepunt ligt, afhankelijk van de plaatsing van de motor, anders, de snelheid ligt hoger en met het ouder worden neemt de stuur- en fietsvaardigheid wat af. Het is dus echt wel zinvol om je nieuwe elektrische fiets goed te leren kennen. En dat doe je door veel te oefenen en te 'spelen' met de ondersteuning en de versnellingen.



EEN ELEKTRISCHE FIETS IS NIET GOEDKOOP. HET IS DUS EEN TERECHTE BEKOMMERNIS DAT JE MET ZO'N FIETS VEILIG DE BAAN OP WIL

Schakelen, schakelen, schakelen

Bij de tips in het blauwe kader lees je heel vaak dat je je versnellingen moet gebruiken en je ondersteuning moet aanpassen. En zo komen we bij het tweede deel van je vraag. Schakelen is het toverwoord als je de levensduur van je fiets en materiaal wil verlengen. Schakelen zorgt ervoor dat je ketting, tandwielen, naven... minder snel verslijten en je batterij minder verbruikt waardoor je minder onkosten hebt. Bovendien verhoogt het ook je fietscomfort. ■

OKRA en OKRA-SPORT+ organiseren dit jaar workshops 'Veilig en economisch elektrisch fietsen'. Deze workshops kunnen door de trefpunten gratis aangevraagd en door jou gratis gevolgd worden. Tijdens deze workshop helpen we je in theorie en praktijk op weg om het beste uit je elektrische fiets te halen en je veilig doorheen het verkeer te loodsen.

Check waar en wanneer een workshop plaatsvindt bij jou in de buurt op www.eenlevenlangsporten.be.



TIPS

- 1 Vertrek met de ondersteuning op stand 1, bij sommige fietsen wordt dit ook 'eco' of 'licht' genoemd, en op een lage versnelling. Daarna kan je geleidelijk een versnelling hoger schakelen.
- 2 Behoud zeker de eerste tien minuten een lage ondersteuning en een lage(re) versnelling. Zo krijgen je hart en spieren de tijd om op te warmen en te wennen aan de inspanning.
- 3 Zorg er altijd voor dat je de pedalen soepel kan ronddraaien. Een (te) grote versnelling zorgt voor verlies aan behendigheid en kan kniepijn veroorzaken.
- 4 Nader je een kruispunt of oversteekplaats? Schat dan tijdig de afstand in en rem. Vergeet ook de ondersteuning en versnelling niet terug te schakelen. Ook als je met de wagen rijdt, schakel je terug als je vertraagt of stopt. Bij een fiets is dat eigenlijk niet anders. Je zal makkelijker terug kunnen vertrekken.
- 5 Nader je een scherpe bocht? Ook nu verminder je de ondersteuning. Schakel terug en rem voor de bocht. Hou je lichaam rechtop en focus je op een punt verder weg. Vergeet ook je pedaal aan de binnenkant van de bocht niet omhoog te houden.
- 6 Nader je een helling? Dan is het niet nodig om een aanloop te nemen en halverwege stil te vallen. Schakel naar een lagere versnelling net voor de helling en verhoog de ondersteuning, net zoals wanneer je tegen de wind in fietst. Zo hoef je niet te 'stoempen' en kan je blijven genieten. Rij je nadien bergaf? Kies dan voor een lage ondersteuning en een hogere versnelling en gebruik deze tijd om te recupereren.
- 7 We weten ook wel dat het niet verplicht is... maar absoluut een aanrader is het dragen van een fluohesje en een fietshelm. Het verhoogt jouw zichtbaarheid en veiligheid ongelooflijk.



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

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

KINDERPSYCHIATER BINU SINGH

“OOK AL VERLOPEN DE EERSTE
DUIZEND DAGEN VAN JE KIND
NIET VLEKKeloos,
TOCH KAN JE NOG VEEL
GOEDMAKEN”

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's JENS MOLLENVANGER

Dr. Binu Singh is bezielster van kleine K, een kinderdagziekenhuis in Leuven. Daar verricht ze baanbrekend werk op vlak van infantpsychiatrie (voor kinderen tussen 0 en 3 jaar). Ze is ook mama van twee zonen. Haar passie is een stem te geven aan wat het jonge kind nodig heeft, hoe het van stress en trauma kan herstellen, en hoe we kunnen evolueren naar een meer kindvriendelijke en gezonde samenleving.



Binu, in 'Alleen Elvis blijft bestaan' vertelde je dat een kind de eerste duizend dagen van zijn leven enorm veel ervaringen opdoet die de rest van zijn leven bepalen. Met het Indische spreekwoord 'De zwangere draag je op je wimpers' hield je een warm pleidooi om te luisteren naar het jonge kind.

"We weten uit onderzoek dat de eerste duizend dagen, tussen de conceptie en de leeftijd van twee jaar, cruciaal zijn voor de ontwikkeling van je brein, maar ook voor je persoonlijkheid, hoe je met jezelf en anderen zal omgaan, je kansen op de arbeidsmarkt, hoe geslaagd je partnerrelatie zal zijn en hoe je later zal moederen of vaderen. Mama's die een rustige zwangerschap ervaren, zullen die rust terugzien in hun kind. Mama's die tijdens hun zwangerschap hoge stress ervaren, hebben meer kans op een kind dat moeite zal hebben met stress en emoties, waardoor het minder veerkrachtig zal zijn."

Geluk of pech, al van voor je geboorte?

"Toen ik studeerde, leerden we dat vooral *nature* veel bepaalt. Je bent zo geboren. Wie je bent, wordt bepaald door je genen. Maar intussen zijn we 25 jaar later, en zijn we tot het inzicht gekomen dat *nurture* en *neighbourhood* belangrijker zijn dan *nature*, zowel in positieve als negatieve zin. Je opvoeding en je omgeving bepalen in grote mate wie je wordt. Ouders krijgen dus de kans en de verantwoordelijkheid om het goed te doen. Maar ook grootouders, de burens, de kinderverzorgers, de leerkrachten, de wijk waar je woont en de sociaaleconomische status van je ouders, kortom de hele samenleving, speelt een grote rol. Moet het perfect? Nee, wel goed genoeg. En het kan, wij kunnen dat bieden, en wat fout liep, zelfs herstellen. Maar je moet het dan wel kennen, zien en erkennen."



>> **Mijn vrouw en ik zijn de gelukkige ouders van vier kinderen en oma en opa van vijf kleinkinderen. Drie kleinkinderen maakten al vroeg een echtscheiding mee. Dat kan je niet zomaar wegvegen. Toch zijn we best fier hoe onze kinderen liefdevol en geduldig met hun kinderen omgaan als die het lastig hebben. Ik weet niet of ik als kersverse papa met een drukke job altijd zo geduldig was? Wat kunnen grootouders betekenen in zo'n situatie?**

"Dit is een zeer mooie vraag. Op twee, drie generaties tijd zijn we enorm doorgeschoten in individualisme en autonomie. We zijn geëvolueerd naar kleine kerngezinnen, die het allemaal moeten doen, of naar éénoudergezinnen, wat het extra zwaar maakt. Veel jonge ouders zijn onzeker en overbelast. Hun eigen kind is vaak de eerste baby die ze vasthouden en zien opgroeien, sociale media stikt van pronkverhalen en ze worden om hun oren geslagen met veel informatie over ontwikkeling en opvoeding. Ze zien hun kinderen graag en willen het goed doen, maar staan vaak voor een onrealistische taak. Ik pleit ervoor dat er rond elk nestje een nest is met grootouders, familie, burens, vrienden, die steunen. En ik pleit voor een overheid, die hen meer dan nu, een bedding geeft voor deze belangrijke taak. Jonge ouders staan er te veel alleen voor. Daarnaast is hoe je iets aanpakt van heel groot belang. Als je een huilbaby hebt, zeg dan niet: 'Wat een lastig kind, ik laat je huilen, zo leer je dat af.' Als kinderen lastig doen, is het omdat ze het lastig hebben. En dan verdienen ze al je liefde en hulp. Erken het kind. Zeg: 'Ik zie dat je het moeilijk hebt. Ik ben er voor jou. En ik zoek samen met jou wat je nodig hebt.' Deze ervaring zal je kind sterker maken. Veerkrachtiger. Gezonder. Ook als grootouder kan je beter je goedbedoeld advies laten varen en laten voelen dat je er bent. Vertel je eigen kinderen niet wat zij

"JONGE OUDERS STAAN ER TE VEEL ALLEEN VOOR. TRAUMA IS NIET DE PIJN DIE WE OPLOPEN, WEL HET ALLEEN ZIJN IN DIE PIJN."

moeten doen, maar vraag hen wat jij kan doen en hoe, en vraag achteraf ook feedback, zodat je kan bijleren. Wat telt, is de verbinding."

Kan je een voorbeeld geven van welke kinderen naar kleine K komen?

"Een meisje van acht maanden huilde veel. Ze was enkel te troosten op de arm van haar mama. Ze sliep slecht en weinig, kon nog niet zelfstandig zitten, kende een tragere motorische ontwikkeling. De pediatre vond niets: geen reflux, geen allergieën. Ook de osteopaat vond niets. De omgeving zei: 'Pak haar niet zoveel vast en verwen haar niet, maar laat ze eens doorhuilen, zodat ze het afleert.' Maar niets hielp. Het werd alleen erger. In kleine K luis-

terde ik naar de ouders. Ik vroeg naar de levensgeschiedenis van het kind vanaf de conceptie. De mama had veel stress ervaren tijdens de zwangerschap. Bovendien was het meisje te vroeg geboren, waardoor het in de neonatologie moest blijven. Uiteindelijk thuis, huilde het kind bijna onophoudelijk. Wat wij zagen, was een depressief kindje. Het meisje lachte niet, speelde niet, reageerde niet meer. Het maakte geen oogcontact en haar mimiek was zwak. Maar stapsgewijs is dat veranderd."

Hoe verloopt zo'n therapie? Gaan de kinderen dan in opname?

"Kleine K is een appartement met een living, een keuken, vier slaapkamers en een badkamer. De sfeer is huiselijk. Ouders komen twee dagen per week bij ons, één dag met het kindje en één dag zonder het kindje. Maar ze blijven niet overnachten. We halen de kinderen nooit uit hun context, maar dompelen het gezin even onder in wat ze nodig hebben



"ALS JONGE KINDEREN LASTIG DOEN, IS HET OMDAT ZE HET LASTIG HEBBEN."

WIE IS BINU SINGH? “BABY’S ZIJN MIJN LIEVELINGSMENSEN OP AARDE”

en zoeken samen met de ouders hoe we de stress in het gezin kunnen verlagen. Het meisje uit het voorbeeld herstelde helemaal en het gezin werd veerkrachtiger. Toen ik de mama vroeg hoe ze het vele huilen acht maand lang had volgehouden, vertelde ze dat ze er echt aan gedacht had om uit het leven te stappen. En zo heeft kleine K naast het herstel van het kind ook een gezinsdrama kunnen voorkomen door vroegtijdige en juiste hulp.”

Amaai, mooi werk.

(lacht) “Ik ben daar helemaal vol van. Het is fantastisch om zo’n pionierswerk te mogen doen. Je kan nergens je mosterd halen, maar je kan wel creatief zijn. Onderzoek, klinische ervaringen en wijsheid bij elkaar brengen, is wat ik graag doe. Ik heb ook een fantastisch team, zonder hen was dit niet gelukt.”

En kinderen zijn sterk?

“Dat is de belofte van het jonge kind. Jonge kinderen dragen een enorm potentieel aan snel herstel in zich. Wij, volwassenen, hebben dat minder: de plasticiteit van onze cellen, onze flexibiliteit en ons vermogen tot herstel, neemt af met de jaren. Bovendien kan je beter voorkomen. In India zeggen we: ‘Een goede arts is niet een arts die goed kan genezen, maar een arts die kan voorkomen.’ Daarom zet ik ook hard in op sensibilisering en probeer ik via de sociale en mainstream media de knowhow tot bij de samenleving te brengen. Ook puur socio-economisch is het beter te voorkomen dan te genezen, als je ziet wat ziektes als obesitas, hart- en vaatziekten, kankers, depressies en burn-outs onze samenleving kosten. Wat ook weer niet belet dat je op latere leeftijd ook nog veel kan goedmaken tegenover je pubers of volwassen kinderen.”

Ook Dr. Binu Singh heeft als kind zelf een bijzonder traject afgelegd. Op haar zevende vluchtte ze met haar ouders en broer uit India naar Nederland en dan naar België.

“Ik ben geboren in India en getogen in Vlaanderen”, vat Binu Singh haar leven kort samen. “Natuurlijk was het een grote stap, van India naar België. Ander eten, andere geuren, een andere cultuur, andere gewoontes. Maar gaandeweg heb ik ontdekt wat een rijkdom er kan schuilgaan achter al die verschillen. Ik ben Indisch en Vlaams en voel dat aan als een verrijking. Ik word voortdurend uitgedaagd twee polen met elkaar te verbinden. Die van de vrijheid van het individu (Westers) en die van de verbondenheid met een groep (Indisch). Die van het rationeel-wetenschappelijke (Westers) en die van het vertrouwen in de diepe wijsheid van het leven (Indisch). Maar dat voelt goed. Dat klopt helemaal. Kennismaken met of opgroeien in veel verschillende culturen, trekt je wereldbeeld helemaal open.”

Hartjesdokter

Maar het jonge kind is gebleven. “Ik was acht, negen jaar toen ik tegen mijn mama zei dat ik hartjesdokter wilde worden. In mijn adolescentie kwam ik gynaecoloog Frédéric Leboyer tegen die met zijn *‘Birth without violence’-methode* vertelde dat baby’s liefdevol, zacht en zonder stress op de wereld moeten komen. Ook de wijsheid in de Indiase cultuur over de zorg voor jonge kinderen en preventie van ziekte intrigeerde me. Later studeerde ik geneeskunde om gynaecologe/verloskundige te worden, maar in de infantpsychiatrie (van 0 tot 3 jaar) kon ik mijn ziel leggen. Parallel studeerde ik vele andere dingen om tot een holistische gezondheidsvisie te komen. De opkomende pre- en perinatale psychologie vulde een belangrijk puzzelstukje toe. Uit nieuwsgierigheid nam ik deel aan een sessie waarbij je vanuit die pre- en perinatale psychologie je geboorte-ervaring exploreert. Ik voelde in mijn lichaam dat ik snel geboren ben en eenmaal op de wereld dat ik mijn ogen niet durfde te openen. Mijn moeder bevestigde mijn snelle geboorte, en vertelde dat ze gedurende de zwangerschap bang was dat ik geen jongen zou zijn, wat de familie – ik was de eerstgeborene – zou teleurstellen. Op dat moment wist ik waarom ik mijn ogen niet durfde te openen.”

“Ik wil de stem van het jonge kind zijn”, zegt dr. Singh. “Ik hou van volwassenen, maar baby’s zijn echt mijn lievelingsmensen op aarde. Ze zijn zo puur, zo schoon, zo mens. Ik hou ervan naar de essentie te gaan, daar waar het leven begint en daar waar het leven om gaat. Alle franjes komen veel later. De stem van het jonge kind willen zijn, is iets wat recht uit mijn hart komt. Ik kan het niet tegenhouden. Het is liefde die stroomt. Het is wie ik ben.”

Instagram

Dr. Binu Singh is zeer bewust actief op sociale media. Zo kan je haar volgen op Instagram en Facebook, waar ze met de regelmaat van de klok de stem van het jonge kind laat horen. Een aanrader voor jonge ouders en grootouders.



PSYCHOLOGE KIRSTEN PLESSERS OVER DE
MENTALE EFFECTEN VAN LOPEN EN WANDELEN

‘OOK JE HOOFD GAAT MEE OP PAD’

Tekst TINE VANDECASTEELE // Foto's CORRYLAURA VAN BLADEL

Sta even stil bij je eigen lichaam. Bekijk jezelf eens van kop tot teen. Wat valt je op? Je lichaam wordt gedragen door twee benen, hoe stram, lang, kort of welgevormd ze ook zijn. Wandelen en lopen zijn ons dus op het lijf geschreven. Iedereen weet uiteraard dat bewegen goed is voor je lichaam, maar ook je hoofd gaat mee op pad! Onomstotelijk bewezen, maar vreemd genoeg toch nog onderbelicht, zijn de mentale effecten van lopen en wandelen. Kirsten Plessers vertelt er ons alles over.

Kirsten, als psychologe en gedrags-therapeute weet jij alles over de mentale voordelen van lopen?

"Alles is veel gezegd, maar het is wetenschappelijk bewezen dat bewegen je humeur opkikkert, je zelfvertrouwen boost, je creatiever, inventiever en stressbestendiger maakt en het zelfs slapelozen aan een betere slaap helpt."

Je vergelijkt het effect van lopen met het effect van een glas wijn of bier?

"Klopt! Die onmiddellijke effecten van lopen of wandelen hebben inderdaad iets weg van de roesverschijnselen na een glaasje bier of wijn. Het is aannemelijk dat zowel bewegen als alcohol op dezelfde hersengebieden inwerken, weliswaar in tegengestelde richting!"

Anders dan alcohol, komt bewegen ons brein ook structureel ten goede?

"Naarmate we ouder worden, gaat ons lijf er onvermijdelijk op achteruit. Ook de hersenmassa slinkt als ook de hoeveelheid van enkele stoffen die de denkmachine oliën. En toch zijn we niet hulpeloos overgeleverd aan het krimpen van onze hersenen. Men stelt vast dat er ouderen zijn die ondanks de minder gunstige structurele veranderingen toch hun hersenfunctie relatief goed behouden. Zij lijken met andere woorden over een 'cognitieve reserve' te beschikken waarmee ze weerstand kunnen bieden en een en ander kunnen compenseren."

Bouwen ze die reserve op door te bewegen?

"Inderdaad, er is meer en meer wetenschappelijk bewijs voor de stelling dat lichaamsbeweging cognitieve achteruitgang kan voorkomen of vertragen. Beweging zou zelfs enigszins beschermen tegen demen-

"ER ZIJN AANWIJZINGEN DAT LICHAAMSBEWEGING HET RISICO OP DEMENTIE VERKLEINT."

tie op latere leeftijd. Met de huidige kennis kan dementie niet voorkomen worden. Maar er zijn wel aanwijzingen dat lichaamsbeweging het risico op dementie in de toekomst verkleint."

Heeft het dan nog zin om te beginnen met wandelen als je al een respectabele leeftijd hebt bereikt?

"Zeker! Verschillende studies tonen aan dat fittere ouderen het beter doen op cognitieve taken. Men stelde zelfs nog positieve effecten van beweging vast bij ouderen die al cognitieve achteruitgang kenden. De weldaad van beweging zit niet louter in het afremmen van de cognitieve achteruitgang. Op hersenscans heeft men al kunnen vaststellen dat het verlies van hersenweefsel voor een stuk zelfs ongedaan gemaakt wordt door regelmatig te bewegen. Moet je toegeven dat je eigenlijk je hele leven nooit echt actief bent geweest, dat je steeds vriendelijk bedankte voor lichamelijke inspanningen? Wel, dan behoort jij tot de groep die met beweging het grootste effect kan boeken!"

Ben je zelf een fervent loper?

"Dat kan je wel zeggen. Ik loop al mijn hele leven, maar toch vraag ook ik mezelf wel eens af: waarom blijf ik dat eigenlijk doen? Waarom trek ik mijn loopschoenen aan om een tijd later, moe en bezweet, terug uit te komen op hetzelfde punt. Alleszins niet voor medailles of prijzengeld. Evenmin om me nog te verbeteren. Voor mijn gezondheid is misschien nog het meest voor de hand liggende antwoord. En uiteraard is lopen absoluut gezond, daarover geen twij-

fel. Maar eerlijk, of enkel de gedachte aan mijn gezondheid mij drijft om vandaag door weer en wind naar buiten te trekken? Ik denk dat het antwoord complexer is. Hoe dan ook, ik weet wel dat ik niet enkel letterlijk, maar ook figuurlijk goed in mijn vel zit als ik regelmatig beweeg. Ik voel me simpelweg beter."

En dat interesseert jou dan weer beroepsmatig?

"Als psychologe en psychotherapeute probeer ik inderdaad dagelijks mensen te helpen zich beter te voelen, wat dat 'beter' ook moge inhouden. Met een gerust geweten kan ik binnen die therapieën bewegingsadvies inbrengen. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat beweging in belangrijke mate bijdraagt aan de verlichting van zowel angst- als depressieve gevoelens. Bij de behandeling van een depressie kan dat bewegingsadvies perfect geplaatst worden onder de noemer 'gedragsactivatie'."

"In essentie komt het erop neer dat men de negatieve cirkel doorbreekt door de cliënt te motiveren actiever te worden. Doordat de cliënt gaandeweg ondervindt dat die activiteiten leiden tot positieve bekrachtigers - 'beloningen' in de brede betekenis van het woord - verbetert de stemming. Maar voor alle duidelijkheid: een loop kan een therapie niet vervangen. Hoewel ik in mijn zoektocht naar de mentale voordelen op veelbelovende uitspraken gebotst ben, ben ik zelf geneigd om de nodige voorzichtigheid aan de dag te leggen. Lopen of wandelen moet zijn plek kennen. Ik denk dat bewegen een betekenisvolle meerwaarde kan bieden als het de juiste plek krijgt, eventueel binnen een ruimere behandeling."



>> **Bewegen maakt ons slimmer en doet ons beter voelen Zijn er nog mentale voordelen?**

"Zeer zeker. Bewegen maakt je ook stressbestendiger. Iemand die regelmatig beweegt, zal minder snel overweldigd worden door iets stresserend. Zijn stressreactie blijft beperkter en hij recupereert er ook sneller van. Daarnaast draagt beweging bij aan een kwalitatieve slaap. En zo profiteer je onrechtstreeks van de belangrijke effecten van een goede nachtrust op psychisch vlak. Denk daarbij bijvoorbeeld aan het belang van slaap voor het geheugen en het emotioneel evenwicht."

Maar niet iedereen houdt van wandelen en lopen.

"Een deel van mijn cliënten gaat er vrij vlot mee aan de slag. Maar bij een ander deel van de cliënten – zeg maar gerust de andere helft – verloopt het allemaal niet zo vlot. Op mijn voorstel om buiten te gaan bewegen, krijg ik antwoorden in de trant van 'ik ben helemaal niet sportief', 'ik word al moe van het idee alleen', 'ik heb dat ooit geprobeerd, maar dat is niets voor mij', 'ik kan nog geen 3 km lopen'..."

Hoe reageer je daar dan op?

"Met mildheid, dan zeg ik: 'Je hoeft helemaal geen 3 km te lopen. Je hoeft helemaal niets. Ga gewoon naar buiten, begin te lopen, en zie wat dat lopen met je doet. Voelt het niet goed, dan ga je van lopen over naar wandelen. Probeer vooral op te merken hoe je lichaam daar van moment tot moment op reageert.' Kortom, dan introduceer ik 'psycholopen'. Dat is lopen, maar ook wandelen, om je psychisch sterker te maken. Dat is je bewust worden van de talrijke mentale voordelen van bewegen. Cruciaal is dat er een shift plaatsvindt van 'prestatiegericht

"PSYCHOLOPEN IS LOPEN, MAAR OOK WANDELEN, OM JE PSYCHISCH STERKER TE MAKEN."

lopen' naar 'procesgericht lopen'. Je focus kan bij het lopen, maar evenzeer bij het wandelen, liggen op het afleggen van een bepaalde afstand of het aanhouden van een bepaald tempo, een prestatie dus. Als je dat voor ogen hebt, dan ga je vanzelf alles wat je gaandeweg tegenkomt in het licht daarvan beoordelen. Zit je op schema? Goed bezig! Is dat niet het geval, heb je een probleem..."

Heeft een procesgerichte loop een ander uitgangspunt?

"Bij een procesgerichte loop ben je in de eerste plaats onderweg. Dan kies je ervoor om je focus niet te leggen op het - zo snel mogelijk - bereiken van de eindmeet, maar net op datgene wat je onderweg tegenkomt. Je legt als het ware dezelfde weg af, maar je aandacht gaat naar alles wat op je pad komt."

Waarom is dat van belang?

"We willen toch in de eerste plaats bewegen om ons goed te voelen? Als het even kan, proberen we te genieten van dat bewegen. Ga eens even na, van welke zaken geniet je al? En waarop ligt dan je focus? Op je toedolijstje, op hetgeen je straks zal doen, op wat je gisteren vergeten bent...? Terwijl, als je geniet, op welke manier dan ook, dan ben je meestal betrokken op het hier en nu. Dat is inherent aan genieten. Dan laat je je niet zomaar afleiden, maar dan ben je hier en nu 'aanwezig'."

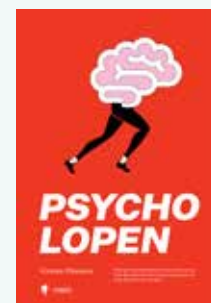
Hoe zetten we de stap naar meer genieten tijdens het wandelen?

"Wat daarbij helpt is uiteraard de visuele input. Ook al loop je vaak hetzelfde rondje en is dat voor jou

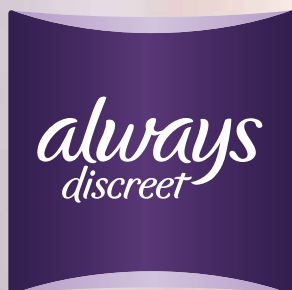
min of meer voorspelbaar geworden, tracht toch met aandacht te kijken. Zeker als je in de natuur loopt, vormen visuele gewaarwordingen een aandachtspunt waarvan je kan genieten. Probeer ook eens heel bewust te luisteren. Ik raad je aan om dat eens te doen vlak voor je vertrekt. Probeer die aandacht voor auditieve signalen vervolgens vast te houden zodra je gestart bent. Hoor je je stappen op de grond, de wrijving van je loopkleden? En ruik! Elk seizoen heeft zijn eigen geur. Merk je het op? Hoe ruikt het als het net geregend heeft? En vergeet uiteraard niet te voelen. Voel hoe bij het lopen je lichaamstemperatuur geleidelijk toeneemt en de warmte van de zon je rug verwarmt."

Waarom raad jij psycholopen aan iedereen aan?

"Het mooie aan psycholopen is dat het jou in de actieve positie zet om je gezondheid een dienst te bewijzen. Je bent daarvoor niet afhankelijk van artsen of psychologen. Bovendien heb je er relatief weinig voor nodig en hoeft je het niet eens ver te gaan zoeken. Je opent je eigen deur en voilà, we zijn vertrokken!"



Psycholopen van Kirsten Plessers werd uitgegeven bij Borgerhoff & Lamberghs en kost 22,99 euro.
> Win een exemplaar. Kijk op pag. 55.



Betrouwbare bescherming. Zichtbaar dunner.

Marktleider
voor urineverlies



always
discreet



Always Discreet Ultimate Dag verband vs. Maxi variant van de marktleider voor urineverlies.

HOE ALWAYS DISCREET JE BESCHERMT



Betrouwbare
bescherming bij
urineverlies



Onmiddellijke
absorptie



Exclusieve
geurneutraliserende
technologie



Discrete
pasvorm



Zacht en mild
voor de huid



VERBORGEN IN DE BOSSEN VAN
ZEDELGEM EN JABBEKE

Kamp Vloethemveld

WAAR OOIIT 125 000 KRIJGSGEVANGENEN VERBLEVEN

Tekst AN CANDAELE // Foto's AN CANDAELE

In de bossen van Zedelgem en Jabbeke ligt een voor velen onbekend stukje geschiedenis verborgen. De reeks 'Publiek Geheim' op Canvas maakte er in 2012 een documentaire over. Het Kamp Vloethemveld – na de Tweede Wereldoorlog gebruikt als krijgsgevangenkamp voor Duitsers en hun bondgenoten – is sinds kort toegankelijk via gidsbeurten, een bijkomende reden om ernaar toe gaan dus. Al is het ook een gedroomde streek om te wandelen, te fietsen en te genieten van de natuur.

Vloethemveld is een beschermd bos- en natuurgebied van 365 hectare. In 1980 kocht de Vlaamse overheid een groot deel van het bos. Het voormalige militaire domein is al bijna tien jaar eigendom van het Agentschap voor Natuur en Bos dat er natuurherstelwerken uitvoerde. Het terrein van het voormalige munitiedepot en krijgsgevangenkamp – waar zich een heel gevarieerde fauna en flora ontwikkelden – is alleen met een gids te bezoeken, het omliggende bos is vrij toegankelijk. Het is er heerlijk wandelen en in bepaalde delen zalig stil, zo ontdekten we toen we een stukje van

het nagelnieuwe knooppuntennetwerk (zie kader) uitprobeerden. Een fervente wandelaarster uit Leper die we er – als een van de enige andere levende zielen – tegen het lijf liepen, was al even in de wolken en verrast als wij: 'Stiller dan Heuvelland', zei ze, en dat had ze hier niet verwacht.

Publiek geheim

Het programma 'Publiek geheim' scherpte het bewustzijn aan dat een mooi stukje erfgoed aan het verkommen was. Eind 2019 werd de vzw Vloethemveld opgericht als uitvoerende schakel in het samenwer-

kingsakkoord tussen de gemeenten Jabbeke en Zedelgem, het Agentschap voor Natuur en Bos en de Vlaamse Landmaatschappij die instaat voor de gidsenwerking en het organiseren van publieksactiviteiten. Al deze partners zetten samen hun schouders onder het beheer van dit stukje erfgoed en natuur en de ontsluiting ervan voor bezoekers. Tot op vandaag blijft dat een *work in progress*, want er staat nog heel veel op stapel.

Eva Vanhuyse, projectcoördinator voor Jabbeke en Zedelgem, en Brigitte Vrielynck, voorzitter van de vzw en gids op de erfgoedsite,



Vloethemveld

nemen ons mee voor een bezoek. We starten bij het Kamphuis dat in 1935 werd gebouwd als kantine voor de soldaten die in het munitiedepot werkten. Het gebouw werd gerestaureerd en wordt ingericht als ont-haalgebouw. Binnenkort kan je er terecht voor informatie over erfgoed en natuur op het domein en in de regio.

Hout en visleverancier voor Brugge

Brigitte neemt even een duik in de geschiedenis, tot in 1296. Toen schonk graaf Gwijde van Dampiere 280 ha grond aan het Sint-Janshospitaal in Brugge. Zij bouwden hoeves om de velden te ontginnen. Een ervan was het Vloethemhof, waar het domein zijn naam aan ontleende. Het gebied werd vanaf 1770, na drooglegging



van de moerassige bodem, een belangrijk houtwinningsgebied voor het nabijgelegen Brugge. De vijvers leverden dan weer vis aan de stad. Tijdens de Eerste Wereldoorlog bezetten de Duitsers Vloethemveld. Zij kapten op grote schaal bomen en bouwden logistieke installaties.

Munitiedepots

In 1924 werd 127 ha onteigend om er een kazerne en munitiedepot te bouwen voor het Belgische leger. De Merlons – verhoogde schutsdammen – uit die tijd zijn nog te zien. Ze werden aangelegd tussen de barakken om te voorkomen dat bij ontploffing van een depot, de brand zou overslaan naar een ander depot. De Merlons werden door de militairen kort gemaaid en het maaisel werd afgevoerd om brandgevaar te vermijden. Zo ontstonden voedselarme biotopen waar nu drie soorten heide op floreren, uniek voor deze streek. Blusvijvertjes evolueerden tot waardevolle vennen. Of hoe erfgoed en natuur hier hand in hand gaan.

>>



GROOTSTE KRIJGSGEVANGENKAMP VAN HET LAND

De Duitse bezetter nam het domein opnieuw in tijdens Wereldoorlog II. Na de oorlog - van februari 1945 tot augustus 1946 - kwam hier het grootste Britse krijgsgevangenkamp in België. Een doorgangskamp voor 125.000 gevangenen: Duitsers en hun bondgenoten, vooral uit de Baltische Staten. Ook al was het een Brits kamp, het waren Belgische soldaten die de wacht optrokken in de torens en tussen de twee rijen prikkeldraad. Op eenzelfde moment verbleven er tot 62.000 gevangenen in de barakken en tenten. Moeilijk om je voor te stellen hoe het leven voor de gevangenen eruitzag, met 120 in een primitieve barak met een dak van golfplaten en één kachel. Of slechter nog in een tent. Met alleen de kleren die je aanhad toen je gevangen werd genomen. Het getekende verhaal van een van de gevangenen dat te zien is in een van de barakken, geeft een beetje een idee. Ook in moeilijke omstandigheden probeerden mensen hun zinnen te verzetten door iets te creëren, zo blijkt. Terwijl we in gedachten bij de nasleep van de Tweede Wereldoorlog vertoeven, rent ineens een ree voor ons uit. Het geeft de verrassende, zondagse wandeling een gouden randje.



Een krijgsgevangene tekende het leven in het kamp.

DE VROUW DIE UITKIJKT TOT HAAR MAN TERUGKOMT VAN HET FRONT, IS EEN VAN DE MEEST 'SPREKENDE' BEELDEN.

Bij een van de kunstwerken gemaakt door krijgsgevangenen.

>> Sommige gevangenen maakten echte kunstwerken. Die hadden te lijden onder de tand des tijds, maar de laatste jaren doet de Vlaamse overheid er alles aan om de kunstwerken en de barakken te conserveren. De vrouw die – met twee kinderen aan haar rok – uitkijkt tot haar man terugkomt van het front, is een van de meest 'sprekende' beelden.

Na het vertrek van de laatste krijgsgevangenen werd Vloethemveld weer een munitiedepot. Het bleef militair domein tot 1990.



FIETSRUTE MET LOKALE VERHALEN ÉN WANDELNETWERK

- Eind maart werd het nieuwe wandelnetwerk Vloethemveld officieel geopend. Goed voor 53 kilometer wandelplezier via 58 knooppunten. Je kan het netwerk gratis downloaden of een kaart kopen voor 8 euro.
- Sinds eind juni (kersvers dus) kan je de nieuwe Zedelgemse Zichtenroute fietsen. Een bewegwijzerd traject van 34 kilometer langs 15 geselecteerde locaties. Daar kom je telkens iets te weten over de lokale geschiedenis. Er staan infoborden, maar vergeet ook je smartphone niet. Als je de QR-codes scant, krijg je 15 anekdotes en verhalen gebracht door bewoners die sterk verbonden zijn met de locatie en het uitzicht waar je halt houdt. En wees gerust: de West-Vlaamse verhalen worden ondertiteld. Je kan op om het even welk punt starten. Langs het parcours zijn terrasjes, cafés, restaurants, zitbanken en picknickplaatsen.

Meer info: www.zedelgem.be/fietsroutes of haal de gratis flyer in het gemeentehuis van Zedelgem of bij de toeristische infopunten.



Vogels spotten en fietsen

We stappen op de fiets richting heidetoren. De vorm van de toren is gebaseerd op de wachttorens uit de tijd van het krijgsgevangenkamp. Vanuit de toren kijk je uit over het stiltegebied. Hier stonden destijds de tenten voor de gevangenen. Wat een verschil met de vredige sfeer die er nu hangt.

De partners in het samenwerkingsverband Vloethemveld proberen het moeilijke evenwicht te bewaken tussen de natuur beschermen en bezoekers ervan laten genieten. Voor het niet vrij toegankelijke deel wordt het aantal bezoekers per jaar beperkt tot 7.500 en de gidsbeurten tot 200. Vanuit de Waterhut – in het altijd toegankelijke deel van het bos – kijk je uit over de vijver in het stiltegebied. Ideaal om (water)vogels te spotten.

En dan is er natuurlijk ook nog het bos en de wijdere, landelijke omgeving die uitnodigt tot wandel- of fietstochten. 🟩

Meer info:

www.vloethemveld.be

www.vloethemveldvzw.be: hier kan je als individu ook inschrijven voor gegidste bezoeken of kan je voor een groep een gids aanvragen.

www.brugsommeland.be/vloethemveld

www.zedelgem.be/fietsroutes en **www.jabbeke.be** (rubriek vrije tijd) voor andere fietsroutes in de buurt van Vloethemveld.



MOSTERD VOLGENS ORIGINEEL RECEPT

Ook in de omgeving van het nabijgelegen Torhout zijn er veel wandel- en fietsmogelijkheden. Wij wandelden de tweekastelenroute van Kasteel d'Aertrycke naar het Kasteel van Wijnendaele. En fietsten via de Groene 62 (voormalige spoorlijn) naar Oostende.

In Torhout moet je ook zijn voor een topmosterd. Piet Wostyn maakt er mosterd volgens een recept dat al vijf generaties meegaat. Er zijn geen verschillende soorten, alleen de enige echte mosterd Wostyn gemaakt van zwart mosterdzaad, azijn, water en zout. De productie gebeurt in de Oude Gentweg, de winkel bevindt zich in het ouderlijke huis Wostyn aan het Conscienceplein. Vlees werd – toen er nog geen diepvriezers waren – ingesmeerd met mosterd om het te 'ontsmetten' voor het werd bereid. Het was ook een betaalbare smaakmaker dan peperdure peper.

Er zijn maar 6 ambachtelijke mosterd-makerijen meer in België, Wostyn is de enige die met zwart mosterdzaad werkt en die geen kleurstof, bewaar- of bindmiddelen toevoegt.



Andere streekproducten op basis van mosterd: pralines, jenever, bier.

Het mosterdmuseum en het fabriekje zijn alleen te bezoeken op afspraak door groepen.

Meer wetenswaardigheden en openingsuren winkel op **www.mostaardwostyn.be**

Win een overnachting voor twee ↘

Op 2 kilometer van het natuurgebied Vloethemveld in Zedelgem/Jabbeke ligt Allegambe's goed. Een heerlijke plek om tot rust te komen en ideale uitvalsbasis om de streek te verkennen.

Info: www.allegambesgoed.be

> Maak kans op een overnachting met twee (zie pag. 55)





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 dit artikel bespreekt hij de schokgolf die de oorlog in Oekraïne door de Europese energiemarkt stuurt.

DE NIEUWE SCHOKGOLF

Tekst GUY POPPE // Illustratie SHUTTERSTOCK

De herfst van 1973. Er gaat een schokgolf door de samenleving. De olieproducerende landen verhogen de prijs van het zwarte goud. Op die manier reageert de Arabische wereld op de steun van westerse landen aan Israël tijdens de Jomkipoeroorlog in oktober dat jaar. De tellers van de benzinepompen zijn niet ingesteld op een prijs van meer dan tien frank per liter. 'x2' schrijven de pomphouders op een papiertje dat ze naast het bedrag kleven. 10 fr., 25 eurocent, dat is ongehoord hoog, we krijgen drastische maatregelen opgelegd. Op zondag mag niemand nog met zijn auto de straat op, op de autoweg mag niemand sneller dan honderd kilometer per uur. Weet je nog, oudje?

Op 24 februari dit jaar, bijna vijftig jaar later, valt Rusland Oekraïne binnen. Onmiddellijk leggen westerse landen sancties op. Op de oliemarkt swingen de prijzen de pan uit. Naar verwachting zal er minder Russische olie te koop zijn en de Arabische landen voeren de productie maar lichtjes op. De tellers van de pompen draaien dol. In mei betalen we ondanks een verlaging van de accijnzen voor het eerst meer dan twee euro voor een liter super, acht keer meer dan een halve eeuw geleden.

Sancties

Gauw komt de Europese Unie tot het besef dat de strafmaatregelen pas doeltreffend zijn, als ze het hart van de Russische economie treffen, met name energiebronnen als steenkool, olie en gas. Met de opbrengsten van de export financiert Rusland de oorlog. Maar er zit een adder onder het gras. De EU is erg afhankelijk van de leveringen uit Rusland. Het heeft in 2021 voor bijna honderd miljard euro ingevoerd.

Steenkool, dat gaat nog. Daarmee dekt Europa 46 procent van zijn behoeften. Maar er is genoeg te koop op de wereldmarkt. De boycot laat niet op zich wachten. Vanaf augustus stopt de EU met de invoer van Russische steenkool.

Olie is een ander paar mouwen. Bijna de helft van wat Rusland ophaalt, vindt zijn weg in de EU, de belangrijkste afnemer. Ze betreft ruim een kwart van haar olie uit Rusland, in België is dat 22,2 procent. Toch wil de EU tegen eind dit jaar de kraan grotendeels dicht draaien.

"GAUW KOMT DE EUROPESE UNIE TOT HET BESEF DAT DE STRAFMAATREGELEN PAS DOELTREFFEND ZIJN, ALS ZE HET HART VAN DE RUSSISCHE ECONOMIE TREFFEN, MET NAME ENERGIEBRONNEN ALS STEENKOOI, OLIE EN GAS."



Het heeft voeten in de aarde gehad voor de 27 landen het daarover eens geraakt zijn.

Eind mei valt de beslissing. Russische tankers mogen de havens niet meer binnen. Maar dat houdt niet in dat er geen druppel olie meer vanuit Rusland naar Europa vloeit. Hongarije, Slowakije en Tsjechië, die pijplijnen gebruiken voor hun bevoorrading omdat ze geen zeehavens hebben, mogen dat blijven doen. Duitsland en Polen sluiten tegen eind dit jaar hun leidingen af. Over een half jaar treft het verbod negentig procent van de Russische olie die de EU afneemt.

Gas blijft stromen

Gas is heel andere koek. Bijna veertig procent is uit Rusland afkomstig. In België ligt dat percentage met 6.6 procent een stuk lager. De Europese Commissie wil dat we er tegen 2027 mee ophouden om Russisch gas te importeren.

Dat is makkelijker gezegd dan gedaan. De pijpleidingen vanuit Rusland kun je niet zomaar verleggen. Om gas vanuit een ander land aan te voeren moet je nieuwe leidingen aanleggen en wanneer je het in vloeibare vorm transporteert, dan heb je bij ontvangst een installatie nodig om het weer tot gas om te vormen. De Europese Raad, waarin de staatshoofden en regeringsleiders de lidstaten vertegenwoordigen, was eind mei niet happig om het voornemen van de Commissie in de praktijk te brengen. Het oliehoofdstuk met een haalbaar vergelijk afronden was lastig genoeg.

Omwenteling

Mochten de lidstaten het pad inslaan dat de Commissie afbakent, dan staat de EU voor een immense omwenteling. Twee vliegen in een klap kan ze slaan, voor haar energiebevoorrading niet meer afhangen van Rusland, door naar nieuwe leveranciers op zoek te gaan en wisseloplossingen uit te werken, én haar klimaatdoelstellingen realiseren door geleidelijk aan af te stappen van fossiele brandstoffen.

Het ambitieuze programma van de Commissie rust op drie pijlers : grootscheepse investeringen - 210 miljard tot 2027 -, vermindering van het verbruik en hernieuwbare energie. Die moet tegen 2030 45 procent van de behoeften dekken,

dubbel zoveel als nu. Hoe dat in zijn werk gaat? Met vers geld voor de bouw van gasterminals, de verplichting om zonnepanelen te plaatsen op het dak van nieuwe openbare gebouwen en de uitreiking van vergunningen voor windmolens binnen een jaar. Met de vernieuwing en isolatie van gebouwen moet Europa zijn energieconsumptie met dertien procent terugschroeven en tram, trein en bus moeten de bovenhand halen op de auto.

>>

THE PHOEBUS FOUNDATION

TENTOONSTELLING

ZOT van DIMPNA

INKOM 1€

01.04 - 28.08.2022

SINT-DIMPNAKERK, -GEEL

INFO & TICKETS

www.zotvandimpna.be

KROONHART

INDIAVER

Geel



**"UITERAARD ZIJN ER DE VERENIGDE
STATEN, DIE STAAN TE POPELEN
OM VLOEIBAAR GAS TE LEVEREN.
DAT VALT NIET OVERAL IN GOEDE
AARDE. ZE GEBUIKEN DAAR
SCHALIEGAS, WAARVAN DE
AANMAAK EEN NADELIGE INVLOED
OP HET KLIMAAT HEEFT."**

>> **Pijnlijke oefening**

Een en ander is geen makkie voor sommige landen. Duitsland heeft meteen na de Russische invasie in Oekraïne besloten om een tweede pijplijn voor Russisch gas, die net af was, niet in gebruik te nemen. Maar het heeft geen installaties om vloeibaar gas te ontvangen. In alle gauwte heeft het vier mobiele terminals gehuurd, die het werk op zee doen.

België heeft een installatie in Zeebrugge, dat zit goed. Tegen 2030 wil het ook de productie van windmolenparken op zee -acht zijn er nu- bijna verdrievoudigen. Mocht dat lukken, dan komt over acht jaar ruim een kwart van onze stroom uit de Noordzee. Als de weerstand luwt tegen een nieuwe bovengrondse hoogspanningslijn, die de stroom naar het vasteland moet brengen, dan wenkt de eerste plaats op de wereldranglijst van windenergie op zee, berekend per inwoner. Op dit ogenblik staat België tweede. In geval het op een procedureslag uitdraait, staan we in 2030 waarschijnlijk nergens.

Doodsteek

Betekenen de Europese sancties op termijn de doodsteek voor de Russische economie? Niet zeker. Olie krijgt Rusland ook wel op een ander verkocht. Nu al heeft het met Egypte en India nieuwe klanten. De export naar China, waarmee het beste maatjes is, ligt voor de hand. Uitwegen genoeg om onder het olieembargo uit te komen.

Gas is de achilleshiel van de Europese aanpak. Vijf jaar wil de Commissie nemen om Russisch gas te bannen. Maar de Raad hapt niet toe. Zonder kan de economie niet draaien is het hoofdargument.

Rusland heeft door waar het schoentje wringt. Met tegenmaatregelen dwingt het de EU in het defensief. Aan Finland, dat bij de NAVO wil, levert het geen gas meer. Bulgarije, Denemarken, Nederland en Polen krijgen van hetzelfde laken een pak, omdat ze weigeren om

in roebels te betalen. Die verplichting legt Rusland zijn klanten op, omdat het zo toch geld in het laatje krijgt, want bij betaling in euro of dollar blijven de tegoeden vanwege financiële sancties bevroren. Niet alleen in de Oekraïense steppen voert het oorlog.

Schaduwzijde

De afhankelijkheid van gas is de schaduwzijde van het verhaal. Met de inzet van gas in welke vorm ook blijft de Europese economie verknocht aan fossiele brandstoffen. De uitstoot van koolstofdioxide brengt mogelijk de *Green Deal* in het gedrang, waarmee de EU beoogt om de emissie van broeikasgassen als CO₂ aan banden te leggen.

Toch zijn er flink wat mogelijkheden om het gas uit Rusland te vervangen. Andere traditionele leveranciers als Algerije, Nederland, Noorwegen en Qatar aanspreken om meer aan te leveren. Onontgonnen velden aanboren in Afrika. Zo dromen ze in Nigeria al jaren van een vierduizend kilometer lange pijplijn door de Sahara naar Algerije. Kostprijs? Minstens dertien miljard. En uiteraard zijn er de Verenigde Staten, die staan te popelen om vloeibaar gas te leveren. Dat valt niet overal in goede aarde. Ze gebruiken daar schaliegas, waarvan de aanmaak een nadelige invloed op het klimaat heeft.

Toemaatje

Op 7 december 1941 vernietigt de Japanse luchtmacht de Amerikaanse vloot in Pearl Harbor. Japan was bang dat de VS tussenbeide zouden komen als het Nederlands-Indië, het huidige Indonesië, binnenviel. Japan had een oog op de olievoorraden in die Nederlandse kolonie omdat het door het Amerikaanse embargo op olie zonder dreigde te vallen. De dag na Pearl Harbor verklaren de VS de asmogendheden, waaronder Japan en Duitsland, de oorlog. Waartoe een economische boycot leiden kan. 

Reinig uw lever, houd uw gewicht op peil!



WAT ALS UW LEVER DE OORZAAK IS VAN OVERTOLLIG VET OP UW BUIK EN DIJEN?

EEN TRAGE LEVER HEEFT INVLOED OP GEWICHTSVERLIES

Vermoeidheid, een opgeblazen gevoel en moeite om hardnekkige kilo's kwijt te raken; dit kunnen tekenen zijn van leververvetting. Door te veel vet, suiker of alcohol in de voeding wordt overtollig vet opgeslagen in en rond de lever, waardoor deze niet meer normaal kan functioneren. Het lichaam wordt overladen met toxines en krijgt moeite om zich te ontdoen van overtollige vetophopingen op de buik, dijen en billen. In dit geval is het belangrijk om de lever te reinigen zodat u weer energie krijgt en de extra kilo's kwijt kunt raken.

VERKRIJGBAAR BIJ:

Apotheek en de betere natuurwinkel.
Active Liver 30/60 (CNK 3304- 573 / 3954 -401)



*Mariadistel en artisjok ondersteunen de lever- en galfunctie. Evaluatie gezondheidsclaim is lopende. **Het gehalte aan choline zorgt voor het behoud van een normale leverfunctie en vet stofwisseling. Evaluatie gezondheidsclaim is lopende. Voedingssupplementen kunnen geen gevarieerde en evenwichtige voeding vervangen, noch een gezonde levensstijl.

ONDERSTEUN UW LEVER MET ACTIVE LIVER!

Het geheim van Active Liver tabletten is een zeer hoog gehalte aan bioactieve ingrediënten uit natuurlijke plantenextracten (mariadistel, artisjok, kurkuma) die de lever ondersteunen, stimuleren en zuiveren. Deze plantenextracten zijn onderzocht in tal van wetenschappelijke studies die de heilzame werking ervan op de leverfunctie hebben aangetoond. Ze worden gecombineerd met choline dat de lever weer in balans brengt en de vet-verterings zal bevorderen.

VRAGEN?

Bel 03 366 21 21

www.ocebio.com

info@ocebio.com



FACT
CHECKER
✓

SUPERFOODS ZIJN SUPERVOEDZAAM

JA,
MAAR
...

Superfoods. Je hebt er misschien al van gehoord of zelfs al van geproefd. Het lijken wel wondermiddelen, maar als het te mooi is om waar te zijn, is het meestal niet waar. Superfoods bevatten wel degelijk heel wat goede voedingsstoffen zoals vitamines en antioxidanten, maar lijken toch nog altijd vooral een verkooptruc van slimme marketeers.



Superfoods zijn voedingsmiddelen, vooral fruit, bladeren en zaden, met een bijzonder hoge voedingsstoffendichtheid. Gojibessen, chiazaad, moringa en matcha zijn voorbeelden van populaire superfoods. Het hoge gehalte aan **mineralen, vitamines** en **secundaire plantenstoffen**, zoals antioxidanten, maken van superfoods waardevolle voedingsmiddelen.

De meeste superfoods zijn afkomstig uit exotische regio's. Bij ons vind je ze vooral in gedroogde vorm, als puree, als extract of in capsule- en poedervorm. Ze krijgen allerlei claims opgekleefd zoals dat ze je energie geven, hart- en vaatziekten voorkomen en zelfs helpen om af te vallen. Kortom, als je de vele reclameslogans zou geloven, zorgen superfoods automatisch voor een goede gezondheid.

Te mooi om waar te zijn

Zou het niet gemakkelijk zijn? Vanaf nu eet je alleen nog superfoods en laat je andere voedingsmiddelen vallen. Niets is minder waar. Als je alleen maar superfoods zou eten, omdat je gelooft dat ze goed zijn voor alles, en andere gezonde producten gaat schrappen, krijg je mogelijk niet alle nodige voedingsstoffen binnen. Meer nog: door een éézijdig gebruik van superfoods kan je zelfs gezondheidsproblemen krijgen. Evenwichtig eten en altijd de voedingsdriehoek in je achterhoofd houden: dat is en blijft de boodschap. Eet dus verschillende soorten fruit en groenten, volle granen, vis,...

Superfoods als verkooptruc

Wonderen bestaan niet, en dus ook geen voedingsmiddelen die wonderen verrichten. Superfoods bevatten vitamines, mineralen en antioxidanten. Het zijn gezonde producten in een evenwichtig voedingspatroon.

OMDAT DE POSITIEVE EFFECTEN VAN SUPERFOODS OP DE GEZONDHEID NOG NIET VOLDOENDE BEWEZEN ZIJN, IS ER IN BELGIË NOG GEEN OFFICIEEL GEZONDHEIDSADVIES VOOR SUPERFOODS.

Maar ze vervangen nooit andere groenten en fruit. Ook is er nog verder wetenschappelijk onderzoek nodig om de positieve invloed op de gezondheid te bevestigen. Omdat de positieve effecten van superfoods op de gezondheid nog niet voldoende bewezen zijn, is er in België nog geen officieel gezondheidsadvies voor superfoods. Dus dat je enkel en alleen door superfoods te eten gezonder gaat leven en makkelijk gewicht verliest zonder er veel voor te doen, is helaas toch nog vooral een verkooptruc.

Gezond maar minder duurzaam

Açaibessen, chiazaad,...vaak komen superfoods uit exotische plaatsen. Door de hogere transportkosten hangt er een stevig prijskaartje aan vast én zijn ze extra belastend voor ons milieu. Daarbij ook even stilstaan, kan nooit kwaad. 🍷

EX-VOETBALTRAINER
AIMÉ ANTHUENIS

“IK BEGRIJP NIET DAT ER GEEN MINISTER VOOR SENIOREN IS.”

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's FRANK BAHNMULLER

Wat doet wielervederzet Wout Van Aert straks in de Tour? En wat doen onze wereldspelers Kevin De Bruyne, Romelu Lukaku en Thibaut Courtois op het WK voetbal in Qatar? Het zijn twee vragen die sportliefhebbers bezighouden. Ook Aimé Anthuenis, ex-bondscoach van de Rode Duivels (2002-2005) en meervoudig landskampioen met Anderlecht en Racing Genk, kijkt uit naar dit bijzonder sportjaar. Maar het werk zit er op. De man die tijdens trainingen vaak liep te ijsberen langs het veld, volgt het voetbal nog wel, maar dan passief. Tijd om te relaxen. Tijd om te genieten. Tijd voor een goed glas en lekker eten.

Over Aimé Anthuenis valt wel wat te vertellen. Felicitaties voor zijn carrière zijn dan ook op zijn plaats. Als speler bij Lokeren promoveerde hij van vierde naar tweede klasse. Als trainer maakte hij Waregem en Lierse kampioen in tweede klasse. Maar zijn grote doorbraak kwam er toen hij met zowel Genk (1x) als Anderlecht (2x) landskampioen werd. "Het klopt dat ik een mooie carrière had", beaamt Aimé. "Met ups en downs, maar zo gaat dat in de sport." "Drie keer trainer van het jaar", zeg ik. "En twee keer tweede, één keer na Aad De Mos en één keer na Eric Gerets", voegt Aimé er fier aan toe. "En wat me zo'n plezier deed, is dat de spelers de Trainer van het jaar verkozen. Dat bewijst hun respect."

Hoe hoog is de druk op een voetbaltrainer eigenlijk?

"Die druk leg je jezelf op, of niet. Het verschil was dat je bij Lokeren meestal elke week een wedstrijd had en bij Anderlecht twee, waardoor je na verlies sneller kon herkansen (*lacht*). Jan Ceulemans zei het zo: 'De schoonste en rustigste momenten voor een trainer zijn de zes weken voor het seizoen, want dan kan je iedereen opstellen. En de twee weken winterstop, tenminste als je de laatste match voor Kerstmis gewonnen had.' Maar ik mag absoluut niet klagen, het voetbal heeft me heel veel rijkdom en geluk gebracht. Daarom niet financieel, wel als mens."

Zolang je met jonge mensen kan werken, blijf je zelf ook jong?

"Daar gaat het maar ten dele om. Een voetbaltrainer werkt samen met verschillende mensen. Ik onderscheid daarin vier componenten: de spelers, de staf, het bestuur en het publiek. De spelersgroep is het belangrijkste. Ik heb met alle nationaliteiten en kleuren gewerkt. Met

"UIT MIJN BURN-OUT HEB IK VEEL GELEERD. DE GENEESKUNDE KAN VEEL, MAAR JE GEEST BEPAALT ALLES. UWE KOP DIRIGEERT UW LICHAAM."

heel veel verschillende karakters. Daar een stevige ploeg mee kunnen vormen, is een absolute rijkdom. Maar je hebt ook de staf. Vroeger een paar mensen: een kinesist, een hulptrainer en een keeperstrainer. Nu is de staf die op de bank zit groter dan de spelersgroep. Als coach met een grote staf moet je veel uit handen geven. Vervolgens heb je het bestuur. Ik heb met heel sterke voorzitters en sterke besturen samengewerkt. Dat was niet altijd gemakkelijk. Als je wint, is alles koek en ei. Verlies je, dan dreigt ontslag. Het moeilijkste is de verantwoordelijkheid moeten afgeven en moeten boeten voor de fouten van anderen. Wat gelukkig niet vaak het geval was. Tot slot heb je het publiek. Elk publiek is anders. Ik had het voorrecht om in alle Vlaamse provincies en in Henegouwen trainer te zijn."

Hoe ging je om met verlies?

"Als speler al kon ik niet goed tegen mijn verlies. Ik was een strever. Verloor ik, dan was ik daar drie dagen niet goed van. Maar in de voetbalwereld is het niet anders dan voor een KMO-werkgever, winst of verlies moet je persoonlijk verwerken. Na een match verdoof je je. Bij een pintje, met muziek, in de natuur. Maar nogmaals: het voetbal heeft me veel geluk gebracht. Ik heb hard gewerkt, gaf veel respect en kreeg veel respect. Ik heb veel geïnvesteerd en dubbel zoveel teruggekregen."

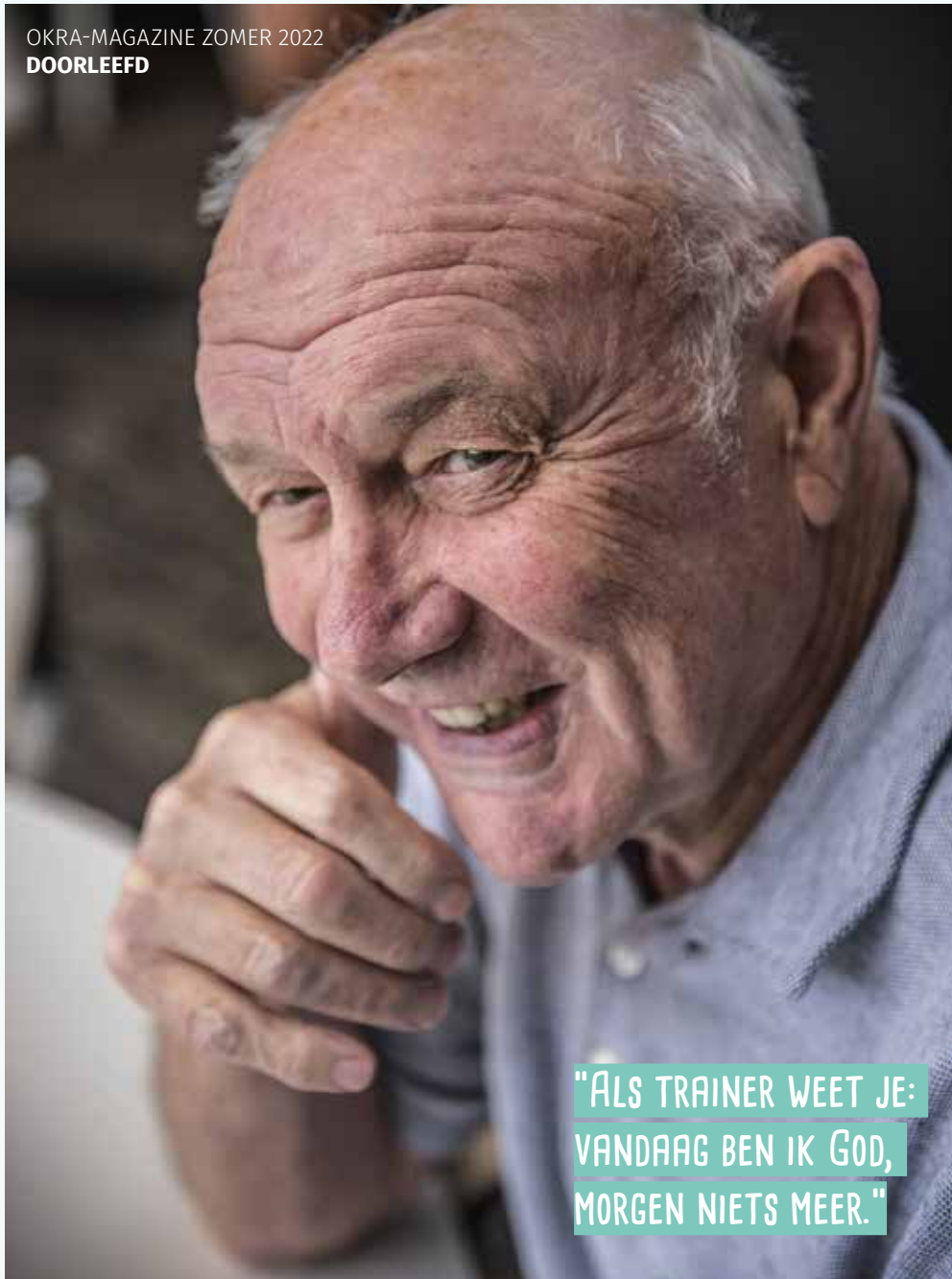
Na mooie matches met de Rode Duivels, maar ook verlieswedstrijden en de niet-kwalificaties voor EURO 2004 in Portugal en het WK 2006 in Duitsland tot gevolg, kon je terug bij Lokeren aan de slag. Maar je had er veel geblesseerden en het liep niet. En ook jouw licht ging uit...

"Ik had niet zo snel terug aan de slag mogen gaan bij Lokeren. Ik legde de lat ook heel hoog, maar het lukte niet meer. Uit die burn-out heb ik veel geleerd. De geneeskunde kan veel, maar je geest bepaalt alles. *Uwe kop* dirigeert uw lichaam. In tegenstelling tot vroeger, is er vandaag gelukkig meer aandacht voor het mentale welzijn. Rust roest, maar de kunst van het trainersvak en van veel beroepen is het evenwicht vinden tussen inspanning en ontspanning, tussen stress en rust. De verwachtingen bij jezelf, spelers, bestuur en publiek liggen vaak te hoog. Bij de meeste ploegen was ik drie, vier jaar trainer, wat lang is. Wie een contract als trainer tekent, staat al met één voet in het graf. Maar ik voel me een rijk mens. Toen ik bij Lokeren speelde, dacht ik dat ik beter was dan de anderen. Maar de voorzitter, Etienne Rogiers, bracht me met de voeten op de grond. 'Ik leer nog alle dagen bij,' zei hij. Dat was voor mij een eyeopener. Ik heb veel van die man geleerd."

Wie waren je ouders?

"Mijn ouders waren conciërge in een spinnerijfabriek waar 300 mensen werkten. De arbeidsomstandigheden waren vreselijk: men werkte er bij 35 à 40 graden, in het stof en voor een aalmoes. Maar de bazen – liberalen die sociaal waren – hielden van hun volk, en geleidelijk verbeterde het in de fabriek. Mijn ouders hebben me geleerd niet te vergeten van waar ik kom. Ik heb veel geluk gehad. Ik kon doen wat ik graag deed, het voetbal, en ik verdiende er mijn brood mee. Geluk is ook een belangrijke factor





**"ALS TRAINER WEET JE:
VANDAAG BEN IK GOD,
MORGEN NIETS MEER."**

in voetbal. Als Vanzeir op Brugge begin mei die penalty niet mist, speelt Union misschien kampioen. Eén fractie van een seconde kan een groot verschil maken. Ik heb Union graag zien spelen. Heel direct, snel, diep. Op 10, 15 seconden stonden ze van de ene *bakkerie* (strafschopgebied, de 16) in de andere. Zoals Genk destijds. Maar Club Brugge is wel verdiend kampioen. Toch weet je als trainer: vandaag ben ik God, morgen ben ik niets. Het gaat bergop en daarna terug bergaf. Je kan niet alles binnenhalen. Jacques Brel zong daarover."

Moeten we niet wat meer bescheiden zijn?

"Een sporter hoeft niet bescheiden te zijn, anders wint die niet. Ik heb voor De Zondag een reeks grote sportvedetten geïnterviewd. Merckx, Van Himst, Van Moer, Jurion, Tia Hellebaut, Kim Gevaert. Als zij bescheiden waren geweest, hadden ze nooit zoveel gewonnen. Toch hebben ook zij veel respect voor anderen. Respect is wat een sportvedette kenmerkt."

Je bent een actieve senior die graag jong blijft. Hoe kijk je aan tegen het ouder worden?

"Het is zoals Leah Thys in een interview zei: 'Oud worden is honds. Het is erg. De kleine kwaaltjes en de grote kwalen'. Gelukkig ben ik daar nog ver van af. Mijn geest denkt nog altijd als een twintigjarige. 'When I was 21', zong Frank Sinatra. De grote stress is weg. Niets moet nog. Geen tijdsdruk meer. Weinig verplichtingen. Ik kan doen wat ik graag doe en wat me interesseert. Ik kijk sinds een aantal jaar wel al eens naar de overlijdensberichten in de krant. Toegegeven, ik heb het moeilijk met mijn leeftijd. Maar de realiteit is de realiteit. Het is raar om zeggen, nadat ik covid had."

Bij de kranten lagen de 'In memoria' al klaar...

"Wablieft? (*lacht*) Dat wist ik niet. Ik zou wel eens willen weten wat ze allemaal schreven. Tja, het ziekenhuis heeft mijn vrouw twee keer gebeld dat ik waarschijnlijk de ochtend niet meer zou halen, zo ziek was ik. Vier maand lag ik aan mijn ziekenbed gekluisterd en ik moest twee maand revalideren. Ik zwem nu en ik ga fitnessen. Want ik wil gezond blijven en nog lang meegaan. Ik heb nooit gerookt, wel altijd goed gegeten en gedronken. Het moeilijkste aan die zes maand covid vond ik dat mijn schoonzus Magda (de echtgenote van mijn broer) overleden is, en dat ik dat nooit heb geweten. Maar covid had – achteraf bekeken – ook voordelen. Ik was goed omringd, met mijn vrouw in de hoofdrol. Zij zorgde ervoor dat ik elke dag bezoek had in het ziekenhuis en elke week in het revalidatiecentrum. En ze hield mijn familie op de hoogte via een Whatsapp-groep. Tijdens die zes maand heb ik ook de wereld van de zorg ontdekt. Ongelooflijk wat die, van dokter over verpleegkundigen

tot kinesist, allemaal gedaan hebben. Op de revalidatie heb ik ook slachtoffers van ongevallen en beroerten met ongelooflijk veel moed en wilskracht zien strijden tegen hun ziekte. Ik heb terug moeten leren spreken en stappen, maar was in vergelijking met al die anderen nog de beste. Een ander voordeel van covid is dat ik 20 kg kwijt ben."

Hoe kijk je naar de jongeren?

"Laat mij eerst nog iets zeggen over de 55-plussers. Wie 50 is, is nog springlevend. Tussen je 50^{ste} en de dag dat je het hier afbolt, ligt één derde van je leven. De senioren vormen een groep met heel veel ervaring, maar ook nog met ambitie, werkkracht en geld. Soms ook met

"HET ZIEKENHUIS HEEFT
MIJN VROUW TWEE KEER
GEBELD DAT IK
WAARSCHIJNLIJK DE OCHTEND
NIET MEER ZOU HALEN, ZO
ZIEK WAS IK VAN COVID."

leed. Maar ik begrijp niet dat er, voor zo'n belangrijke groep, geen minister van senioren is. En ik begrijp ook niet dat er, na corona en nu het oorlog is in Oekraïne, geen Marshall-plan komt, waarbij men geld vrijmaakt om volop te investeren in de toekomst. En in duurzaamheid, zoals de klimaatjongeren dat terecht opeisen."

Hoe kijk je tegen dit speciale sportjaar aan? De Tour in de zomer en het WK in Qatar in de winter?

"Voor de Tour kijk ik uit naar Wout Van Aert. Dat is een echte vedette. Net als Mathieu van der Poel. Die is ook *to the point*. Geen zever, als een ander beter was, zegt hij dat. Remco Evenepoel is op komst, dat moeten we nog bekijken. Voor het WK in Qatar zie ik de Rode Duivels niet winnen. We zijn niet meer zo sterk. Vincent Kompany is er al een tijd niet meer bij. Kevin De Bruyne en Thibaut Courtois zijn wereldklasse, Romelo Lukaku zal er hopelijk ook staan, maar je hebt vijf, zes toppers nodig die *in forme* zijn om te kunnen winnen. Maar in voetbal weet je nooit." ■

Stannah

**Blijf thuis wonen met
een Stannah traplift**

**500€
KORTING**



**Blijf thuis wonen met
een Stannah traplift**

Thuis is de plek waar we herinneringen maken en altijd naar terugkeren. Laat uw trap geen hindernis zijn om in uw eigen huis te blijven. Met een Stannah traplift vermijdt u het gedoe van verhuizen en kunt u uw trap veilig gebruiken.

Neem contact op met Stannah en
vraag om een gratis trapmeting.
De offerte is vrijblijvend.

GRATIS NUMMER

0800 26 938

www.stannah.be

Korting van toepassing op alle gebogen trapliften. Aanbieding geldig tot 15/07/2022 en niet cumuleerbaar met andere aanbiedingen. De kortingswaarde is inclusief 6% BTW. Voor rechte trapliften kunt u terecht bij onze verkoopspecialist.

★ JUNIOR ★ BAKE OFF VLAANDEREN



RECEPTEN: JULIE VAN DEN DRIESSCHEN // Foto's: ROOS MESTDAGH

Heerlijke bakken met kinderen

Of je nu zelf bakt, of je kleinkinderen laat bakken, of jullie samen bakken: één ding staat vast, met deze recepten voor jonge bakkers en de stap-voor-stapinstructies likt iedereen duimen en vingers af! Smakelijk!



Junior Bake off. Uitgeverij Manteau, 24,99 euro.

> Win een exemplaar van dit boek, kijk op pagina 55 van dit magazine.

MINI FRANGIPANES

VOOR 8 TAARTJES

INGREDIËNTEN ZANDEEG

180 g tarwebloem
40 g amandelpoeder
40 g bloedsuiker
120 g koude boter, in blokjes
Snuffje zout
1 ei

VULLING

150 g amandelpoeder
150 g bloedsuiker
30 g tarwebloem
125 g zachte boter
2 eieren
½ tl amandelextract
8 tl abrikozenconfituur

GLAZUUR

100 g bloedsuiker
10 g melk

ZANDEEG

Doe de tarwebloem, het amandelpoeder, de bloedsuiker, de koude boter en het zout in een foodprocessor. Blitz alles kort door elkaar tot je een soort broodkruim krijgt. Voeg vervolgens je ei toe en blitz nog eens kort tot je een stevige bal krijgt. Praktisch bij stap 2: je kan dit ook klassiek in een mengkom en met de hand maken. Wrijf de boter dan door je vingers en voeg vervolgens het ei toe. Wikkel het deeg in vershoudfolie en plaats minstens 1 uur in de koelkast.

VULLING

Meng het amandelpoeder, de bloedsuiker, de tarwebloem, de zachte boter en de eieren tot een gladde massa. Gebruik hiervoor je elektrische klopper of keukenrobot. Versterk de smaak van amandel met enkele druppeltjes amandelextract.

OPBOUW

Verwarm de oven voor op 180 graden. Bestuif je werkvlak met wat bloem en rol je deeg uit tot ongeveer 4 mm dikte. Steek acht cirkels uit van ongeveer 12 cm diameter en bekleed elk individueel bakvormpje (met losse bodem) met het zanddeeg. Duw de randen goed aan. Verdeel 1 tl abrikozenconfituur op de bodem en verdeel vervolgens 2 el frangipanevulling over elk taartje. Bak de taartjes 30-35 minuten in de oven.

GLAZUUR

Meng de bloedsuiker met de melk tot een gladde, witte massa. Verdeel een koffielepel over elk (afgekoeld) frangipane-taartje.



SANDWICHKOEKEN MET PINDAKAAS EN CHOCOLADE

VOOR 9 SANDWICHKOEKEN

KOEKJES

360 g fijne kristalsuiker
400 g pindakaas
1 tl zout
2 eieren
80 g tarwebloem

VULLING

200 g fondantchocolade, in kleine stukjes
200 g room
30 g zachte boter
Snuffje zout

Doe de fijne kristalsuiker, de pindakaas, het zout, de eieren en de tarwebloem in een grote kom. Meng alle ingrediënten met een houten lepel of pannenlikker door elkaar tot je een stevig en kneedbaar koekjesbeslag krijgt. Plaats het deeg minstens 30 minuten in de koelkast zodat het wat kan opstijven en je er makkelijker balletjes van kan rollen. Verwarm de oven voor op 180 graden. Neem een koffielepel beslag (ongeveer 50 g) en rol er balletjes van (18 in totaal). Leg maximaal 9 balletjes op een bakplaat bekleed met bakpapier en duw met een vork het koekje horizontaal en verticaal plat. Zo krijgen ze een mooie vorm en leuk motiefje. Bak de koekjes ongeveer 15-18 minuten. Laat ze even rusten op de bakplaat wanneer ze net uit de oven komen en leg ze daarna op een rooster om verder af te koelen.

VULLING

Doe de stukjes fondantchocolade in een kom. Verwarm zachtjes de room in een steelpan tot hij net begint te koken en haal onmiddellijk van het vuur. Giet de warme room over de chocolade en laat ongeveer een minuutje staan, zodat de chocoladestukjes zachtjes kunnen smelten. Roer de ganache met een pannenlikker tot een gladde massa. Voeg nu de ganache nog lauw is ook de zachte boter toe voor een mooie glans. Breng op smaak met een snuffje zout. Plaats de ganache ongeveer 30 minuten in de koelkast om harder te worden. Roer af en toe door je ganache zodat hij gelijkmatig afkoelt. Neem de ganache uit de koelkast en doe hem in een spuitzak.

OPBOUW

Neem een koekje, spuit er een royale toef ganache op en plaats een tweede koekje erbovenop.

MUFFINS MET BANAAN EN HAVERMOUT CRUMBLE

VOOR 9 MUFFINS

INGREDIËNTEN MUFFINS

250 g zelfrijzende bloem
1 tl bakpoeder
150 g fijne kristalsuiker
½ tl kaneel
Snufje zout
1 ei
90 g zonnebloemolie
80 g melk
1 grote rijpe banaan (geprakt)

CRUMBLE

40 g bloem
40 g haverhout
1½ tl kaneel
30 g fijne kristalsuiker
30 g boter

CRUMBLE

Meng de bloem, de haverhout, de kaneel, de fijne kristalsuiker en de boter met je vingertoppen tot een soort broodkruim.

MUFFINS

Verwarm de oven voor op 180 graden. Bekleed een muffintray met 9 bakpapiertjes. Doe de zelfrijzende bloem, het bakpoeder, de fijne kristalsuiker, de kaneel en het snufje zout in een mengkom. Roer alles kort door elkaar.

Maak een kuiltje in het midden en voeg het ei, de zonnebloemolie, de melk en de geprakte banaan toe. Meng alles met een pannenkoek tot een glad beslag.

Doe 2 el beslag in elk vormpje en verdeel ongeveer 1 el crumble over elke muffin. Duw zachtjes aan. Bak de muffins 25-30 minuten of tot de crumble mooi bruin is.



FULL OPTION MOTORHOMES AAN EEN BASISPRIJS



Full option
BENIMAR **COCOON SERIE**

UW VOORDEEL
TOT **€15.875**



Full option
McLOUIS **SOVEREIGN SERIE**

UW VOORDEEL
TOT **€15.905**



Volledig uitgerust - Luxe afwerking
McLOUIS **CARAT SERIE**

UW VOORDEEL
TOT **€17.500**

STERREN IN ONS PREMIUM-AANBOD



Premium DNA
MALIBU



Duitse kwaliteit
CARTHAGO



Super-de-luxe
MORELO



2e HANDS
ALLE INFO
& PROMO'S

NIEUW – TWEEDEHANDS – VERHUUR – SERVICE

Hoofdzetel: GEEL (expo 250 modellen) Grote Steenweg 2 (E313 - uitrit 23) - 014 57 99 99 - info@dicar.be
Filiaal: WETTEREN (expo 40 modellen) Brusselsesteenweg 272 Wetteren - 09 383 63 00 - info@dicar.be

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

Myriam Sabbe

Geboren in Kortrijk op 5 februari 1959

Weduwe, echtgenoot Johan overleed in 2014, dochter (Lindsey) en kleinzoon (Jarno)

Woont samen met weduwnaar Dirk die twee zonen en twee kleindochters heeft

Woont al 6 jaar in Meulebeke, voordien in Desselgem (West-Vlaanderen)

Was ambtenaar bij de RVA, met pensioen sinds 1 maart 2022

Teamleider bij OKRA Meulebeke en actief bij belangenbehartiging

Trekt als er fervent fietser elke zondag op uit voor 50 kilometer, ook groot liefhebber van stevige wandelingen

**“HOE MOEILIK DAT SOMS
OOK IS, STA POSITIEF
IN HET LEVEN.”**

Foto FRANÇOIS DE HEEL



Wat is je levensmotto, en waarom?

“Geniet van elke dag in het leven en maak er altijd het beste van. Hoe moeilijk dat soms ook is, sta positief in het leven.

Dat zat van jongs af aan zo in mijn karakter. Het heeft mij geholpen tijdens de ziekte en bij het overlijden van mijn echtgenoot Johan. Hij was binnenhuisschilder en kreeg helaas de schildersziekte en nadien slokdarmkanker. Dat was een moeilijke periode, maar we maakten er het beste van. Hij was tien jaar ziek voor hij overleed en tot het einde bleven we leuke dingen doen. Wandelen en uitstapjes maken, was ons lange leven samen en dat zijn we blijven doen. Ook al kon hij op het einde niet meer mee wandelen, hij genoot ervan om erbij te zijn. Ook thuis in Desselgem stond de achterdeur altijd open. Vrienden, familie en burens wisten dat ze bij ons konden binnenlopen en dat er geen taboe was om over de ziekte van Johan te praten.

Toen Johan stierf, werd ik weduwe op 54 jaar. ‘Blijf niet bij de pakken zitten,’ zei ik bij mezelf, ‘maak er het beste van, je hebt nog een leven voor je’. Mijn dochter zei ook: ‘je moet vooruit mama.’”

Welk boek, welke film of welke liedjes hebben een bijzondere betekenis voor jou?

“Mag ik drie liedjes kiezen? Het eerste is *We shall dance* van Demis Roussos. Een liedje vol met jeugdherinneringen en zowel mijn dochter als ik dansen erg graag. *One way wind* van The Cats is het tweede. Dat liedje roept herinneringen op aan de begrafenisdienst van mijn man. We kozen dat liedje voor de begrafenis, omdat het ons doet denken aan onze wandelingen op het strand van Wenduine. Tot slot als derde nummer *Rollercoaster* van Danny Vera. Dat was de openingsdans op mijn pensioenfeest. Ik danste er samen met mijn partner Dirk. De inhoud van het nummer geldt voor ons beiden, we hebben allebei wel wat meegemaakt – Dirk is ook weduwnaar. Het leven is een rollercoaster, er komt voor- en tegenspoed, maar je hebt vooral een veilige haven nodig. Dat zit zo mooi vervat in dit liedje.”

Wat is de beste herinnering aan je jeugd?

“De uitstapjes naar zee en naar Kluisbergen. In die tijd was dat een hele onderneming en een dag naar zee was uitzonderlijk, niet vanzelfsprekend zoals nu. We geraakten met vijf net in de auto richting Wenduine, waar familie van mijn vader elke zomer één week naartoe trok en wij één dag op bezoek gingen.”

Wat zijn je drie grootste levenslessen, en waarom?

1. “Sta op je eigen benen.
Dat lukte mij, met vallen en opstaan. Ik heb die levensles helaas vroeg moeten ontdekken. Mijn papa overleed toen ik 15 jaar was, mijn mama toen ik 25 jaar was. Sindsdien miste ik het gevoel om naar de thuis uit mijn jeugd te kunnen terugkeren.”
2. “Het is nooit te laat om van beroep te veranderen.
Ook al moet je je bijscholen. Je hebt het zelf in de hand. Na 20 jaar ruilde ik de privé voor de overheid en heb ik nog jaren bijscholing gevolgd.”
3. “Iedereen is verantwoordelijk voor zijn eigen geluk.
Na de grote tegenslag van de ziekte en het overlijden van mijn echtgenoot heb ik mijn leven terug opgenomen en maak ik er het beste van.”

Met wie wil jij op een onbewoond eiland wonen en waarom?

“Ik wil niet op een onbewoond eiland wonen. Ik haal energie uit contacten, uit bezig zijn met mensen. Als teamleider van OKRA neem ik aan veel activiteiten deel, want dat vind ik fijn. Eens niks doen of niemand zien is prima, maar het mag niet te lang duren. Onze week zit goed vol, van maandag tot vrijdag volop OKRA-activiteiten. Op vrijdagavond gaan we naar mijn dochter in Desselgem en op zaterdag krijgen we doorgaans bezoek over de vloer, zoals de zonen en kleindochters van mijn partner Dirk. Zondag is onze heilige fietsdag, winter en zomer trekken we eropuit, met picknick in de fietstassen. Nee, ik zit niet stil en ik heb mensen rondom mij nodig. Een onbewoond eiland zou niks voor mij zijn.”

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 focussen we op de populairste sportactiviteit van Vlaanderen: het amateurvoetbal.

336.021 VLAMINGEN
TRAPPEN WEKELIJKS TEGEN EEN VOETBAL

“AMATEURVOETBAL BLIJFT DE MEEST LAAGDREMPELIGE SPORT DIE ER IS”

Tekst MATTHIAS VAN MILDERS // Foto's VOETBAL VLAANDEREN, KON. GROENENHOEK SPORT

Cijfers zeggen niet alles, maar wel veel. In Vlaanderen vind je vandaag 3.444 voetbalvelden. Het toont aan hoe populair het amateurvoetbal vandaag wel is. Het voetbalspel zoals we het nu kennen, gaat terug naar de 19de eeuw. En hoewel er aan de principes sindsdien niet enorm veel veranderde, kende de sport wel andere ingrijpende veranderingen. Verschillende maatschappelijke evoluties leidden tot de voetbalsport zoals we die vandaag kennen.

Daar waar het voetbal op het hoogste niveau een duidelijk startpunt kende met de oprichting van de Koninklijke Belgische Voetbalbond in 1895, is het ontstaan van wat we vandaag het amateurvoetbal noemen niet in een bepaald jaar te situeren. Dat stelt Nand De Klerck, beleidsadviseur en woordvoerder bij Voetbal Vlaanderen. “Het onderscheid tussen amateur- en professioneel voetbal is doorheen de jaren

organisch gegroeid. De verregaande professionalisering van het hoogste niveau deed een breuklijn ontstaan. De verzuiling zorgde voor de organisatie van het maatschappelijke leven volgens de waarden en interesses van mensen. In het voetbal gebeurde dat ook.”

Verschillende voetbalfederaties overkoepelden elk hun eigen clubs, een evolutie die werd omgekeerd met de vrij recente integratie van

die federaties. “Na de Tweede Wereldoorlog nam het aantal voetbalclubs toe. Her en der ontstonden voetbalkantines en -terreinen. Daarbij was de link met het lokale verenigingsleven en de middenstand altijd heel belangrijk. Vandaag is het amateurvoetbal nog steeds erg afhankelijk van de lokale inbedding. Je kan de amateurclub niet lostrekken uit het lokale sociale weefsel. Toch zie je de tendens van buitenlandse investeerders ook op het

hoogste niveau van het amateurvoetbal. Daarom staat in onze licentievoorwaarden dat minstens twee op drie leden van de raad van bestuur van een club Belg moet zijn of in België gedomicilieerd zijn. We willen vermijden dat lokale communityclubs door eigenaars puur als investering worden gebruikt. Wij vinden dat een amateurclub als doel heeft voetbal aan te bieden aan kinderen en volwassenen, met aandacht voor doelgroepen en voor de ontwikkeling en het plezier van de leden.”

Ontwikkeling van het jeugdvoetbal

“Een uitgebreide structuur voor het jeugdvoetbal kwam er pas na de Tweede Wereldoorlog”, vertelt Nand De Klerck. “Voorheen was voetbal een zaak van volwassen mannen. Kinderen voetbalden ook, maar er waren geen uitgebreide competities of doordachte trainingsvormen. Vooral sinds de jaren ‘90 is er een enorme ontwikkeling van het jeugdvoetbal. Vroeger zorgde een mama of papa ervoor dat de kinderen een wedstrijdje tegen elkaar speelden. Nu zijn er veel gediplomeerde trainers die jeugdopleidingen volgen en aandacht hebben voor de ontwikkeling van spelers, tactiek, blessurepreventie en het ethisch-sociale karakter.”

“Hoe verder de tactische principes op het hoogste niveau ingang vonden, hoe meer het besef groeide dat kinderen vanaf 5 jaar goed begeleid moeten worden. Dat is een sneeuwbal-effect. Alle clubs trainen volgens dezelfde principes op pedagogisch, didactisch, voetbaltechnisch en voetbalspecifiek vlak. Vergeet niet dat elke Rode Duivel en elke Red Flame is begonnen in een amateurclub. Investeer je niet meer in jeugdvoetbal, dan valt de aanvoer weg. Ook daarom moeten spelers van bij het begin juist gecoacht worden.”



“Voetbal is zeer sterk ontwikkeld bij jongens en mannen, maar er is een heel straffe inhaalbeweging naar meisjes en vrouwen bezig.”

Naast de professionalisering van het jeugdvoetbal, zorgt ook een andere evolutie voor grote veranderingen in het amateurvoetbal: de uitbreiding naar andere doelgroepen. “Voetbal is zeer sterk ontwikkeld bij jongens en mannen, maar er is een heel straffe inhaalbeweging naar meisjes en vrouwen bezig. Er sluiten nu 50% meer meisjes aan dan in een gemiddelde maand in het eerste kwartaal van de periode 2014-2022. Bij de meisjes zitten de grote marges om meer kinderen aan het sporten en het voetballen te krijgen.”

“Meer clubs stellen zich open voor G-voetbal, het voetbal voor personen met een handicap. We zien ook meer vrouwelijke trainers en scheidsrechters. Amateur- en profclubs hebben hierin dezelfde doelstelling. Ook een profclub moet aan communitywerking doen en dat kan alleen als je inclusiviteit nastreeft.”

Uitdagingen voor de voetbalclub

“De voetbalclub is een afspiegeling van de maatschappij. Onder voetballers vind je dus mensen met een uiteenlopende etnisch-culturele achtergrond. Clubs als City Pirates of Racing Mechelen zetten specifiek in op die diversiteit. Vele andere staan er wel voor open, maar hebben nog stappen te zetten en krijgen daar-

voor begeleiding van Voetbal Vlaanderen. Voetbal verbindt. Op het veld maken huidskleur en afkomst niet uit, je wil samen winnen met je ploeg. In het jeugdvoetbal vallen die grenzen volledig weg, da's heel mooi om te zien.”

“Het is niet altijd even gemakkelijk: taal kan een barrière zijn, er spelen culturele verschillen of religieuze zaken zoals spelers die deelnemen aan de ramadan. Alles staat of valt met goede communicatie en informatie. Net als in de samenleving is er ook racisme in de voetbalwereld. We hebben jaren gesensibiliseerd, maar nu is het tijd om mensen te sanctioneren die iets racistisch zeggen of doen op of naast het voetbalveld. Daar treden we heel streng tegen op.”

“Naast dat streven naar inclusiviteit kennen amateurvoetbalclubs vandaag nog zeker drie grote uitdagingen. De zoektocht naar vrijwilligers is een zeer grote. Een langdurig engagement opnemen ligt vandaag voor veel mensen moeilijk. Er is ook het financiële plaatje. De coronacrisis was voor een aantal clubs een wake-upcall. Laat ons een kat een kat noemen: sommige clubs betalen veel te veel premies aan spelers in het amateur- en provinciaal voetbal. Zij moeten de tering naar de nering zetten. Maar ook clubs die hun spe-

>>



“ELKE RODE DUIVEL EN ELKE RED FLAME IS BEGONNEN IN EEN AMATEURCLUB. INVESTEER JE NIET MEER IN JEUGDVOETBAL, DAN VALT DE AANVOER WEG.”

“Vooral sinds de jaren 90 is er een enorme ontwikkeling van het jeugdvoetbal. Gediplomeerde trainers volgen jeugdopleidingen en hebben aandacht voor ontwikkeling van de spelers, tactiek, blessurepreventie, het ethisch-sociale karakter.”

>> Iers geen premie betalen, kampen met financiële uitdagingen zoals de stijgende energieprijzen. En ten slotte is er duurzaamheid: 3.444 voetbalvelden, da's veel open ruimte, heel veel douches en verlichting. Daar kunnen we nog grote stappen zetten, want de infrastructuur is vaak oubollig.”

Traditie van het arbeidersvoetbal

Ondanks de uitdagingen blijft het amateurvoetbal vandaag razend populair. Kinderen, jongeren en volwassenen vinden er sportieve en sociale redenen om aan te sluiten. “Voetbal is volgens mij de meest

laagdrempelige sport die er is, ook op vlak van de prijzen”, zegt Nand De Klerck. “Het mooie aan het amateurvoetbal is dat de traditie van het arbeidersvoetbal nog altijd leeft. Al van bij de opkomst van het voetbal speelt de gemiddelde werkmens elk weekend zijn of haar wedstrijd. Het blijft voor zeer velen een hobby en passie die heel veel emotie doet oplaaien, of je nu speler, trainer, supporter of scheidsrechter bent.”

WANDELVOETBAL ZIT IN DE LIFT

Dat bewegen goed is voor de gezondheid, hoeven we niet meer te vertellen. Helaas moeten we vaststellen dat er maar een beperkt aanbod van teamsporten is voor 55-plussers. Daarom beoefenen senioren meestal individuele sporten zoals fietsen of wandelen. Sinds een aantal jaren is er alvast een optie bijgekomen om als 55-plusser in ploegverband actief te blijven: het wandelvoetbal.

Het ontstond in Engeland, de bakermat van het voetbal en werd in 2013 ook in België geïntroduceerd. Voetbal Vlaanderen zag dat heel wat sportievelingen afhaakten eens ze de 55 jaar passeerden. Blessures speelden daarbij zeker een rol. Dat is één van de redenen waarom ze graag een bewegingsaanbod wilden toespitsen op deze doelgroep. ‘Een leven lang voetballen’, dat is nu de ambitie van Voetbal Vlaanderen dat het wandelvoetbal graag promoot. Uiteraard kunnen 55-plussers ook nog actief blijven in het gewone voetbal of als scheidsrechter, maar het wandelvoetbal is wel specifiek ontwikkeld voor 55-plussers.

De spelregels lijken op voetbal. Al zegt de naam het zelf: je mag niet lopen, enkel wandelen. Dat wil zeggen dat er steeds één voet op de grond moet blijven. Nog twee verschillen: de bal mag niet boven 1 meter komen, dat is ongeveer op heuphoogte, en fysiek contact is niet toegelaten.

De voorbije jaren was er een gestage groei van wandelvoetbalclubs binnen Voetbal Vlaanderen en OKRA-SPORT+. Nog niet alle initiatieven zijn geregistreerd en dus zijn de cijfers niet 100% accuraat, maar momenteel zijn er meer dan 500 wandelvoetballers in Vlaanderen verdeeld over een 30-tal clubs. In West-Vlaanderen en Limburg groeit het wandelvoetbal momenteel het snelst. De gemiddelde leeftijd van de wandelvoetballers ligt op ongeveer 65 jaar en de oudste deelnemer is 85 jaar.

Momenteel heeft Voetbal Vlaanderen (nog) geen officiële competitie, maar er is wel een ruim aanbod aan toernooien in samenwerking met enkele clubs. Voel je het zelf kriebelen om het een keertje uit te proberen? Surf dan naar www.voetbalvlaanderen.be of www.eenlevenlangsporten.be

WE DOEN ER IETS AAN!

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

Wie m'n ouderlijke huis zou betreden, kan niet voorbij aan een foto van EH Cardijn. Menig OKRA-vrijwilliger of -lid had een engagement als kajotter of kajotster. Hoewel ik Cardijn nooit zelf heb ontmoet, kon zijn charisma en taalvaardigheid vele mensen raken en in beweging brengen. Hij was de bezieler van de katholieke arbeidersjeugd en de mede-vertolker bij uitstek van Rerum Novarum, de pauselijke encycliciek die zich uitsprak over de arbeidersklasse.

Cardijn blijft onlosmakelijk met ons verbonden door zijn methodische aanpak van uitdagingen: Zien – oordelen – handelen. Laat ons even met een hedendaagse bril kijken naar deze Cardijn-methode:

Ons zien, ons blikveld, is ruimer en globaler dan ooit. We 'zien' meer. Een oorlog in Oekraïne kan je live volgen, een gebeurtenis aan de andere kant van de wereld streamt de huiskamer binnen, elk Belgisch knelpunt verdringt zich in jouw mailbox. Onze 'ogen' vangen meer op dan in de tijden van Cardijn.

Ook ons vermogen om te oordelen werd verscherpt, maar staat onder druk. Opiniemakers en marketeers lanceren 'hun' beoordeling, en kleuren bewust de maatschappelijke beeldvorming mee in. Twitter, Facebook en andere sociale media zorgen al te vaak voor een ver- of beoordelend standpunt, dat we de wereld insturen om onze volgers te behagen.

**TWITTER, FACEBOOK EN
ANDERE SOCIALE MEDIA
ZORGEN AL TE VAAK VOOR EEN
VER- OF BEOORDELEND
STANDPUNT, DAT WE DE WERELD
INSTUREN OM ONZE VOLGERS
TE BEHAGEN.**

Helaas stopt hier al te vaak het verhaal. We zien, oordelen en becommentariëren. Beweging.net actualiseerde de Cardijn-boodschap en gaf deze een actueel jasje: 'We doen er iets aan' is de geactualiseerde samenvatting van de 3-trapsraket van Cardijn.

Ook OKRA 'doet er iets aan':

- Elke senior kan deel uitmaken van een netwerk van trefpunten en deelnemen aan themagroepen waar elkaar ontmoeten centraal staat.
- Elke senior kan bij OKRA genieten van een veelheid aan activiteiten en kan zich engageren om die mee uit te werken. Zo leven we samen voluit.
- We creëren ruimte om met elkaar nieuwe initiatieven te ondernemen.
- We vertolken jouw stem en nemen actie voor een duurzame, zorgzame, solidaire, inclusieve en waardevolle samenleving met een plaats voor senioren.

Dat is onze missie die we dagelijks met vele duizenden vrijwilligers inkleuren. In een komend nummer van OKRA-magazine gaan we hier graag dieper op in. ◆

Mark



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

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

LANGS VLAAMSE WEGEN

OLIVIER
DARQUENNE
GEEFT ZIJN
PASSIE VOOR
MUZIEK ALLE
KANSEN

**“VROEGER HIELD IK ALLES VOOR MEZELF,
MAAR NU KOM IK ERMEE NAAR BUITEN”**

Tekst MATTHIAS VAN MILDERS // Foto FRANÇOIS DE HEEL

De Calevoetstraat in Ukkel loopt aardig omhoog en het venijn zit in de staart. Net daar woont Olivier Darquenne in het huis dat zijn overgrootouders bouwden. Als kind van de buurt zag hij zijn leefomgeving veranderen. Olivier kende de Kalevoetwijk nog als een overgangszone tussen stad en platteland. Nu is de wijk een deel van de grootstad. Ook zijn eigen leven evolueert. Vandaag kiest Olivier resoluut voor zijn passie, iets waar hij lang voor terugdeinsde.

"IK HEB MIJN KINDEREN IN HET NEDERLANDS OPGEVOED TERWIJL MIJN VROUW FRANS MET HEN SPREEKT. IK BESCHOUW HET ALS HET MOOISTE CADEAU DAT IK HEN HEB GEGEVEN. ZE KRIJGEN DAARDOOR EEN OPEN GEEST, ZONDER EEN STEREOTIEP BEELD VAN ANDERE MENSEN."

"Dit huis was het eerste in de straat", vertelt Olivier. "Mijn overgrootouders bouwden het ooit. Ik zag mijn grootvader hier regelmatig in de grote moestuin werken. Toen mijn ouders het huis overnamen, verhuisden mijn grootouders naar hiernaast. Ik ben hier geboren en heb hier bijna mijn hele leven geleefd. Enkel nadat ik trouwde, verhuisden we even naar een appartement."

"Als kind had ik het gevoel in een dorp te wonen. Iedereen kende iedereen. Nu staan er in de Calevoetstraat huizen aan weerskanten, maar ik heb deze straat nog gekend toen die maar half bebouwd was. Aan de overkant lag het veld van een bloemenkweker. Met de tijd kwamen er meer en meer huizen en steeg de drukte. Dit is nu een stedelijk gebied, we verloren voor een deel het gemeenschapsgevoel en de

gezellige sfeer. Dat is wel wat jammer."

De betekenis van het leven

"Ik liep school onderaan de straat, mijn moeder deed dat ook. Mijn jeugdbeweging was daar. Wij waren helemaal geëngageerd in de dorps-sfeer. Het feit dat iedereen naar de kerk ging, versterkte dat dorps-effect. Brussel was veraf voor ons. Wij leefden in een soort tussenzone tussen stad en platteland. We konden wel makkelijk naar het centrum met de tram of de trein, maar als kind was dat toch een avontuur."

"Bovenaan onze straat liggen een begraafplaats en het crematorium van Brussel. Mijn hele leven al zie ik mensen droevig naar boven wandelen op weg naar een begrafenis. Elke dag word ik geconfronteerd met de dood. Toen ik nog leerkracht was, passeerde ik elke dag langs het kerkhof op weg naar het station. Telkens stelde ik me de vraag wat de betekenis van het leven is. Vandaag krijgt die vraag een extra dimensie. Zoveel jaren ging ik in een bepaalde richting, terwijl ik voelde dat ik iets anders wilde."

"Toen ik jong was, ging ik met vrienden skaten op de parking van de begraafplaats. We begrepen niet waarom mensen wat boos naar ons keken. Pas toen ik later zelf in dat gebouw zat na het overlijden van een bekende, begreep ik waarom ze dat niet fijn vonden. Ik ben zintuigelijk >>

huur gemakkelijk en snel een hulpmiddel

Tijdelijk een hulpmiddel nodig? Op de vernieuwde online uitleendienst van Goed reserveer je snel en eenvoudig een paar **krukken, een rolstoel, verzorgingsbed, loophulp, babyweegschaal ...** Grote stukken leveren we aan huis, kleine hulpmiddelen kan je afhalen in een Goed-vestiging naar keuze. Handig en praktisch.

- groot aanbod voor dagelijkse zorgtoepassingen
- gebruikersadvies op maat tijdens afhalen en levering
- extra voordelige huurtarieven voor CM-leden

 Ontdek ons volledig aanbod op www.goed.be/uitleendienst en reserveer meteen.

samen met



goed
thuiszorgwinkel
hoorcentrum
apotheek





LANGS VLAAMSE WEGEN

"HET ONDERWIJSSYSTEEM IS GEMAAKT OM IN DE
VAKKEN TE BLIJVEN. MAAR ALS JIJ GEMAAKT
BENT OM UIT DE VAKKEN TE KOMEN, DAN VIND
JE JE PLAATS NIET. TENZIJ JE CONSTANT
INSPANNINGEN LEVERT OM TE VERDWIJNEN."

>> erg gevoelig. Afhankelijk van de wind-
richting kan ik soms het crematorium
ruiken. Het geeft een bittere smaak
en geur. Ik word er constant aan her-
innerd dat we hier niet voor eeuwig
zijn."

De kans om te stralen

"Ik ben in het Frans opgegroeid, maar
mijn moeder was een echte
Brusselaresse. Met de buurvrouwen
kon ze een zin in het Frans beginnen
en die in het Nederlands beëindigen.
(lacht) En iedereen vond dat oké. Na
het middelbaar koos ik ervoor om
talen te studeren. Zo werd ik drietalig
want ik volgde Engels en Nederlands.
Ik heb mijn kinderen in het
Nederlands opgevoed terwijl mijn
vrouw Frans met hen spreekt. Dat is
een keuze die we bewust maakten. Ik
beschouw het als het mooiste cadeau
dat ik hen heb gegeven. Het gaat er
me niet zozeer om dat ze meer kans
hebben op een job. Het is eerder de

open geest die je daardoor krijgt,
zonder een stereotiep beeld van
andere mensen."

"Of jongeren interesse hebben om
Nederlands of andere talen te leren,
heeft te maken met de context waarin
ze leven. Opgroeien in een tweetalige
sfeer, ongeacht welke talen dat zijn,
brengt openheid, nieuwsgierigheid en
dus interesse. Na mijn studies begon
ik Nederlandse les te geven in
Brussel, in Sint-Pieters-Woluwe. Op
basis van wat ik in het onderwijs
meemaakte, ben ik toch wat kritisch.
We blijven taal beschouwen als een
gewoon vak, maar zo lukt het niet.
Zolang je een taal niet echt nodig
hebt om te communiceren, blijft het
leren op een passieve manier. Ik ben
daarom echt voorstander van immer-
sieonderwijs (waarbij niet-taalklassen
in een andere taal worden gegeven -
mvm)."

"Vandaag geef ik geen les meer. Ik
werk nu voor jeugdbeweging Patro, de

Franstalige tegenhanger van de Chiro.
Ik begeleid er vrijwilligers. Een van
mijn grootste motivatiebronnen is om
mensen te zien veranderen. Het
onderwijs is een systeem. Ik ben er
echt geen fan meer van. Slechts enkele
leerkrachten gaven me destijds de
kans om te stralen. Ze lieten me voe-
len dat ik hoger kon mikken, dat ik me
niet beperkt moest blijven voelen. Ik
kan die mensen op één hand tellen.
Dat waren mensen die geboeid waren
door hun job, door de relatie met hun
leerlingen. Het systeem is gemaakt
om in de vakken te blijven. Maar als
jij gemaakt bent om uit de vakken te
komen, dan vind je je plaats niet.
Tenzij je constant inspanningen levert
om te verdwijnen."

Urenlang platen beluisteren

"Dit huis draagt heel veel ervaringen,
ook in moeilijke tijden. Daarom wil ik
hier nu weg. Ik hoef enkel mijn ogen
te sluiten om mijn vader hier te zien
dansen en schreeuwen alsof hij een
concert gaf. Mijn vader had een bipo-
laire stoornis en kon soms helemaal
gek worden van muziek. Hij dacht dat
hij Claude François was en was dan in
een compleet andere wereld. Het was
echt beangstigend, dat was verschrik-
kelijk voor mij. Die herinneringen han-
gen hier en ze zijn te veel voor mij.
Terwijl mijn vrouw en mijn kinderen
een heel ander gevoel hebben bij dit
huis."

"Van jongs af aan koester ik een grote
passie voor muziek. De zolder was
mijn lievelingsplek in huis. Ik had er
mijn platendraaiers en mengpaneel.
Urenlang luisterde ik naar platen met
een grote koptelefoon op mijn hoofd.
Soms dertig keer naar hetzelfde num-
mer, tot ik het uit het hoofd kende,
het voelde en beelden door mijn
hoofd kon laten gaan. Muziek was een
manier om van de werkelijkheid te
vluchten. Dat is het nu nog, in het bij-
zonder met een koptelefoon op mijn
hoofd."

"Voor mijn moeder was alles wat ze
van mijn vader in mij herkende een

"ZELF MUZIEK MAKEN DURFDE IK LANG NIET. PAS ENKELE JAREN GELEDEN BEN IK ERMEE BEGONNEN. IK TWIJFELDE LANG OVER DE KWALITEIT VAN WAT IK MAAKTE, MAAR NU NIET MEER. STAP VOOR STAP GROEIDE MIJN VERTROUWEN."

bron van angst. En muziek hoorde daarbij. Ze heeft het nooit met zoveel woorden gezegd, maar ik kon dat voelen. Ik heb mijn passie daarom opzijgezet. Ik heb nooit durven te zeggen dat ik in muziek verder wilde gaan. Daarom maakte ik andere keuzes. Er kwamen later kansen om voor mijn passie te kiezen. Die heb ik toen laten schieten, maar dat doe ik nu niet meer."

Dromen uiten

"Als dj creëer je een sfeer en vertel je een verhaal met nummers. Je creëert spanning en verwachting, je laat het publiek koken. Het komt erop aan de reacties van mensen te lezen en daarop te reageren met wat je draait. Zelf muziek maken durfde ik lang niet. Pas enkele jaren geleden ben ik ermee begonnen onder de naam

Darken. Ik twijfelde lang over de kwaliteit van wat ik maakte, maar nu niet meer. Stap voor stap groeide mijn vertrouwen. Op dit ogenblik ben ik bezig met nieuwe nummers, ze zijn bijna klaar."

"Ik beseft dat ik jarenlang mijn passie opzij zette. Nu kom ik ermee naar buiten, want dit is wat ik wil doen! Het geeft me echt plezier. Ik maak elektronische muziek, het gaat van deep house over elektronica tot ook wat techno. Het bijzondere is dat ik woorden gebruik, het zijn echte liedjes, terwijl elektronische muziek vaak puur instrumentaal is. Soms ben ik urenlang bezig met één detail, totdat het klinkt zoals ik het wil. Mijn droom is om concerten te geven. Dat is

moeilijk, want ik heb de indruk dat ik naakt op een podium sta, omdat ik zoveel over mezelf vertel. Het gaat er niet alleen om ritme en sfeer te creëren voor de anderen, maar ook om jezelf bloot te geven."

"Mijn muziek delen met anderen is belangrijk. Ik denk dat ik iets wil zeggen, dat ik gehoord wil worden. Anderhalf jaar geleden ontdekte ik dat ik hoogbegaafd ben. Daarover heb ik een nummer geschreven: om het gevoel te delen dat je jezelf bijzonder voelt, dat je een buitenaards wezen bent in een groep. Het is een manier om de rekening te maken van mijn eigen leven. Zodra het op papier staat, is er al een soort van opluchting. Ik heb veel dromen op vlak van muziek. Alleen al die durven te uiten, is een manier om in beweging te komen. Terwijl ik vroeger alles voor mezelf hield." ■

Draag bij aan hun toekomst

EEN LEGAAT

Met een legaat, zet u uw vrijgevigheid en solidariteit kracht bij. Door al uw bezittingen of een deel ervan aan de Stichting voor de blinden na te laten, biedt u aan meer dan 15.000 blinde en slechtziende personen in België de mogelijkheid om een zelfstandig leven te leiden.

De Stichting voor de blinden informeert u in alle discretie.

EEN OPGEDRAGEN FONDS

Een opgedragen fonds oprichten dat uw naam draagt, helpt een project te financieren dat u nauw aan het hart ligt. Zo houdt u tevens uw nagedachtenis levend.

STEUN PERSONEN MET EEN VISUELE HANDICAP, TIJDENS UW LEVEN OF ZELFS NADIEN.

T +32 (0)2 533 33 16 • stichting@braille.be



brailleliga
stichting voor de blinden

5 VERRASSENDE NATUURGEBIEDEN OM DEZE ZOMER TE ONTDEKKEN

Een staycation, of vakantie in eigen land, is de laatste jaren populairder dan ooit. En maar goed ook, want we durven al eens te vergeten dat ons klein land toch heel wat te bieden heeft. Ook op vlak van natuur mogen we best trots zijn. Wij selecteerden alvast vijf verrassende natuurgebieden die je deze zomer moet ontdekken. De OKRA-wandeljury vertelt je bovendien waarom deze gebieden een bezoekje waard zijn. Veel ontdekkingsplezier gewenst!

DE OKRA-WANDELJURY

Onze jury bestond deze keer uit vijf fervente wandelaars:

Astrid Nijs (71) woont al zestien jaar in Nieuwpoort (voorheen in het Gentse) en werkte als docente lichamelijke opvoeding en wetenschappen.

Marcel Neuts (68) is woonachtig te Diest, is voorzitter van Stuurgroep Sport+ Limburg en begeleidt ook OKRA-reizen.

Rita Van Belle (65) woont in Vilvoorde, ze is wandelgids in Brussel en bestuurslid binnen OKRA sport+.

Georges Cools (77) is geborgen in Middelkerke, maar woont nu in Oostende, hij is binnen OKRA verantwoordelijk voor wandel- en fietsactiviteiten.

Maurice Page (74) woont in Leuven en begeleidt dagtochten en wandelreizen.



TURNHOUTS VENNEGEBIED IN TURNHOUT

Het Turnhouts Vennegebied vormde ooit samen met onder andere natuurgebied de Liereman en de Kalmthoutse Heide één uitgestrekt heidelandschap. Ondanks de kleinere oppervlakte blijft het Vennegebied ook nu nog een belangrijke trekpleister voor weide- en watervogels. Zo vind je er een van de grootste populaties grutto's in ons land. Om al die prachtige vogels gemakkelijk te spotten, kan je de indrukwekkende uitkijktoren 'Bels Lijntje' beklimmen. Op 12,5 meter hoogte heb je een fantastisch uitzicht over het moeras en de vennen.

DIT VINDT DE OKRA-WANDELJURY

'Het Turnhouts Vennegebied is supermooi en heel rustig. In het bezoekerscentrum Klein Engelandhoeve vind je meer info over het gebied, alsook enkele wandel- en fietskaarten. Na je wandeling kan je hier terecht voor een drankje en streekproducten.'

fauna & flora	10/10
bewegwijzering & paden	9/10
orde & netheid	9/10
horeca	7/10





DE BLANKAART IN DIKSMUIDE

Dit unieke stukje natuur vind je in de IJzervallei, tussen Oost-Vleteren en Diksmuide. De Blankaart is een labyrint van vijvers en moerassen waar vogels zich als een vis in het water voelen. Via plankenpaden geraak je gemakkelijk bij verschillende vogelkijkhutten en een uitkijktoren. Behalve te voet, kun je het gebied ook per boot ontdekken. De fluisterbootjes zijn voorzien van een stille elektrische motor waardoor de vogels niet gestoord worden. De bootjes varen uit tussen 15 april en 15 september. Reserveer online als je zeker wil zijn van een plekje. Meer weten over het gebied? Bezoek dan het knappe Blankaartkasteel, waar het bezoekerscentrum gevestigd is.

DIT VINDT DE OKRA-WANDELJURY

‘Gewoon top! Je kan er prima wandelen via het kasteelpark (met ijskelder) en op de aangelegde wandel- en vlonderpaden. Van hier kan je op verschillende vogelspotplekken naar watervogels turen en in de vijvers naar kikkers, visjes,... speuren. Eenmaal de vlonderpaden voorbij heb je best aangepast schoeisel aan. Let op, tijdens de weekends kan het hier druk zijn.’

fauna & flora	9/10
bewegwijzering & paden	8/10
orde & netheid	9,5/10
horeca	9/10

35,5



AVERBODE BOS & HEIDE IN AVERBODE

Averbode staat vooral bekend voor haar abdij waar nog steeds bier, brood en kaas gemaakt wordt. Wat je misschien niet wist, is dat diezelfde abdij in een prachtig natuurgebied ligt. Averbode bos en heide maakt deel uit van landschapspark de Merode, waar het wandelnetwerk ruim 500 kilometer bedraagt. Door het afwisselende landschap voelen enorm veel verschillende dieren zich hier thuis. Je vindt deze oase van rust op het kruispunt van de provincies Antwerpen, Limburg en Vlaams-Brabant.

DIT VINDT DE OKRA-WANDELJURY

‘Als startpunt kun je Gerhagen (Tessenderlo), Abdij Averbode en verder weg Bergom (Westerlo) nemen. Je kan er perfect wandelen via de wandelknooppunten of zelf je route uitstippelen aan de hand van een GPS. In dit uitgestrekt gebied zijn er namelijk enorm veel mogelijkheden. Een absolute aanrader voor iedereen die houdt van wandelen, fietsen, natuur én terrasjes.’

fauna & flora	9/10
bewegwijzering & paden	9/10
orde & netheid	8/10
horeca	8/10

34



MECHELSE HEIDE IN MAASMECHELEN

In tegenstelling tot wat je zou denken, ligt de Mechelse heide niet in de gelijknamige stad, maar wel in Mechelen aan de Maas (Limburg). Het is een van de grootste heidegebieden van ons land en maakt deel uit van het Nationaal Park Hoge Kempen. In de maanden juli en augustus domineert vooral de kleur paars het landschap. Dan staat de heide volledig in bloei en wandel je door een purperen zee. Ieder seizoen verandert de heide in een ander kleurenpalet, het ene nog mooier dan het andere.

DIT VINDT DE OKRA-WANDELJURY

‘De Mechelse Heide is een zeer mooi wandelgebied in het Nationaal Park Hoge Kempen met grazende paarden in de weilanden en vijvers met watervogels. Vanaf de duinbergen heb je een prachtig zicht over de heide. Ook de mooie vallei van de Kikbeekbron mag je zeker niet overslaan. Opgelet, door de grind- en zandgroeven kunnen de paden soms zanderig zijn, doe dus best aangepaste schoenen aan.’

fauna & flora	9/10
bewegwijzering & paden	8/10
orde & netheid	8/10
horeca	6/10

31



DE NUCHTEN IN GERAARDSBERGEN

De Nuchten is een klein moerasgebied, gelegen in de vallei van de Dender tussen Idegem en Zandbergen (Geraardsbergen). Vooral het 600 meter lange plankenpad is hier een grote troef. Daardoor wandel je bovenop het moeras, zonder dat je voeten nat of vuil worden. Houd onderweg je ogen goed open, want je wandelt dwars door het leefgebied van de zeldzame ijsvogel. Bij schemer duikt dan weer de watervleermuis op, die in het moeras op zoek gaat naar een lekkere snack.

DIT VINDT DE OKRA WANDELJURY

‘In De Nuchten is het aangenaam wandelen over het mooie vlonderpad. De waterrijke omgeving zorgt voor heel wat beweging en animo onderweg. Toch is het gebied niet zo groot waardoor je er snel doorwandelt.’

fauna & flora	8/10
bewegwijzering & paden	9/10
orde & netheid	8/10
horeca	9/10

34

HET ORIGINELE OOGTABLET

Marianne is een actieve dame van 78 die ervan houdt om anderen te helpen, te koken en wekelijks naar line dance gaat. - Voor mij is het belangrijk om goede ogen en een goed zicht te behouden nu ik ouder wordt, zodat ik de vrijheid heb om alle dingen te doen die ik wil. Ik neem elke dag het Blue Berry eyebright tablet™. Ze zijn absoluut onmisbaar voor mij.

BLUE BERRY HEEFT VEEL LEVENSvreugde GEGEVEN!

Ik hou ervan om mijn vrienden en familie te helpen. Ik kook erg graag en iedere week ga ik naar line dance. Voor mij is het belangrijk om dingen in mijn leven waar ik van geniet zo te houden en me niet te laten belemmeren door mijn leeftijd. Deze dagelijkse dingen geven veel levensvreugde. Een paar jaar geleden begonnen mijn ogen iets achteruit te gaan. Ik werd daar een beetje zenuwachtig over, en besloot dat ik het heft in eigen handen moest nemen en er alles aan zou doen om zolang mogelijk een normaal gezichtsvermogen te kunnen behouden. Ik zoek graag natuurlijke oplossingen en werd aanbevolen om bosbessen en luteïne te nemen.

Mijn dochter gaf me Blue Berry

Ik kreeg een doosje Blue Berry van mijn dochter. Ik had niet verwacht dat ik zo blij zou zijn met dat cadeau. Ik neem iedere ochtend 2 tabletten bij mijn ontbijt. Er zitten bosbessen in die goed zijn voor de gezondheid van het oog, en ook luteïne en vitamine A, om een normaal zicht te behouden.

Blue Berry helpt me mijn levensvreugde behouden.

- Ik was echt bang om in een situatie te komen waarin ik moest wachten op hulp van anderen. Maar gelukkig is het niet zo ver gekomen. Ik kan naar mijn geliefde line dance, koken voor mijn kleinkinderen, mijn vrienden ontmoeten voor koffie en

zelfs nog anderen helpen. Ik zal nooit stoppen met Blue Berry - ze zijn mijn nieuwste levensgezel, verteld Marianne blij.

Hoe neem je deze tabletten

De meeste mensen beginnen met het nemen van Blue Berry wanneer ze hun zicht voelen veranderen, maar het is ook mogelijk het tablet uit voorzorg te nemen. De originele Zweedse Blue Berry-tablet is geen vervanging voor een gezonde en gevarieerde voeding. Het bosbessentablet helpt oogcomfort door een natuurlijk gehalte aan luteïne, vitamine A en zink. Vitamine A en zink helpen bij het behouden van normaal zicht. Neem iedere ochtend twee tabletten bij het ontbijt.

Bewijs van werking en functie

Bosbessen staan bekend om hun positieve effect op het zicht en het oog. Het effect van bos-



bessen gerelateerd aan het gezichtsvermogen is gepubliceerd in verschillende wetenschappelijke studies, zodat iedereen op de hoogte is van deze ontdekkingen en de krachtige werking van bosbessen.

Goed zicht is levenskwaliteit

Onze ogen zijn de hele dag bezig. Tijdens het lezen, autorijden, achter de computer werken of televisie kijken. Bij alles hebben ogen een cruciale functie. Het zicht verandert bij het ouder worden en het oog heeft meer moeite met concentreren. Naarmate we ouder worden, kan er een verharding optreden van de lens en vaak verzwakken de oogspieren. Onze ogen hebben voedingsstoffen nodig om te kunnen functioneren.



VERKRIJGBAAR BIJ:

Apotheek en de betere natuurwinkel
Blue Berry 60 / Blue Berry 120
(CNK 3304-581 / CNK 3410-081)

VRAGEN:

Bel 03 366 21 21
of kijk op:
www.ocebio.com
info@ocebio.com



10 OM NIET TE MISSEN



1 IMPERIUM ROMANUM

Op zijn hoogtepunt strekte het Romeinse Rijk zich uit over een gebied van meer dan 40 huidige landen. Ook vandaag zie je nog overal sporen van dat enorme imperium: van vervallen ruïnes tot indrukwekkend monumenten. Al 15 jaar lang legt de Oostenrijkse fotograaf Alfred Seiland (°1952) die overblijfselen vast. Zijn eigenzinnige, kleurrijke foto's genieten internationale erkenning en zijn nu te bewonderen in het Gallo-Romeins museum in Tongeren.

*Expo van 4 juni 2022 tot 15 januari 2023.
Gallo-Romeins Museum, Kielenstraat 15, Tongeren.
Info & tickets: www.galloromeinsmuseum.be*

> Win gratis toegang voor twee en een overnachting in het nabijgelegen Hotel Eburon op pagina 54 van dit magazine.



2 ROYALS & TRAINS

Tijdens deze expo herbeleef je de pracht van koninklijk reizen. Je vindt er zeldzame documenten over de eerste trein van Leopold I, bouwplannen, thee- en eetserviezen van het koningshuis, objecten van de personeelsleden van de koninklijke konvooien en items uit de reisgarderobe van koningin Astrid. Als kers op de taart worden in Train World voor de eerste keer vijf koninklijke rijtuigen in al hun glorie samen tentoongesteld.

*Expo tot 22 januari 2023.
Museum Train World, Station van Schaarbeek,
Prinses Elisabethplein 5, Schaarbeek.
Info & tickets: www.trainworld.be*



Otolift, dé meest gekochte traplift van de Benelux

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

* Onder voorwaarden. Ga naar otolift.be/sale

€750,-
Korting*

t.e.m. 31-07-22

Ontvang gratis
onze brochure!



Stuur mij een gratis brochure

Naam

Adres

Postcode/plaats

Telefoon

OKRA22

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

3 WANDELZOEKTOCHT ANTWERPEN

In 1922 werd VTB, de Vlaamse Toeristenbond en later vtbKultuur, opgericht. Die honderdste verjaardag viert de vereniging niet alleen met een nieuwe naam (vanaf nu Cultuursmakers), maar ook met een eigen expo en interactieve wandeling door Antwerpen. Met behulp van een brochure boordevol achtergrondinfo wandel je langs verrassende hoekjes en plekjes en kom je meer te weten over de stad én de vereniging. Het wandeltraject is een vijftal kilometer lang en starten kan op de Groenplaats of aan het Zuiderpershuis, de locatie waar ook de expo plaatsvindt.

Wandeling en Expo van 22 juni tot 02 september.
Info: www.cultuursmakersviertfeest.be



4 CRYSTAL SHIP IN OOSTENDE

In 2016 ging The Crystal Ship voor het eerst in Oostende voor anker. Sindsdien heeft het kunstfestival de badstad omgetoverd in de grootste openluchtgalerie van België, met de hulp van tientallen gevierde streetartkunstenaars. Ook dit jaar gaven enkele internationale artiesten nog meer kleur aan de stad. Met een gratis fiets- of wandelplan kan je op eigen houtje op pad langs de tientallen reusachtige kunstwerken.

Info: www.thecrystalship.org

5 FIETSEN DOOR DIKSMUIDE

Diksmuideling Karl Vannieuwkerke is sinds jaar en dag het gezicht van het populaire VRT-programma 'Vive le vélo!'. VRT en Westtoer ontwikkelden zes fietsroutes die vertrekken uit Diksmuide én waarin het DNA van het programma verweven zit dankzij informatieve video's onderweg. Er is op maat van elke fietser een route, want de afstanden variëren van 28 tot 171 kilometer.

Info:
www.bezoekdiksmuide.be/vivelelevelo



6 BUNDEL EN EXPO KONINKLIJK CIRCUS

De dichter is een ziener, zo wil het de overleving. En dat blijkt ook uit de liefhebberende, nuchtere en scherpe verzen waarmee Max Temmerman een portret van zijn land borstelt in Koninklijk circus. De woorden gaan een huwelijk aan met de foto's van Diego Franssens, die al decennialang het land doorkruist en weet te vatten in beelden. Deze zomer vormt de Gasthuiskapel in Watou (Poperinge) het decor van een leesbare expositie. Vanaf 7 juli tot het einde van de zomervakantie ontdek je er gratis de gedichten en foto's.



Waar? Gasthuisstraat 1, 8970 Poperinge
Wanneer? De hele zomervakantie vanaf 7 juli.

> Win een exemplaar van het boek op pagina 55 van dit magazine.

7 DE KRUIK VAN PANDORA

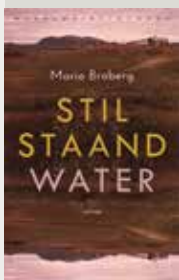
Vandaag de dag halen veel romans, toneelstukken en films hun inspiratie uit de epische poëzie en Griekse tragedies. In deze verhalen gaat het om mannelijke helden, vrouwen komen er meestal bekaaid vanaf. En als er wel aandacht aan hen wordt besteed, worden ze vaak afgeschilderd als kwaadaardig. In *De kruik van Pandora* herstelt Natalie Haynes het evenwicht. Als startpunt neemt ze Pandora en haar kruik (die doos kwam later pas), en in nog negen verhalen zijn nu eindelijk eens de stemmen te horen van Hera, Artemis, Penelope en vele andere vrouwen.



De kruik van Pandora, Natalie Haynes, Uitgeverij Meulenhoff, 24,99 euro.

9 STILSTAAND WATER

Ergens in de jaren zestig verdwijnt een jongen in het verlaten Noord-Zweden. Iedereen denkt dat Nilas is verdronken, dat hij is verdwenen in de stroming van een rivier. Maar Nilas ligt verborgen onder het mos, te midden van zompige moerassen en ruisende bosbeekjes. Het zal tientallen jaren duren voordat de lente onthult wat er werkelijk is gebeurd. *Stilstaand water* gaat over de verboden liefde tussen een jonge man en een getrouwde vrouw, over een zoon die een vader wil maar een broertje krijgt, en over een vrouw die vele jaren later wil dat haar vriend de waarheid vertelt.



Stilstaand water, Maria Broberg, Uitgeverij Wereldbibliotheek, 22,99 euro.

8 BRANCO & JULIA

In *Branco & Julia* kruisen de paden van de wat oudere curiosa- en antiekhandelaar Branco en de jonge kunstenares Julia. Beiden kopen los van elkaar oude foto's op de Feira da Ladra, de rommelmarkt van Lissabon. Branco ziet ze als inspiratiebron voor een roman die hij wil schrijven, Julia wil de foto's gebruiken als uitgangsmateriaal voor haar schilderijen. Hun gedeelde bezit leidt noodgedwongen tot een gezamenlijke speurtocht naar de herkomst van de foto's en de vrouw die erop staat afgebeeld.



Branco & Julia, Gert-Jan van den Bemd, Uitgeverij Manteau, 22,50 euro.



10 DE TIJDONTKENNER

Erik is eenenvijftig en journalist bij een krant. Hij schrijft de televisiepagina's. Maar wat is het nut van een tv-recensent in tijden waarin iedereen online series kijkt? Op een ochtend besluit hij niet naar zijn werk te gaan. Een dag die zijn leven doet kantelen. Want met zijn werkverdriet komt een andere tragedie meegelift. Zijn vele niet-geleefde levens trekken aan hem voorbij. *De tijdontkenner* is een meeslepend verhaal van een man die de grip op zijn identiteit is verloren of die misschien wel nooit heeft gehad.

De tijdontkenner, Ilse Ceulemans, Uitgeverij Manteau, 22,99 euro.

WINOK SERESIA, OF KAPITEIN WINOKIO, PERFORMER:

“IK MAAK EEN SOUNDTRACK OP HET LEVEN VAN EEN KIND”

Tekst KATRIEN VANDEVEEGAETE // Foto DAMON DE BACKER

“Ik ben er met mijn hart ingetuimeld”, zegt Winok Seresia, beter bekend als Kapitein Winokio. Kapitein Winokio is een Groot Fenomeen voor kleine kampioenen. Samen met zijn muziekmatrozen en Mevrouw de Poes maakt hij sprankelende muziek voor kinderen. Maar ook volwassenen springen, zingen en dansen vrolijk mee.

“Op mijn tiende sloot ik een contract af met mezelf: ik zou muzikant worden. Die dag staat nog in mijn geheugen gegrift. Mijn moeder had een tearoom in Antwerpen waar ze regelmatig klassieke muziek en opera draaide. Ze was intens verdrietig na de scheiding met mijn vader. De tearoom was dicht, maar de ramen stonden wagenwijd open. Ze legde La Traviata op, ik hield haar hand vast. Ik zag en voelde hoe de intensiteit van

de muziek haar hielp om haar emoties te verwerken. En toen wist ik: dit wil ik kunnen bereiken met muziek. Mensen krachtiger maken. Ik heb altijd geloofd dat dit me zou lukken. Er was geen plan B. Alleen een plan A: muziek, muziek, muziek.”

Zakelijk in orde

“Bijna veertig jaar later noem ik mezelf geen kunstenaar, maar wel performer en business man. Je kan over veel talent beschikken, je moet dat ook aan de man kunnen brengen. Ik kom uit een wereld van muzikanten waar je wat scheef bekeken wordt als je je zaken op orde hebt. Dat zou geen rock and roll zijn. Maar ik heb dat zakelijke stuk altijd meegenomen.”

“Er was geen plan B. Alleen een plan A: muziek, muziek, muziek.”



Kinderliedjes

"Als tienjarige was ik grote fan van Vader Abraham. En we hadden thuis een plaat met 48 kinderliedjes. Die vond ik geweldig. Ik vroeg me af waarom zijn die liedjes zo goed, waarom blijven die hangen? Later speelde ik in een balorkest, ik ben een tijdje roadie geweest, heb een eigen orkest gehad waarmee we een keer om de veertien dagen optraden. En ik vond het heerlijk om elke keer het repertoire te veranderen."

Muzikale vaders

"Achtien jaar geleden bewerkte ik oude bestaande kinderliedjes. Vandaag hebben we een app met muziek van Kapitein Winokio. Achthonderd nummers ondertussen en allemaal eigen werk. Die oude Vlaamse kinderliedjes waren het startpunt. Als kunstenaar of als muzikant vertrek je van wat was. Je eert je voorbeelden om daarna je eigen weg te gaan. Ik heb altijd al een band gehad met oude muziek. Folk bijvoorbeeld heeft de tand des tijds doorstaan. Ik ben ook een enorme jazzliefhebber. Daar haal ik veel inspiratie uit. Ik ben opgegroeid zonder vader maar die oude muziekstijlen zijn mijn vaders geweest, zij hebben me gevormd tot wie ik ben."

Kinderen hebben emoties

"Ik maak een soundtrack op het leven van een kind. Ik schrijf liedjes voor de seizoenen, voor de verjaardag, voor moeder- en vaderdag, over verdriet, blijdschap en dood. Kinderen hebben emoties en ik vind het fijn daar muziek bij te maken. Voor de Berenconcerten vroeg ik aan Guido Belcanto of hij samen met mij wilde optreden. Hij antwoordde: ik heb niets met kinderen, ik schrijf over het leven en emoties. Ik ook, antwoordde ik. Toen was hij overtuigd en het werd een geweldige concertreeks."

Ik ben wie ik ben door muziek

"Corona heeft een grote impact gehad. Ik kon mijn beroep niet uitoefenen en dat zorgde voor zelftwijfel. Plots moest ik nadenken over dat plan B. Ik ben wie ik ben door op te treden, door muziek te maken. Ik kon in die periode dus niet mezelf zijn. Ik heb me suf gefilmd met 71 filmpjes met moppen voor kinderen. Dat doe ik niet meer. Je krijgt het geluk van kinderen en ouders in return en dat is me heel veel waard, maar daarmee komt er geen brood op de plank. Ik ben dan ook zeer blij met de zorg van de overheid en dankbaar voor de steun. Daardoor heeft het schip wel water geschept, maar is het niet gekapseisd. En nu wacht ons een zeer drukke zomer waar ik heel veel zin in heb."

Dichter bij huis

"In juni ben ik 49 geworden. Ik ben veranderd ja, maar niet radicaal. Ik kan het me permitteren om meer te voelen wat ik leuk vind. Ik wil met mijn muziek zoveel mogelijk plezier maken. En tegen wat daar niet voor

zorgt, zeg ik makkelijker nee. Fysiek is het ook anders dan vroeger, maar ik pas me aan. We krimpen in, we maken het knusser. Zo zoeken we een ruimte dicht bij huis. We wonen in Vlaams-Brabant, maar het kantoor ligt in Antwerpen."

In 1983 als tienjarige stond de muziek op tape en op plaat. Je luisterde naar een hele plaat. Vandaag luisteren

jongeren op een andere manier: het moet snel en vlot zijn en als het niet aanslaat, hup, volgend nummer. Daar spelen we op in. Tot enkele jaren geleden hadden we twee pilaren: de concerten en de boekenverkoop. Maar die laatste gaat achteruit. Daarom zijn we een paar jaar geleden begonnen met een app voor onbeperkte kinderliedjes. En dat is nu al een succes."



Samen met je kleinkind genieten van Kapitein Winokio!

Alle muziek op jouw smartphone
Mail naar info@kapiteinwinokio.be en krijg **2 maanden gratis** Radio Winokio.

* enkel voor nieuwe abonnees

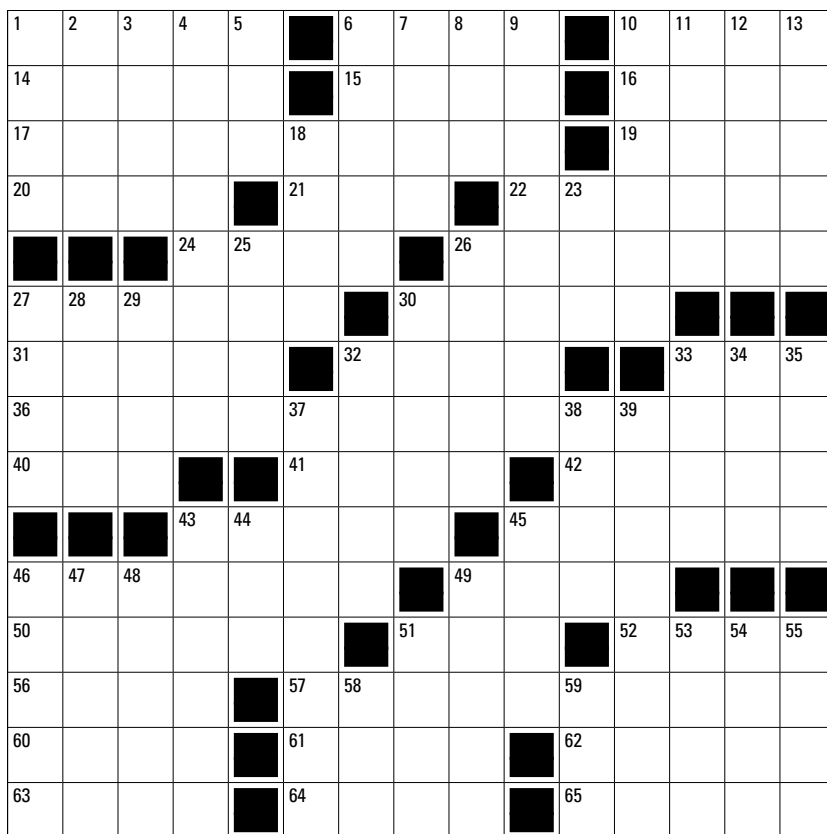
HORIZONTAAL

1 smalle groef 6 opspringend vochtdeeltje
10 sneeuwwhut 14 vetergaatje 15 Mexicaans gerecht 16 rivier in Duitsland 17 onderscheidingsteken van een burgemeester
19 slip van een jas 20 van geringe hoogte
21 honderd vierkante meter 22 roem
24 erbinnen 26 proever 27 kookgerei
30 harde buitenkant 31 hemelsblauw
32 sierplant 33 file transfer protocol (afk.)
36 borrelhapjes 40 een en ander (afk.)
41 muur 42 vervallen gebouw 43 vuurspuwend monster 45 vloerbedekking 46 zieke
49 plaats in Duitsland 50 geringe dichtheid
51 Genesis (afk.) 52 Bijbelse vrouw 56 ontwerp 57 mannelijk dier 60 van dezelfde mening 61 zwemvogel 62 drijfveer 63 overblijfsel 64 volksverhaal 65 transformator.

VERTICAAL

1 nauw 2 kameelgeit 3 Italiaans eiland
4 afgemat 5 verlaagde toon 6 meeuwachtige
7 broodbeleg 8 onhoudbare service bij tennis 9 plaats in Belgisch-Limburg
10 invoer 11 tuin 12 evenaar 13 beneden
18 broer van Abel 23 oog aan een touw
25 zonderling 26 touw 27 aantrekkelijke vrouw 28 werelddeel 29 plaats in Indonesië
30 toon 32 siersteen 33 langwerpig visnet
34 melodie 35 lol 37 inwoner van Rwanda
38 land in Azië 39 sportbeoefenaarster
43 openbare instelling 44 rondedans
45 gewicht 46 fluitspeler 47 laan 48 op dit ogenblik 49 groep criminelen 51 deel van een huis 53 opera van Verdi 54 strook in een zeil 55 rivier in Italië 58 vrouw van Jakob 59 soort (afk.).

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



© DENKSPORT PUZZELBLADEN

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

Oplossing Kruiswoordraadset JUNI 2022



OPLOSSING KRUISWOORD ZOMER 2022

26	13	59	34	19	44	50	64
----	----	----	----	----	----	----	----

Naam:

Straat + nr:

Postnr.:

Woonplaats:

Tel.:

E-mail:

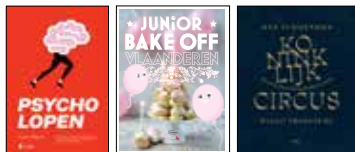
OKRA-lidnummer of trefpuntnummer:

Voorkeur prijs:

Schiftingsvraag: Hoeveel ambachtelijke mosterdmakerijen
telt ons land nog anno 2022?

PUZZEL EN WIN

LOS HET KRUISWOORDRAADSEL OP
EN WIN EEN VAN ONDERSTAANDE PRIJZEN



- x Win 5 exemplaren van **Psycholopen** van Kirsten Plessers
> Meer informatie in dit magazine vanaf pagina 12
- x Win 5 exemplaren van het kookboek **Junior Bake Off**
> Kijk alvast in dit magazine vanaf pagina 30 voor de eerste smaakmakers
- x Win 3 exemplaren van de **bundel Koninklijk Circus**, het nieuwe boek van dichter Max Temmerman en fotograaf Diego Franssens
> Uit deze bundel komen het gedicht en de foto op pagina 3. Meer informatie over de gratis tentoonstelling in Watou (Poperingen) op pagina 51.



Win een bezoek aan het Gallo-Romeins museum en een hotelovernachting met ontbijt

Win een bezoek aan het Gallo-Romeins museum in Tongeren en een hotelovernachting met ontbijt in Hotel Eburon - op wandelafstand van het museum (bezoek en hotel voor twee personen)



Win een overnachting met ontbijt voor twee in **Allegambe's Goed** in Zedelgem, op 2 kilometer van het natuurgebied **Vloethemveld** (meer informatie in dit magazine vanaf pagina 16)

**GEZONDE VRIJWILLIGERS GEZOCHT
VOOR DEELNAME
WETENSCHAPPELIJKE STUDIE
(BEELDVORMING VAN DE HERSENEN)**

KU LEUVEN

Wie?

- Gezonde vrijwilligers tussen 55 en 85 jaar

Wat?

- Meten van veranderingen in de hersenen aan de hand van MRI en PET scan

Waar?

- UZ Leuven, campus Gasthuisberg

Vergoeding?

- Billijke vergoeding voorzien

Meer informatie?

- Telefoon: 016 32 54 39
- Email: laure.spruyt@kuleuven.be

TENA®

Waarom zou u niet over urineverlies praten?

Een gespecialiseerd kinesitherapeut kan meer doen dan u wellicht denkt

Één op de drie vrouwen heeft er wel eens mee te maken. Gelukkig is het vaak te verhelpen of sterk te verminderen. Overwin eventuele schaamte en bespreek het met uw (huis)arts of kinesitherapeut. Als verzwakte bekkenbodemspieren de oorzaak zijn kan u best contact opnemen met een gespecialiseerde kinesitherapeut. Onder begeleiding leert u dan hoe u de bekkenbodem correct aanspant. De oefeningen zijn niet moeilijk of inspannend, het is een kwestie van weten hoe het werkt! In afwachting van een definitieve oplossing kan u TENA-producten gebruiken. Dan bent u 24 uur per dag beschermd tegen doorlekken, geurtjes en een vochtig gevoel.



Vertrouw op TENA

Of u nu druppels, scheutjes of de volledige blaasinhoud verliest, binnen het TENA-gamma is er altijd een geschikt product. Vraag een gratis staaltje aan. Scan de QR-code, of ga naar www.TENA.be

