

okra
trefpunt 55+

magazine

JUNI 2024



**DOSSIER
MANTELZORG**

LUC APPERMONT:

**“OOK IK HEB MIJN UPS EN DOWNS,
MAAR IK HEB GELEERD ZE TE
ACCEPTEREN”**

**MENS VERSUS NATUUR
REBEL GARDEN
IN BRUGGE**

**CRICKET, WERELDWIJD
DE TWEDE
GROOTSTE SPORT**

**EUROPA,
VER VAN ONS BED
OF NET NIET?**



Langer thuis met een traplift van Otolift

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

Vrijblijvend thuisadvies

Maak vandaag nog een afspraak voor een gratis en vrijblijvend thuisadvies. Omdat elke situatie anders is, maken wij de traplift helemaal op maat. Hoe uw trap er ook uit ziet en wat uw wensen ook zijn; samen vinden we altijd de perfecte oplossing.



Stuur mij een gratis informatiepakket

Naam

Adres

Postcode/plaats

Telefoon

Okra24

Stuur deze bon in een gefrankeerde envelop naar:
Otolift Trapliften, Verlorenbroodstraat 120,
9820 Merelbeke

Bel gratis naar 0800 - 59 003 of kijk op [Otolift.be](https://www.otolift.be)

COLUMN

Mantelzorg met daden naar waarde schatten



WALTER

**“ELKE DIENST
WAARBIJ JE
AANKLOPT, KENT
MAAR EEN DEELTJE
VAN HET VERHAAL.
DAT SYSTEEM
MOETEN WE
AANPAKKEN.”**

Mantelzorg is soms georganiseerde chaos. De thuiszorgdiensten, een huisarts, een specialist, verplegend personeel... bij het zorgen voor mijn ouders en schoonvader waren en zijn er zoveel mensen betrokken dat het soms een hele opgave is om al die neuzen in dezelfde richting te krijgen. Zo moest mijn moeder eens heel dringend opgenomen worden in het ziekenhuis, omdat ze medicatie nam op voorschrift, maar die werkte andere medicatie tegen die door een andere arts was voorgeschreven.

Het is ook geen evidentie om te weten hoe alles nu juist in elkaar zit. Ik mag toch zeggen dat ik de ouderenzorg vrij goed ken en toch had ik moeite om wegwijs te raken in het aanbod. Er is veel informatie, maar je moet ze wel vinden. Er is niemand die dat van je overneemt. Je moet zeer veel zelf ontdekken en uitzoeken. Er bestaat gewoon geen loket dat je daarin over heel de lijn kan begeleiden. Elke dienst waarbij je aanklopt, kent maar een deeltje van het verhaal. Dat systeem moeten we aanpakken.

Onze mantelzorgers worden in onze samenleving misschien wel genoeg naar waarde geschat met woorden, maar niet altijd met daden. Tijdskrediet bijvoorbeeld. We vinden het allemaal een evidentie dat dat bestaat voor jonge kinderen, maar als het gaat over de zorg voor ouderen is er veel meer schroom en gaan we op de rem staan. Ik begrijp dat niet goed. Mijn vrouw werkte halftijds, dat was iets evidentier om te zorgen voor mijn ouders, en nu voor mijn schoonvader, maar stel dat wij beiden voltijds werkten? Ik weet niet hoe we dat dan hadden moeten doen. Dus die systemen mogen best wat royaler, want als de mantelzorger er niet is, dan komen ouderen sneller in een professionele zorginstelling en dat kost veel meer geld aan de samenleving. Dus op die manier is het een besparing voor de overheid om de mantelzorger meer te faciliteren.

En we moeten daar echt op lange termijn over nadenken. Iedereen weet dat er een vergrijzingsgolf op ons afkomt. Wat mij verontrust is dat verschillende studies erop wijzen dat het aantal mantelzorgers binnen de vijftien jaar drastisch gaat dalen. Dat heeft te maken met het verhogen van de pensioenleeftijd, maar ook met hoe onze samenleving evolueert. We wonen niet allemaal meer onder de kerktoeren. Als kinderen veertig kilometer verder wonen, is het geen evidentie om snel nog eens binnen te springen om te kijken of vader of moeder hun medicatie hebben genomen. De pool aan mantelzorgers zal niet verdwijnen, maar wel een stukje opdrogen. Zo zal de zorg bij de vele initiatieven die nu steunen op mantelzorgers onder druk komen te staan. Je kan bijvoorbeeld nog zoveel assistentiewoningen bouwen en ervan uitgaan dat de kinderen wel voor de ouders zullen zorgen, maar als dat minder gebeurt, moeten we dat toch allemaal met de nodige omzichtigheid bekijken. Ook dat is een belangrijk aandachtspunt.

Walter Sablon



Walter Sablon werkte, na een lange loopbaan als ziekenhuisdirecteur, de laatste vijftien jaar als stafmedewerker bij het ouderenzorgteam van Zorgnet-Icuro. Vandaag is hij actief als vrijwilliger belangenbehartiging bij OKRA en bij de Vlaamse ouderenraad waar hij zorgdossiers mee opvolgt.

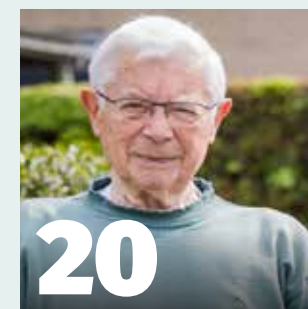


GASTREDACTEUR WORDEN?
MAGAZINE@OKRA.BE



BIJ ONS
BRUIST
HET

MENEN In Lauwe, deel van Menen, vond een nieuwe streekpuntactiviteit plaats: kookworkshops. Bij de eerste workshop, die meteen volzet was, stonden feestelijke gerechten op het programma - om van te smullen met moederdag. **GENT** OKRA-SPORT+ organiseerde samen met het lokaal dienstencentrum De Vlasschaard en De Regenboog de eerste 'Beurs Aangepast Fietsen' in Gent. De deelnemers konden er kennismaken met allerlei aangepaste fietsen zoals driewielers, tandems, mantelzorgfietsen, fietsen met lage instap en antislippedalen. Voor wie wil fietsen, ook al wil het lijf niet meer zo goed mee, is er bijna altijd een oplossing op maat. **MEERHOUT** In Zittaart, deel van Meerhout, vond een geslaagde OKRA-modeshow plaats: 25 mannequins showden elk vijf outfits aan 350 bezoekers. **WACHTEBEKE** Provinciaal domein Puyenbroeck was het decor van de try-out van het nieuwe spelconcept *OKRA Universalis*: spelvormen in estafettevorm, uitgewerkt door vrijwilligers, met onder meer recupereerbare materialen. Hoewel de kou en de wind geen spelbreker waren, duimen we toch voor beter weer in juni wanneer *OKRA Universalis* in alle Oost-Vlaamse trefpunten op het programma staat.



juni

- 3 **Column**
WALTER SABLON: MANTELZORG
- 6 **Vraag het aan OKRA**
ZORGEN OVER DE BUREN
- 8 **Dossier mantelzorg**
WERKEN EN MANTELZORG: EEN MOEILIJKE BALANS
- 13 **Over wat telt**
RADIO- EN TV-MAKER LUC APPERMONT
- 17 **Factchecker**
"ALS IK ZELF NIET KAN BESLISSEN, DOEN ZE MET MIJ WAT ZE WILLEN" (NIET WAAR)
- 18 **Markering**
AUTONOMIE, OOK VOOR LEVENSEINDE
- 20 **De mvx achter de vrijwilliger**
PIET VAN TITTELBOOM UIT SINT-LIEVENS-HOUTEM
- 22 **Gezondheid**
SAN-THEE! EEN KOPJE VOL VERGETEN GEHEIMEN
- 24 **De wereld van Guy Poppe**
EUROPA OP EEN KEERPUNT
- 26 **Alles wat je moet weten over**
EUROPESE INSTELLINGEN, MANTELZORGSTATUUT, FAILLISSEMENT
- 30 **Interview**
ANOUCCK MEIER OVER OMGAAN MET TIJDSDRUK
- 34 **Springlevende tradities**
"WIJ WILLEN CRICKET HIER WEER OP DE KAART ZETTEN"
- 37 **OKRA onderzoekt**
- 38 **UIT**
REBEL GARDEN IN BRUGGE
- 42 **Aan tafel**
DAGELIJKSE KOST IN DE WERELD
- 46 **Groen**
DE LAURIERROOS
- 46 **OKRA-jury**
DE LEUKSTE CREA-ACTIVITEITEN
- 52 **10 om niet te missen**
- 54 **Kruiswoordraadsel**
- 55 **Prijzenkast en De tuin van (h)eden**



Benieuwd naar nog meer activiteiten en nieuws van OKRA?
Check onze nieuwe Instagrampagina! Scan de QR-code of volg OKRAvzw op Instagram.



FOLLOW US ON



Ledenblad OKRA vzw OKRA-leden ontvangen OKRA-magazine tien keer per jaar (niet in januari en augustus). Lid worden kan via lidworden.okra.be of door je naam, adres en geboortedatum te sturen naar "OKRA vzw, team lidmaatschap, postbus 40, 1031 Brussel" of naar lidworden@okra.be. Een lidmaatschap kost 30 euro per jaar. Een gezinslidmaatschap 50 euro per jaar. **Medewerkers OKRA-magazine juni 2024** Walter Sablon (gastredacteur), Wim Bogaert, An Candaele, Dominique Coopman, Mark De Soete, Peter Dhaese, Jorgen D'Ours, Nona Heremans, Els Hoebrechts, Eric Hulsman, Lisa Kaspers, Marijn Loozen, Ellen Ophalvens, Guy Poppe, Steven Reynders, Rebecca Schoeters, Karlijn De Haes, Eric Sohl, Tine Vandecasteele, Ellen Van Reybrouck, Chris Van Riet, Lucie Van Hemelrijk, Karin Vanhove, Hilde Van Malderen, Matthias Van Milders en Anneke Van Steen. **Contact redactie** magazine@okra.be **Contact algemeen secretariaat OKRA vzw** secretariaat@okra.be **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** Trevi plus bvba, Katrien Lannoo, Meerlaan 9, 9620 Zottegem, 09 360 48 54, Katrien@treviplus.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**: Mine Dalemans **Het juli-augustusnummer verschijnt uiterlijk op 27 juni 2024**. Je kan OKRA-magazine ook lezen via www.okra.be.



ZORGEN OVER BUREN

Tekst MARIJN LOOZEN // Illustratie Shutterstock

Beste OKRA,

We hebben al jaren goede contacten met onze buurvrouw die thuis alleen woont. Ze heeft geen kinderen. We slaan regelmatig een praatje, maar merken dat ze de laatste tijd achteruit gaat. Dat geeft ze ook zelf aan. Ik maak me hier zorgen over, maar weet niet goed wat ik hiermee moet doen. Ik voel dat er iets moet gebeuren en dat ik dit ergens moet melden. Hoe ga ik hier het beste mee om?

Rosie uit Avelgem



Dag Rosie,

Bedankt voor je vraag. Wat je doet, lijkt klein, maar is erg belangrijk. Je vraag is heel herkenbaar. Helaas is hier niet één pasklaar antwoord voor alle situaties. Maar we geven graag wat handvatten mee waarop je je kan baseren.

De vuistregel: wees voorzichtig met het delen van informatie die je ontvangt. Ook al ben je geen hulpverlener, jouw discretie is belangrijk. Twijfel je? Bedenk dan wat het doorvertellen van vertrouwelijke informatie zou betekenen voor jullie vertrouwensband. Wees zorgvuldig met de vertrouwelijke informatie die je krijgt. Oordeel niet maar bied wel steun waar je kan en verwijst door wanneer dat aangewezen is.

Als je buurvrouw jou vertrouwt en uitlegt waarom ze bijvoorbeeld niet meer buiten komt, kunnen andere burennieuwsgierig worden. Als ze vragen stellen, praat dan met je buurvrouw. Vraag haar wat je wel en niet mag delen. Betrek je buurvrouw in welke info je deelt. Dat is geen rare vraag en dat is zeker oké om te vragen. Wellicht heeft ze er zelf ook al over nagedacht en krijgt ze ook vragen van anderen via andere kanalen.

Soms zijn er situaties waar je hulp voor moet zoeken. Denk bijvoorbeeld aan ouderenmishandeling of wanneer de veiligheid in gedrang is. Twijfel je? Neem dan bijvoorbeeld de sociale dienst van de gemeente in vertrouwen. Maar let wel dat je nooit een belofte doet die je niet kan waarmaken. Zeg niet dat je het nooit zal doorvertellen als je weet dat de situatie zo ernstig is dat je iets moet ondernemen. Als je buurvrouw geen informatie meer wil delen omdat je niet kunt beloven het voor je te houden, stel haar dan gerust. Leg uit dat je altijd in overleg zult handelen. Als ze toch niets wil delen, laat haar weten dat je beschikbaar bent als ze van gedachten verandert.

Het is goed om te weten dat dit soort situaties uitzonderlijk is. Onthoud dat je geen therapeut, bankier, bemiddelaar of hulpverlener bent. Persoonlijke grenzen zijn belangrijk. Als je zelf niet de juiste persoon bent om te helpen, bijvoorbeeld omdat je een soortgelijke ervaring hebt gehad, geef dit dan aan in een gesprek. Help de ander om iemand te vinden die wel kan luisteren of bijstaan.

“OVERLEG ALTIJD MET JE
BUURVROUW ZELF”

Het is niet jouw taak om oplossingen te zoeken voor eventuele problemen. Luisteren en er zijn, dat is het belangrijkste. Dat wil niet zeggen dat je niets kan doen als je een vraag krijgt. Je kan doorverwijzen naar de juiste persoon of instanties voor hulp. Maar doe dit altijd in overleg met je buurvrouw zelf. Het is cruciaal om de vertrouwensrelatie die je met haar hebt te behouden. Naar wie kan je doorverwijzen en hoe pak je dat aan?

- Afhankelijk van de vraag kan je doorverwijzen naar:
- de huisarts, die vaak al een vertrouwensrelatie heeft
 - een maatschappelijk werker van de mutualiteit, sociale dienst of OCMW van de gemeente
 - de sociale dienst van een woonzorgcentrum in de buurt
 - het bankkantoor
 - de digihelper in de gemeente
 - een therapeut

- mail, chat, bel, bezoek het Centrum voor Algemeen Welzijnswerk (CAW): <https://www.caw.be>
- mail, chat, bel de hulplijn voor geweld, misbruik en kindermishandeling: 1712, <https://www.1712.be>
- mail, chat, bel 1813 bij zelfmoordgedachten, <https://www.zelfmoord1813.be>

Rosie, we hopen je hiermee op weg gezet te hebben. Als je nog verdere vragen hebt, mag je zeker contact met ons opnemen.

Marijn

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

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



In juni met 0% BTW*



reddot winner 2021



UW HUIS BLIJFT
UW THUIS

Met een S200 traplift

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

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

* Aanbieding onder voorwaarden, zie tk-traplift.be

DOSSIER MANTELZORG

WERKEN EN MANTELZORG: EEN MOEILIJKE BALANS

Zeventig procent van alle Vlamingen met gezondheidsproblemen, een beperking of een psychische kwetsbaarheid ontvangt hulp of ondersteuning van een of meerdere familieleden, vrienden, buren of kennissen. Om maar te zeggen dat mantelzorgers van goudwaarde zijn in onze samenleving. Toch hebben ze het niet altijd gemakkelijk. Het is niet alleen emotioneel zwaar. Heel wat mantelzorgers combineren het met een job en een eigen gezin. Annemie, Michèle en Johny vertellen hoe zij al die bordjes in de lucht proberen te houden.



Michèle zorgde voor haar dementerende mama

“Een job zorgt voor afleiding”

“Eigenlijk ben ik er een beetje van-zelf ingerold. Dementie is een lang-proces dat heel subtiel begint. Naargelang de jaren vorderen komen daar andere zorgnoden bij en die worden alsmaar groter. In het begin probeerde ik vooral leuke dingen te doen met mijn mama, maar naarmate de tijd verstreek, konden mijn zussen en ik haar niet langer alleen opvangen en schakelden we ook professionele hulp in zoals

thuisverpleging, maaltijden aan huis en een thuishulp.

Die puzzel leggen was eigenlijk een hele uitdaging. Daar heb ik veel energie ingestoken, terwijl ik ook *full time* werkte. De thuiszorgsector kampt met een personeelstekort. En er loopt al eens iets mis waardoor heel je planning overhoop ligt. Dan is het alle hens aan dek. Het is soms gebeurd dat ik hals over kop op mijn werk vertrok. Sowieso ging ik elke avond na mijn werk langs bij mijn mama. Er was dus mijn werk, mijn eigen leven en het zorgen.

De emotionele impact daarvan is zwaar. Het was heel moeilijk om mijn moeder achteruit te zien gaan. Tegelijk was het ook een periode waarin wij heel dicht bij elkaar kwamen. We zochten manieren om te blijven communiceren en daarbij is het ook heel erg varen op gevoel. Omdat ik heel goed besepte dat elke minuut dat ik nog met haar had waardevol was.

“DAT MANTELZORG EMOTIONEEL ZWAAR IS, UIT ZICH OOK FYSIEK. JE WORDT MOE VAN EMOTIONELE DRUK.”

Dat waren gouden momentjes die me altijd zullen bijblijven. Zo hadden we 's avonds ons ritueeltje. Haar omkleden om te gaan slapen was een vrolijk moment, want haar trui bleef al eens achter haar hoofd steken. Daar hebben we vaak mee gelachen.

Dat mantelzorg emotioneel zwaar is, uit zich ook fysiek. Je wordt moe van emotionele druk. Ik had ook een drukke job. Niet evident en tegelijk zorgt dat voor afleiding. Want van 's morgens tot 's avonds zorgen, zou ik niet volgehouden hebben. In de zes jaar dat ik voor mijn mama gezorgd heb, stond mijn leven een beetje *on hold*, al was het wel zo dat mijn zussen de zorg in het weekend op zich namen, zodat ik wat op adem kon komen.

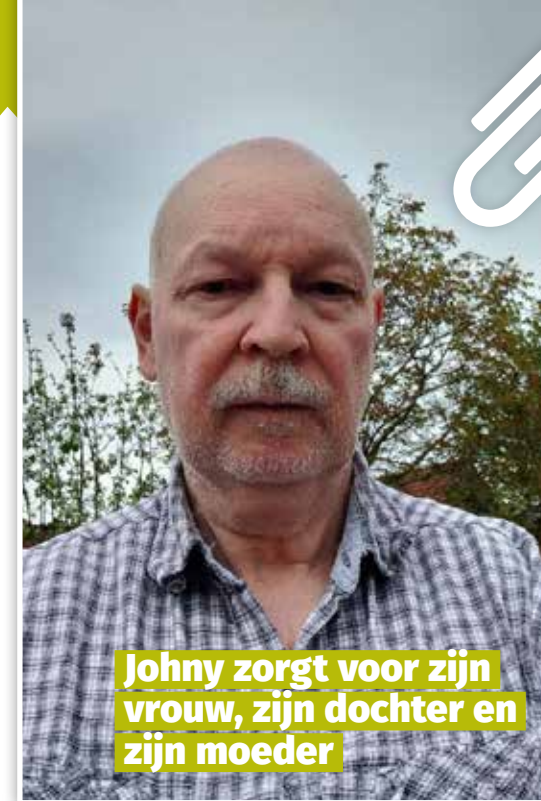
Gelukkig hadden mijn collega's wel begrip voor de situatie waarin ik zat omdat ze zelf ook ouders hadden die steeds meer zorg nodig hadden. Dat ik glijdende uren had en soms ook van thuis kon werken, maakte het iets makkelijker. Wat ik wel merkte, is dat er weinig kennis is over wat het juist betekent om dementie te hebben. Ook voor mij was dat een leerproces. Daarom ben ik zo blij met de verjaardagskalender *Onvergetelijk* van het Expertisecentrum Dementie, waaraan ik samen met de expertengroep van mantelzorgers heb mee-

gewerkt. In de kalender staan 52 tips voor leuke activiteiten, met achtergrondinformatie en quotes van mantelzorgers. De kalender kan mensen helpen zowel bij dementie in het begin als in een vergevorderd stadium. Ik vroeg me vaak af wat ik nog met mama kon doen. Je leest in de media wel tips zoals bijvoorbeeld samen naar muziek van vroeger luisteren, maar bij mama werkte dat niet. En ik had niet de fut om 's avonds nog dingen op te zoeken. De kalender is dan een grote hulp, want daarin staat alles gebundeld. Dat is handig.”



Wil je de kalender graag bestellen? Met de code OKRA10 krijg je tien procent korting in de webshop van het Expertisecentrum Dementie Vlaanderen:
<https://winkel.dementie.be>

> Of doe mee aan de wedstrijd op pagina 55 van dit magazine en win een gratis exemplaar.



Johny zorgt voor zijn vrouw, zijn dochter en zijn moeder

“Het is niet eenvoudig om alles te combineren”

“Mijn vrouw Annick heeft MS en woont al een aantal jaar in een assistentiewoning. Onze oudste dochter Lisa heeft autisme en woont bij mij. Daarnaast ga ik ook regelmatig langs bij mijn mama die op zestig kilometer woont. Ze is 86 en al een tweetal jaar aan het sukkelen. Sinds kort ben ik met pensioen, maar tot oktober combineerde ik dat met een full time job bij de FOD Sociale Zaken.

De zorg voor mijn vrouw neemt veel tijd in beslag en vraagt goede afspraken en organisatie. Onze dochter gaat drie dagen per week naar een zorgboerderij. De andere dagen is ze thuis en zorg ik voor de nodige begeleiding, omdat je haar kan vergelijken met een groot kind. Dus best dat ik een oogje in het zeil houdt. Daarnaast ga ik ook nog geregeld langs bij mijn mama die toch een eindje van hier woont. Ze kan nog haar plan trekken, maar het is toch goed dat ik af en toe eens binnen spring. Toen ik werkte, was het niet eenvoudig om dat allemaal te combineren.

Nu ik met pensioen ben, merk ik ook een groot verschil in vermoeidheid. Toen ik werkte, was ik in het weekend altijd moe. Nu is dat totaal anders, het is toch iets meer relax. Ook sociaal raakte ik wat geïsoleerd, terwijl je dat menselijk contact toch nodig hebt. Mensen onderschatten de impact op een mantelzorger, zelfs de mensen waar je zorg voor draagt. Annick is ziek en ze kan niet veel. Zij verwacht dus veel van mij, ik begrijp dat, maar ze stond er niet altijd bij stil dat dat bovenop al de rest kwam. Dus we hebben daar wel goede afspraken over gemaakt. Het is belangrijk dat je daarover in dialoog gaat met de zorgbehoevenden zodat er langs beide kanten begrip is.”

“MENSEN ONDERSCHATTEN DE IMPACT OP EEN MANTELZORGER, ZELFS DE MENSEN WAAR JE ZORG VOOR DRAAGT.”



Annemie zorgt voor haar mama van 95 jaar

“Af en toe ventileer ik eens bij mijn collega’s”

“Tot haar negentigste heeft onze mama eigenlijk heel goed haar plan kunnen trekken, maar nadien merkten we dat het moeilijker werd. Omdat ze liefst zo lang mogelijk thuis wilde blijven, stelden we samen met alle zes de broers en zussen een zorgplan op om haar te ondersteunen zonder dat ze het gevoel kreeg dat we alles overnamen.

In het begin was het heel moeilijk om haar te overtuigen om hulp te aanvaarden. Er zijn strubbelingen geweest en het liep niet altijd van een leien dakje. Zo waren mijn zussen en ik wat bezorgder. In ons bijzijn liet ze sneller zien dat het niet meer ging, terwijl ze dat voor mijn broers verstopte. Daardoor kwam de zorg meer op onze schouders terecht. Het was een evenwicht zoek-

ken tussen de trots van onze mama en de hulp die we graag wilden geven.

Vier van de zes kinderen zijn al met pensioen, maar we hebben van in het begin gezegd dat we alles naar elkaars mogelijkheden en zo eerlijk mogelijk zouden verdelen. Want het is niet omdat je met pensioen gaat, dat je alle zorg voor je rekening moet nemen. Mijn broers en zussen hebben al kleinkinderen waar ze ook voor zorgen.

We hadden elk onze vaste dag om langs te gaan. Dan deden we de was, de strijk, we kookten en aten samen. Ik nam daarvoor een dag zorgverlof. Meer kon ik me niet permitteren als alleenstaande moeder met één inkomen. Er zijn wel allerlei verlofstelsels, maar dat is toch vooral

voor de *happy few*. Je krijgt een premie, maar dat is niet hetzelfde als je loon. Maar oké, ik was bereid om dat te doen. Mijn werkgever heeft daar nooit problemen van gemaakt, al was het niet zo dat mijn taak lichter werd. Ik probeerde vooral om me zo efficiënt mogelijk te organiseren. Dat was niet altijd simpel, maar ik wou mijn collega's niet met mijn werk belasten.

Ik voelde wel de nood om te blijven werken, want ik ga ook graag naar mijn werk. Sommige collega's zitten in dezelfde situatie en het is goed dat ik daar ook eens met hen kan over praten om te kijken hoe zij dat doen, of gewoon om eens te ventileren.

“IEDEREEN KAN ZICH WEL IETS VOORSTELLEN BIJ MANTELZORG, MAAR MISSCHIEN ONDERSCHATTEN MENSEN DAT HET OOK EMOTIONEEL ZWAAR IS.”

ren. De combinatie mantelzorg en werken vond ik zwaar. Mijn mama woont nu sinds een jaar in een woonzorgcentrum, maar daarvoor lag ik vaak wakker omdat ik bezorgd was. Zeker wanneer mijn mama nog maar eens gevallen was. Ze bleef

dan een hele nacht op een koude vloer liggen, want ze wilde ons niet wakker maken, ook al had ze een alarm. Iedereen kan zich wel iets voorstellen bij mantelzorg, maar misschien onderschatten mensen dat het ook emotioneel zwaar is. En dat is toch anders sinds ze in een woonzorgcentrum zit. Wij hebben nog steeds onze vaste dag om langs te gaan en niemand krijgt zoveel bezoek als ons mama. Maar nu is die bezorgdheid 's nachts minder omdat we weten dat ze dag en nacht goed omringd is.”



Eén op vijf werkenden is vandaag mantelzorger

Mantelzorgnetwerk begeleidt ondernemingen en organisaties naar een mantelzorgvriendelijk(er) personeelsbeleid. Werkgevers die werk maken van ondersteuning van werknemers met een mantelzorgrol, zetten preventief in op overbelasting met mogelijk uitval door ziekte tot gevolg.

Elk traject is maatwerk. Zowel het informatiegesprek als het begeleidingstraject zijn tot eind 2024 gratis. Bel vrijblijvend naar 016/24 49 49, elke werkdag tussen 9u00 en 17u00. Meer info op mantelzorgnetwerk.com.

 **Mantelzorgnetwerk**

Koester elk thuismoment.

Comfortlift
Orona

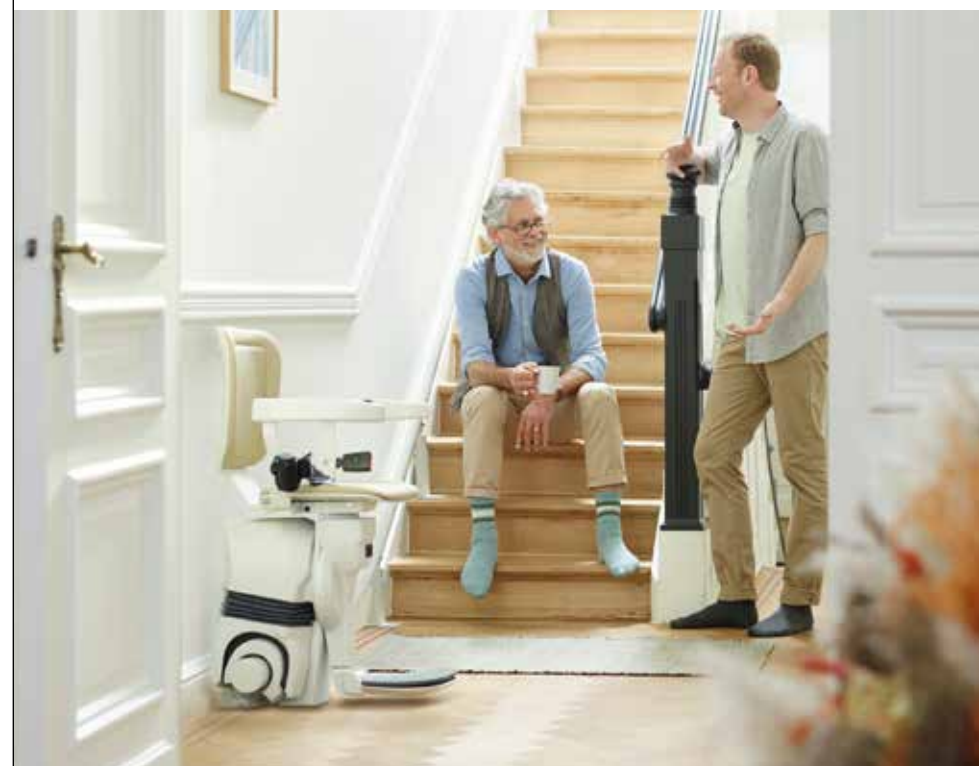
Gerust in je vertrouwde omgeving.

Met een traplift van Comfortlift geniet je nog jaren van je volledige woning en je vertrouwde omgeving. Op een veilige en comfortabele manier kan je elk moment samen koesteren. Comfortlift biedt je opnieuw toekomstperspectief en de zekerheid dat je nog een hele tijd in je huis kan blijven wonen.

Bel voor gratis prijsofferte

 **0800 20 950**

comfortlift.be





**1 op drie volwassenen
is mantelzorger**



**1 op twee vindt de zorg
emotioneel heel zwaar**



**1 op drie mantelzorgers
spendeert meer dan
tien uur per week aan
zorgtaken**



#dahadikeffenodig



Meer dan de helft van de volwassen mantelzorgers gaf in onderzoek aan dat ze meer ondersteuning nodig hebben. Zowel emotioneel, maar ook advies op maat en financiële ondersteuning is welkom. De Vlaams overheid startte daarom de campagne **#dahadikeffenodig** op. Daarmee wil ze de mantelzorgers uit de schaduw te halen, wat kadert in het Vlaams mantelzorgplan.

Check de website www.mantelzorgers.be met alle praktische informatie rond mantelzorg. De site biedt onder meer een helder overzicht van de verlofstelsels, premies en statuten die verspreid zitten over verschillende instanties. Er wordt ook een inventaris gemaakt van alle plekken in Vlaanderen waar mantelzorgers terecht kunnen voor psychosociale ondersteuning. Op basis van jouw postcode krijg je een volledig overzicht van het lokale en algemene psychosociaal ondersteuningsaanbod.

Zorgweek 2024: Aandacht voor talenten met de talententafel.

Iedereen heeft een talent, al dan niet verborgen. Tijdens de zorgweek staan we even stil bij wie wat meer zorg, hulp en omkadering nodig heeft. In de plaats van mensen aan te spreken op wat ze niet (meer) kunnen, willen we net benadrukken wat ze wel kunnen. Onderzoek toont aan dat mensen zich veel meer betrokken en gewaardeerd voelen als ze worden aangesproken op wat ze kunnen bijdragen. En dat is nu n t waar OKRA zo sterk in is: iedereen hoort erbij, elk talent telt!

In de week van 17-23 juni 2024 spreken we de mensen aan op hun talent. Zo krijgt de samenkomst van jouw trefpunt net dat tikkeltje extra cachet met de talententafel.

Meer informatie vind je via de website okra.be

17-23/06/2024



LUC APPERMONT

**“OOK IK HEB MIJN UPS EN
DOWNS, MAAR IK HEB
GELEERD ZE TE ACCEPTEREN”**

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's MINE DALEMANS

“Ik was negen jaar oud en werd compleet van mijn sokken geblazen”, herinnert Luc Appermont zich over de eerste keer dat hij Tony Corsari zag optreden. “Die man kon alles: presenteren, zingen, moppen vertellen, tekenen. Vanaf dat moment wist ik het zeker: ik wilde presentator worden.” 65 jaar later zit media-icoon Luc Appermont (74) nog altijd in het vak. Binnenkort keert hij terug naar zijn geboortestad Bilzen om op Radio 2 de duizendste aflevering van ‘De Zoete Inval’ te presenteren. Daarin vuurt hij verrassende vragen af op een panel van drie bekende Vlamingen, die negentig seconden hebben om te antwoorden. Voor dit interview voor OKRA krijgen we gelukkig wat meer tijd.

“Je treft ons in een redelijk drukke periode, maar het gaat goed met ons.” Ik ben op bezoek bij Luc Appermont en Bart Kaëll thuis, in het Leuvense. De grootste Vlaamse tv- en radio-coryfee van de afgelopen vijftig jaar is ook in het echte leven een bijzonder charmante en mooie man. “Ik bereid de duizendste ‘*Zoete Inval*’ voor Radio 2 voor, Bart werkt aan een nieuwe single met Jan Leyers en heeft veel optredens. Vanaf september toeren we weer met ‘*Luc en Bart, een paar apart*’. We hoeven niet meer te werken, maar zolang we het leuk vinden en het publiek ons waardeert, gaan we door. En we zijn gezond. We zijn bourgondiërs, maar met mate en met beweging. Dat doen we uit respect voor onszelf en ons publiek.”

MEDIA-ICOON

Als kind herinner ik me ‘Binnen en Buiten’ op zondagnamiddag, in zwart-wit. En ik bedenken nu dat men met artificiële intelligentie (AI) jou vandaag iets kan doen zeggen wat je helemaal niet hebt uitgesproken. Wat een evolutie.

(lacht) “Na mijn tijd bij *Studio Herman Teirlinck*, waar ik veel kansen kreeg, had ik drie dromen: een namiddagprogramma presenteren, het Songfestival en het nieuwjaarsconcert vanuit Wenen. En dat is allemaal gelukt. Samen met Mike Verdrengh, Louis Neefs en René Vanderspeten maakte ik ‘*Binnen en Buiten*’. En inderdaad, nu is het zo dat ik er zelf niet eens meer bij hoef te zijn. Maar dat is juist het mooie eraan: wij zijn de generatie die de grootste stijlbreuk in de geschiedenis heeft ervaren. Thuis hadden we zo’n draaischijftelefoon, terwijl de burens nog geen telefoon hadden en dus bij ons kwamen bellen. Tegenwoordig kun jij in Namibië zitten en ik op de Noordpool, en toch kunnen we een duidelijk videogesprek houden. Ik vind dat fantastisch!”

Ook maatschappelijk is er veel veranderd...
“Ten goede en ten kwade. De wereld is ons dorp geworden. Vroeger, in

Bilzen, als er een zwarte persoon door de straat liep, kwamen we naar buiten om te kijken. Nu leven we in een multiculturele samenleving, en genieten we wereldwijd van alle kennis en technologie. Het lastige is dat we veel minder controle lijken te hebben. Tien jaar geleden had ik het niet geloofd als je me vertelde dat iemand als Trump zou oproepen om het *Capitool* - zeg maar het *Koninklijk Paleis* of het *Parlement* bij ons - te bestormen. Ik zou gezegd hebben dat het onmogelijk was. Maar kijk, vandaag is dat de realiteit. Ik vind het belangrijk dat je als oudere mee de hartslag van de tijd voelt.”

HOMOKOPPEL

Jij en Bart zijn bijna 46 jaar samen. In de jaren ‘80 veroorzaakte de outing en een feest van een neef in mijn familie nogal wat opschudding. In 2003 trouwde mijn moeder als schepen van burgerlijke stand het eerste holi-bi-koppel in Wingene. Ook jouw moeder was diepgelovig, met een broer als priester en een zus als non. Hoe hebben jij en Bart de verschuiving van traditionele gezinswaarden naar de acceptatie van LGBTQ ervaren?

“Bij Bart en mij is dat organisch gegroeid. Maar ik begrijp onze ouders. Zij komen uit een generatie waar homofilie ‘onbestaand’ was. Ik heb Bart leren kennen aan de kust. Toevallig, via mijn toenmalige vriendin. Ik coachte jonge artiesten, Bart was geïnteresseerd, kwam bij ons thuis en het klikte. Maar het werd niet uitgesproken. Homoseksualiteit was wel eigen aan ons vak. Soms zeg ik wel eens grappend dat het is uitgevonden door de showbizz.”

“IK WEET NIET OF DE LUC VAN VEERTIG JAAR GELEDEN NOG TOT MIJN VRIENDENKRING ZOU BEHOREN”

Je bent een publiek figuur. Werd daar niet met een vergrootglas op gekeken?

“Mijn publieke leven was voor iedereen, mijn privéleven was privé. Iedereen heeft het recht te delen wat hij of zij zelf wil. Mijn familie en vrienden wisten van onze relatie, de buitenwereld wist dat minder. Het is maar met de komst van sociale media, en toen een journalist er een directe vraag aan Bart over stelde, dat het in de krant stond. En daarna, was het voorbij.”

Wat betekende dat voor jou persoonlijk? Onlangs sprak ik met een islamitisch opgevoede lesbienne. Zij vertelde hoe moeilijk het was om te accepteren dat ze op vrouwen valt, omdat homoseksualiteit in haar cultuur als zondig wordt beschouwd.

“In een studie las ik hoe normaal homoseksualiteit in de wereld van Mohammed was. En ook in die van Jezus en Johannes. Het zijn mensen die de religie verdraaien, in hun eigen belang, waardoor het misloopt. Maar voor mezelf? Ik was een laatbloeiër en viel op meisjes. Tot Bart in mijn leven kwam. Mijn vrienden zijn trouwens vooral hetero’s, die van Bart zijn homo’s. Toegegeven, ik heb mijn geaardheid eerst wat onderdrukt. Maar het is nooit een trauma geweest. Wel een zoeken. Maar ik ben zeer gelukkig hoe het verder is gelopen.”

Wat is het geheim van een goede, duurzame relatie?

“Een goede relatie is de ander laten zijn wie hij of zij is. Elkaar aanvaarden zoals je bent. Elkaar de ruimte geven. Ik heb dat moeten leren. En verder: alles uitpraten. Wij zijn altijd in gesprek. En houden rekening met elkaar.”

“Dat we geen kinderen hebben, is een gemis. Maar toen kon dat niet. Bart zegt wel eens dat hij zelf een groot kind is. Dus ik heb mijn handen vol (lacht). Maar ik had graag mijn ervaring gedeeld en doorgegeven, zoals ik dat bij de jeugdbeweging



kon. Er zijn natuurlijk wel kinderen in mijn leven, zoals de neefjes en nichtjes van mijn drie broers en zus. Ik ben twee keer peter en we zijn peetouder van drie kinderen bij de vzw *Cunina*. Daar steunen we kinderen uit de Filipijnen, Haïti en Nepal, zodat ze naar school kunnen. En dat maakt een wereld van verschil, voor hen en hun gemeenschap.”

RESPECT

Wat is het belangrijkste dat je van je ouders hebt meegekregen?

“Het belangrijkste dat ik van mijn ouders heb geleerd, is respect: respect voor anderen, voor jezelf en voor de natuur. Vroeger kon het me niet schelen, maar nu zou ik nooit zomaar afval op straat laten liggen. Respect draagt bij aan een positieve en mooie samenleving. We hebben het geluk dat we hier comfortabel kunnen leven, maar stel je voor dat ik in Oekraïne zou wonen. Zou ik me kunnen aanpassen? Ik zou mijn best doen om te overleven en me aan te passen, maar zeker weten doe ik het niet. We leven in een ratrace, maar ik probeer bewust tijd te nemen om te ontspannen. Nieuwsprogramma’s sla ik vaak over. Ik lees nog wel de krant en volg wat er buitenaf gebeurt, maar ik laat het me niet te zwaar vallen. De Dalai Lama zei ooit: ‘Probeer altijd mooie gedachten te hebben, en blijf weg van alles wat geweld is.’”

DE INZICHTEN

Waarvoor ben je dankbaar?

“Ik ben dankbaar voor de inzichten die ik gekregen heb, omdat die me karakterieel doen groeien als mens. Denk aan ‘respect hebben voor alles en iedereen’ en ‘positief in het leven staan’. Ik weet niet of de Luc van veertig jaar geleden nog tot mijn vriendenkring zou behoren. Want ik was een strever. Mijn moeder noemde me een engel op straat en een duivel thuis. Ik was de middelste van vijf en wilde aandacht. Door presenter te worden, kreeg ik die. Maar veel belangrijker dan je ego, is het om dienstbaar te zijn. Ik heb dat





Luc Appermont: “Heb respect voor alles en iedereen en sta positief in het leven. Het zijn kleine woorden, maar ze zeggen veel”

>> moeten leren. Leren om iedereen bij zijn voornaam te noemen. En ik heb daar – samen met Bart – veel over gelezen. De Dalai Lama, Deepak Chopra, Wayne Dyer en Eckhart Tolle zijn spirituele voorbeelden. Ik ben blij dat zo’n inzichten op mijn weg kwamen en dat ik kon kiezen wat ik daarmee deed.”

Wat is jouw grootste verdriet?

“Ik beschouw mezelf als bevoorrecht. Groot verdriet of verlies heb ik niet echt gekend. Mijn ouders zijn overleden; mijn vader kreeg eerst dementie, gevolgd door mijn moeder die bijna tien jaar aan de ziekte leed en bijna honderd werd. Ik heb niet gehuild bij haar begrafenis. Mijn kijk op mantelzorg is dat als je binnen je mogelijkheden iemand ondersteunt en verzorgt, en helpt het leven aangenaam te maken, je geen spijt of verdriet hoeft te hebben. Ik bleef mijn moeder bezoeken, of ze me nu herkende of niet. Haar dood raakte me wel, maar ik had het rouwproces al doorlopen. Voor de rest? Net als iedereen heb ik mijn ups en downs gehad, maar ik heb geleerd alles te accepteren. Dat is een belangrijke levensles die ik heb geleerd: accepteer wat er gebeurt, op dit moment, en kijk hoe je ermee om kunt gaan.”

MANTELZORG VOOR BEIDE OUDERS

Je bent ervaringsdeskundige in het omgaan met ouderen met dementie. Hoe doe je dat?
“Het meest pijnlijke aan dementie is het besef dat je het krijgt. Bovendien moet je, als je kiest voor euthanasie, die keuze maken terwijl je nog helder van geest bent. Dat vind ik een enorm zwaar dilemma. Ook ik wil, mocht ik ooit in die situatie belanden, niemand tot last zijn. Maar wanneer wordt het een last? En wanneer is het genoeg? Wat ik heb geleerd over dementie is dat je beter geen vragen stelt, maar bevestigt en focust op wat iemand nog wel kan. Als ik mijn ouders bezocht, zei ik nooit: ‘Weet je nog wie ik ben?’ of ‘Weet je nog welke dag het is?’ In plaats daarvan zei ik: ‘Ik ben Luc, je derde zoon. Ik heb versgeperst fruitsap bij me, laten we samen iets drinken. Ik ga je haar kammen en je een massage geven.’ En ik speelde muziek waar ze van hielden. Of het aankwam? Dat weet ik niet. Mijn vader had het geluk dat mijn moeder voor hem kon zorgen, en mijn moeder woonde in een fantastische buurt met zeven mantelzorgers die dagelijks langskwamen.”

EEUWIGE ENERGIE

In een interview in 2013 zei je dat als je tachtig goede jaren krijgt, dat mooi is.
“Toen zei ik 80 jaar, maar nu hoop ik op 90 goede jaren. Ik heb leren aanvaarden dat, wat er ook gebeurt, het oké is. Tijdens onze theatertournee praten Bart en ik over de dementie van onze vaders en mijn moeder. Bart grapt dan: ‘Als jij dement wordt, kom ik je één keer per jaar opzoeken.’ Waarop ik antwoord: ‘Tot morgen, want dat herinner ik me dan toch niet meer!’ Het publiek kan zo’n grap wel waarderen; het relativeert. We krijgen veel positieve reacties op onze show. Lang vroeg ik me af wat de maatschappelijke betekenis van ons vak is, maar ik zie nu dat een paar uur vermaak en een mooi verhaal bieden, echt zinvol is. Maar net zo waardevol is een huishoudhulp die met toewijding schoonmaakt. Daar heb ik enorm veel respect voor.”

Geloof jij in iets of iemand?

“Ik respecteer de christelijke normen en waarden. Ik zal, waar ik ook kom, altijd een kerk binnenlopen. Ik kom daar tot rust. En ik sta stil bij Kerstmis en Pasen. Het enige wat ik niet neem, is dat iemand onfeilbaar is, en zijn of haar macht misbruikt.”

Hoe kijk je aan tegen de dood?

“Over de dood heb ik geen pasklaar antwoord. Ik lees erover, sta erbij stil en zie wel wat het met me doet. Ik vraag me niet af of er leven is na de dood; ons brein kan dat toch niet bevatten. Als er iets is en het is mooi, des te beter. Zo niet, dan probeer ik dankbaar en gelukkig te zijn met het leven nu. Ik geloof dat alles energie is. Alles draait verder. Dat is een *perpetuum mobile*. We zijn gekomen, en we zullen gaan. Maar onze energie is eeuwig, en zal altijd deel uitmaken van het universum. En dat stelt me gerust.”



Als je ouder wordt, bestaat het risico dat je niet langer in staat bent om zelf beslissingen te nemen, door bijvoorbeeld dementie of andere gezondheidsproblemen. Dan blijft het natuurlijk belangrijk dat je behoeften en wensen gerespecteerd worden. Hoewel je misschien niet meer in staat bent om je wensen verbaal uit te drukken, kan het verleden en je levensstijl veel vertellen over wat belangrijk voor je is.

Gerechtelijke bescherming

Zodra je zelf geen belangrijke beslissingen meer kan nemen, wordt iemand ‘wilsonbekwaam’ genoemd. Op dat moment is het de taak van de rechter om één of meerdere bewindvoerders aan te duiden. Zij zullen je in dat geval bijstaan of vertegenwoordigen. Meestal zijn het de mensen uit je dichte omgeving die hiervoor aangeduid worden, zoals je partner of kinderen. Deze gerechtelijke bescherming kan door meerdere partijen worden aangevraagd: door jezelf, je familie of een andere belanghebbende (zoals een buur, een verzorger of een maatschappelijk werker), of door de *Procureur des Konings*. Deze gerechtelijke bescherming wordt bij *FOD Justitie* aangevraagd. De persoon of meerdere personen die door de rechter werden aangeduid, zullen vanaf dan beslissingen nemen in jouw plaats.

Zorgvolmacht

Een rechter komt niet altijd tussen in zo’n situatie. Je kan er bijvoorbeeld

beeld op voorhand voor kiezen om één of meerdere personen zelf aan te duiden. Dat noemt een zorgvolmacht of lastgeving. Een zorgvolmacht vraag je aan als je nog wilsbekwaam bent. Je kan bij een zorgvolmacht ook zelf kiezen wanneer die ingaat en aan welke voorwaarden er moet voldaan zijn. Zolang je wilsbekwaam bent kan je je zorgvolmacht ook steeds wijzigen of intrekken. Sinds 2019 heeft een zorgvolmacht betrekking op zowel het beheer van de persoonlijke rechten als voor het beheer van de goederen. Je kan de volmacht zelf opmaken of met de hulp van een notaris.

Patiëntenrechten

Heb je zorg nodig terwijl je wilsonbekwaam bent? Dan zal jouw vertegenwoordiger, die jezelf schriftelijk aanduidt (wanneer je nog wilsbekwaam bent) de beslissingen over de zorg en je gezondheid nemen.

Je kan bijvoorbeeld ook op voorhand (wanneer je nog wilsbekwaam

bent) wilsverklaringen laten vastleggen. Zo kan je aangeven dat je bepaalde behandelingen niet meer wenst te ondergaan. Dat doe je het beste in overleg met je vertegenwoordiger en huisarts.

In je zorgvolmacht geef je het beste aan wie je vertegenwoordiger is voor de patiëntenrechten en verwijs je ook naar eventuele wilsverklaringen. Toch blijf je als patiënt natuurlijk dezelfde rechten houden. De patiëntenrechtenwet bestaat in België sinds 2002 en kreeg in februari 2024 nog een update. Daarin staat onder meer dat een vertegenwoordiger nooit kan ingaan tegen een vooraf opgestelde wilsverklaring van de patiënt. Als in geval van nood de wil van de patiënt en van de vertegenwoordiger niet duidelijk is, dan zullen de zorgverleners steeds in het belang van de patiënt handelen. Je blijft als patiënt dus steeds jouw rechten houden, ook als je wilsonbekwaam bent.

Meer info:

- <https://www.cm.be/nl/wat-te-doen-bij-vroegtijdige-zorgplanning>;
- www.leif.be



MARK DE SOETE,
ALGEMEEN DIRECTEUR OKRA

Mark groet 's morgens de dingen, gaat het bekende gedicht van Paul van Ostaijen. *Dag ventje met de fiets op de vaas met de bloem.* OKRA's Mark groet niet alleen, hij markeert ook: nu eens majeure malaises, dan weer magische momenten. Maar altijd markant. Deze keer markeert hij het maatschappelijk debat over 'voltooid leven'.

Autonomie, ook voor levenseinde

De discussie over voltooid leven en euthanasie raakt vandaag vaak verstrengeld met kwesties als ouderenzorgkosten, gezondheidszorgproblemen en personeelstekorten. OKRA heeft daarover een heldere positie ingenomen, onder meer in het OKRA-memorandum voor de komende verkiezingen. We erkennen ook de complexiteit van het vraagstuk en streven ernaar om de discussie open en constructief te voeren. We pleiten voor een genuanceerde benadering die de autonomie en waardigheid van ouderen respecteert.

Voor OKRA staat de kwaliteit van leven centraal. Het is voor ons cruciaal dat ouderen die autonoom in het leven staan, ook de mogelijkheid moeten hebben om zelf te beslissen over hun levenseinde. Dat impliceert een respectvolle benadering waarbij de nadruk ligt op de individuele keuzevrijheid en de intrinsieke waarde van het leven.

Echter, achter het schijnbaar eenvoudige begrip 'voltooid leven' schuilt een wereld van complexiteit en leed. We benadrukken dat het idee van 'waardeloosheid' dat sommige ouderen ervaren, vaak voortkomt uit een maatschappelijke perceptie die ouderdom reduceert tot een kostenpost en waarin waardevolle sociale interacties almaar schaarser worden. Daarom pleit OKRA voor een brede maatschappelijke en beleidsdiscussie die zich richt op verschillende aspecten, zoals:

- Investeren in de voorbereiding op en de acceptatie van ouderdom, om zo het negatieve stigma rond veroudering tegen te gaan.
- Een herwaardering van de maatschappelijke visie op ouderdom, die ouderen als waardevolle en betekenisvolle leden van de samenleving erkent.
- Het bestrijden van eenzaamheid

en het ondersteunen van ouderen bij het behouden of aangaan van sociale contacten, met bijzondere aandacht voor de rol van ouderenverenigingen.

- Het stimuleren van zingeving en het bieden van spirituele zorg, om ouderen te helpen betekenis te blijven vinden in hun bestaan.
- Een permanente investering in passende, kwalitatieve zorg die aansluit bij de behoeften van ouderen, inclusief palliatieve zorg voor hen die het einde van hun leven naderen.

OKRA erkent dat niet elk individueel probleem kan worden opgelost door deze benadering, maar we benadrukken het belang van maximale maat-

schappelijke investeringen om te voorkomen dat autonome beslissingen worden beïnvloed door externe factoren. Hierbij is een goed uitgebouwd systeem van palliatieve zorg van essentieel belang.

We wijzen ook op de noodzaak van nuance in het debat over voltooid leven, vergelijkbaar met hoe we omgaan met mensen met depressieve gevoelens. In plaats van directe toegang tot een einde te bieden, moet de focus liggen op het behandelen van onderliggende psychische problemen. Dat perspectief onderstreept het belang van een brede allesomvattende benadering waarbij het welzijn van ouderen centraal staat.

In een wereld waarin het ouder worden vaak wordt geassocieerd met afname van waarde en betekenis, staat OKRA voor een paradigmaverschuiving naar een maatschappij waarin ouderen worden gewaardeerd, ondersteund en gerespecteerd. Ons pleidooi voor waardig ouder worden en het recht op een autonoom levenseinde is een oproep tot een menselijkere benadering van ouderdom. We zijn blij dat het debat hierover nu open is. OKRA zal mee blijven investeren om het debat te kunnen voeren. 🟩

"IN EEN WERELD WAARIN HET OUDER WORDEN VAAK WORDT GEASSOCIEERD MET AFNAME VAN WAARDE EN BETEKENIS, STAAT OKRA VOOR EEN PARADIGMAVERSCHUIVING NAAR EEN MAATSCHAPPIJ WAARIN OUDEREN WORDEN GEWAARDEERD, ONDERSTEUND EN GERESPECTEERD."

Zo'n zin in zon!



Vanaf Brussels Airport vlieg je
vanaf **€ 102** naar **Spanje**
tijdvoorvakantie.be

**brussels
airport**
the heart of Europe

vluchten uitgevoerd door



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

Geboren in Letterhoutem op
12 september 1934 (89 jaar)

Gehuwd, heeft twee dochters,
vier kleinkinderen en
zes achterkleinkinderen

Woont in Sint-Lievens-Houtem,
voordien in Letterhoutem

Is gewezen
vakbondsverantwoordelijke (ACV)
in het arrondissement Aalst

Is al 25 jaar actief bij
OKRA Letterhoutem

PIET VAN TITTELBOOM:

“HET VOORDEEL GAAT
NAAR ONZE LEDEN, DE
VOLDOENING GAAT NAAR MIJ”

Tekst NONA HERMANS // Foto LIEVEN VAN ASSCHE

• **Welke kleine, alledaagse
dingen maken je blij?**

In september word ik negentig, wat op zich al een cadeau is want fysiek en mentaal ben ik nog in goede gezondheid. In mijn moestuin van 200 vierkante meter vind ik rust. Ik heb een lange vakbondsloopbaan achter de rug, ik was altijd vroeg weg en heel laat thuis. Gelukkig had ik een goede schoonvader die altijd voor de groenten zorgde. Ik ben pas begonnen met tuinieren toen ik met pensioen ging. Nu werk ik van maart tot oktober drie uur per dag in onze moestuin. Hij ligt in het centrum, vlakbij de kerk en het gemeentehuis. Er loopt een weggetje naast en ik krijg er veel bezoekers voor een babbel. Dan deel ik ook heel wat uit zoals salades, rabarber à volonté en tomaten in juli en augustus.

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

Toen ik veertien was, begon ik als arbeider in een pantoffelfabriek in Oordegem. Ik was ook misdienaar in de parochie en via de paters kon ik op internaat en Grieks-Latijn aanvatten in het college van Essen. Mijn collegelaten hebben mijn grenzen verlegd. Een uitgelezen studentengemeenschap, strikte discipline, degelijke omkadering en onderwijs, fysieke en psychische training en dat zes jaar lang. Drie jaar na het einde van de grote oorlog. Ik voelde mij opgeheven en begunstigd. Het grootste deel van de honderd studenten uit alle Vlaamse provincies kwam uit gegoede families. Ik was een dorpsjongen van klein werkvolk. Sociale insteek heb ik er niet geleerd, maar de confrontatie aan den lijve sterkte mij: ‘ga voor je ideaal, bijt door en blijf het trouw’.

• **Welk boek, welke film of
welke muziek heeft een
bijzondere betekenis
voor jou?**

Televisie kijk ik niet. Ik lees op internet Vlaamse kranten, maar ook *Le Monde*, *The Guardian* en *The Economist*. De krant is voor mij belangrijk om mee te blijven en leugens te kunnen verwerken. (lacht) Mijn interesse gaat naar het sociale en economische.

Momenteel lees ik een dikke kanjer over India, met 1,4 miljard inwoners, extreme ongelijkheid en vijftig miljoen hooggeschoolde IT'ers. Het is een derde wereldmacht in opbouw. Maar ook het geloof boeit mij. Alle boeken van Rik Torfs lees ik en elke week lees ik het christelijk opinieblad *Tertio*. Daar staan heel goede artikels in.

• **Welke droom zal een
droom blijven?**

Mijn echtgenote en ik trouwden op 1 mei 1958 in de kerk van Letterhoutem. Een paar dagen nadien stapten we op de trein en reden we naar Lourdes. Ons huwelijksleven is daar begonnen. Met onze OKRA-groep gingen we er nog vijf keer langs. Dat waren altijd erg leuke momenten en OKRA heeft die reizen altijd goed georganiseerd. Onlangs las ik in een boek van Rik Torfs dat ‘het heiligdom is waar de kerk is’. Als je in Lourdes aan het heiligdom komt, veranderen de mensen. Je voelt dat daar iets anders is en dat maakt indruk op mensen. Het is een enorme belevenis om dat te kunnen doen met een groep. De laatste keer was in 1975. We zouden graag nog eens teruggaan, maar mijn vrouw is niet meer mobiel en ik ben door mijn leeftijd snel vermoeid. Het zal bij een droom blijven.

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

Ik ben gewezen vakbondsverantwoordelijke (ACV) in het arrondissement Aalst. Na mijn pensioen sloot ik mij aan bij OKRA als belangenbehartiger op meerdere niveaus. Daar ervaarde ik dat de meeste mensen niet op de hoogte zijn over hun rechten. Ik had achtergrond en kennis van de sociale voorzieningen en wetgeving. Ik vertelde wat er nieuw was in de wetgeving en waar ze recht op hadden. 25 jaar later doe ik dat nog altijd elke maand op de vergadering van OKRA. Ik spreek er een half uur en licht wetgevingen toe. Ook nadien contacteren mensen mij om bepaalde zaken te bekijken en dossiers te begeleiden. Dat gaat van recht op het minimumpensioen, over een zorgpremie, verhoogde tegemoetkoming, of het sociaal energietarief. Als het wat ingewikkeld wordt, kan ik altijd hulp inroepen van de diensten maatschappelijk werk van CM of de studiedienst van OKRA nationaal. Het voordeel gaat naar onze leden, de voldoening gaat naar mij. ■

SAN-THEE! EEN KOPIE VOL VERGETEN GEHEIMEN

Tekst TINE VANDECASTEELE

Heb je ooit stilgestaan bij de kracht van een simpel kopje thee? Het dagelijkse ritueel zorgt voor warmte en een ontspannend moment. Maar de kruiden hebben ook een helende werking voor heel wat ziektes en aandoeningen. En als ze op een correcte manier geteeld worden, zijn theeblaadjes zelfs goed voor onze planeet. Ann Vansteenkiste is Vlaanderens bekendste theesommelier en een vat - of liever ‘theekop’ - vol energie.

Ann, hoe zou je jezelf omschrijven?
“Ik ben moeder van zeven, woon in Brugge en ben gepassioneerd door levenskrachtige en kwaliteitsvolle eenvoudige voeding. Ik studeerde dieetkunde en een lerarenopleiding huishoudkunde. Vanuit mijn kennis rond de dieet-, vegetarische en ecologische keuken gaf ik jarenlang kookles aan kinderen, tieners, jongvolwassenen en volwassenen. Recenter studeerde ik voor herborist en aromatherapeut. Ik maakte mijn eindwerk over de *Camellia sinensis* of de Chinese theeplant. Sindsdien heeft het theevirus mij zodanig besmet dat ik niet kan nalaten om het boeiende verhaal van 5.000 jaar theecultuur aan iedereen te vertellen.”

En het bleef niet bij dat ene eindwerk. Ondertussen volgden drie boeken waaronder je meest recente: ‘De helende kracht van thee’?
“Klopt, na mijn eindwerk reisde ik naar China, Taiwan en Sri Lanka en daar kwam ik tot een onthutsende ontdekking. Ons voorgeschotelde Engelse theeverhaal van het theebuiltje dat we na onderdompeling in heet water op een schoteltje leggen, strookt niet met het echte theeverhaal. Tijdens die reizen kwam ik ook tot de schrijnende ontdekking dat bijna alle theevelden chemisch worden bemest en behandeld met herbiciden, fungiciden en pesticiden. Op de theevelden van India en Sri Lanka werken de arbeiders bovendien in regimes die veel overeenkomsten vertonen met slavernij. En ik ontdekte nog dat tijdens het verwerkingsproces chemische aroma’s worden toegevoegd.”

Je zou voor minder een degout van thee krijgen?
“Ja, het maakte me enorm verdrietig. Maar weten wat je niet wil, bleek een goed startpunt om op zoek te gaan naar wat je wel wil. Ik ging op zoek naar pure thee met respect voor mens en natuur en die vond ik. Ondertussen trek ik met mijn theeverhaal Vlaanderen en Nederland rond en in mijn derde boek houd ik een pleidooi voor de helende kracht van thee en kruideninfusies.”

Wat trekt jou zo aan in thee?
“Thee is de eenvoud zelve. Ze duldt geen glitter en uiterlijk vertoon. Geen franjes, geen opsmuk, geen kunstig gedoe of geleerde taal. Ze spreekt voor zichzelf, vanuit zichzelf. Haar heilzame kracht is zo subtiel, maar zo sterk dat ze noch aanbeveling, noch veredeling, noch vernieuwing, noch versterking nodig heeft.”

Wat is eigenlijk het verschil tussen thee en kruideninfusies?
“Thee is eigenlijk alleen maar het waterige aftreksel van de bladeren van de Chinese theeplant of de *Camellia sinensis*. Terwijl de waterige aftreksels van alle andere planten infusies heten. Denk maar aan de Fransen, die spreken van ‘une infusion de camomille’. Maar of het nu over thee of kruideninfusies gaat, de Egyptenaren, Grieken, Romeinen én onze grootouders wisten al dat ze een ideale ondersteuning bieden bij veel ziekten en aandoeningen.”

En je vindt ze zomaar in je tuin?
“Ik vermoed dat je de Chinese theeplant niet meteen zult terugvinden, maar andere kruiden zoals paardenbloem, brandnetel of driekleurig viooltje groeien inderdaad zomaar in velden en tuinen. Veel mensen zien het als onkruid en gebruiken verdelingsmiddelen omdat ze vergeten zijn welke vitale en heilzame krachten deze schijnbaar eenvoudige plantjes bezitten. In mijn boek maak ik een oplijsting per kruid. De natuur is gul. De heilzame krachten liggen voor het grijpen voor wie de moeite

doet zich erin te verdiepen. De natuur is de oudste apotheek ter wereld.”

En onze westerse medicijnen zijn er afgeleiden van?
“De werkzame stoffen werden aanvankelijk geïsoleerd, later chemisch nagemaakt met alle gevolgen van dien. Door isolatie of chemische namaak van de werkzame stof veroorzaken die medicijnen nevenwerkingen. In bepaalde gevallen zijn er meer nevenwerkingen dan de helen- de eigenschap voor één bepaalde aandoening. Dat is niet moeilijk te begrijpen omdat in de natuur alles in evenwicht is. Isoleer je een eigenschap of een onderdeel, dan vraag je om problemen.”

Hoe bedoel je?
“Het is juist door het natuurlijke evenwicht van de inhoudsstoffen in de plant dat er een zachte heling kan plaatsvinden. Wil je dat het sneller gaat, zoals de klassieke geneeskunde nastreeft, dan isoleer je een stof en dan riskeer je in de problemen te komen. Zeker op langere termijn. Hierbij speelt ook het energetisch aspect een rol. Vandaag weten we nog te weinig over deze materie. Maar veel proeven tonen aan dat biologisch gekweekte planten die op een natuurlijke manier in evenwicht groeien veel sterker en heilzamer zijn dan hun niet-biologische en opgefokte soortgenoten.”

Dat klinkt best wel logisch.
“In de natuur groeit ook niets in rijtjes. Alles groeit schijnbaar kriskras door elkaar, maar in volmaakte harmonie. Als de natuur in harmonie is, is spuiten met chemicaliën overbodig. De ene plant beschermt of voedt de andere en omgekeerd. Ze kunnen niet vluchten of vechten

“DE NATUUR IS DE OUDSTE
APOTHEEK TER WERELD. VOOR
WIE ZICH ERIN VERDIEPT,
LIGGEN DE HEILZAME
KRACHTEN ER VOOR HET
GRIJPEN”

tegen aanvallers. Om te overleven moeten ze zich wapenen met krachtige stoffen waarmee ze zich kunnen verdedigen tegen bacteriën, insecten en slechte weersomstandigheden. En thee bevat ongelooflijk veel van deze krachtige stoffen.”

Wat zijn volgens jou de belangrijkste heilzame werkingen van thee?
“Dat is geen makkelijke vraag, want ze zijn legio. Thee lest niet alleen de dorst, maar werkt ook afslankend, omdat het de stofwisseling versnelt en de vetverbranding daardoor gestimuleerd wordt. En het bevordert ook een frisse adem door de samentrekkende werking van thee, waardoor er minder bacteriewoeker en tandplak ontstaat.”

En daar stopt het niet.
“Nee, ook voor ‘serieuzere’ klachten kan thee een oplossing bieden. Thee bevat immers niet alleen veel water, maar ook veel antioxidanten. Die werken remmend bij de ontwikkeling van verschillende chronische ziektebeelden, in het bijzonder cardiovasculaire ziekten en kanker. Bij diabetes kan thee voor een lagere bloedsuikerspiegel zorgen. En ook niet onbelangrijk is dat thee de ontwikkeling van de ziekte van Alzheimer zou vertragen.”

Hoe werkt dat dan?
“Thee remt het enzym *acetylcholinesterase*, dat de neurotransmitter *acetylcholine* afbreekt. Een tekort aan die stof wordt in verband gebracht met de ziekte van

Alzheimer. Bovendien verhindert thee ook de werking van het enzym *butyrylcholinesterase*, dat vaak aangetroffen wordt in de hersenen van Alzheimerpatiënten.”

Het klinkt bijna te mooi – of liever te eenvoudig – om waar te zijn?
“En toch is het zo. Maar we zijn zo ‘overgecultiveerd’ geworden dat we de natuur al te vaak ‘in de rede vallen’. Laten we de natuur en de plantenwereld daarom weer als onze dierbare vrienden gaan waarderen. Met een goede vriend leef je mee, beleef je samen en kom je samen tot oplossingen voor problemen. Vat dit niet op als een zweverige of lyrische kreet, maar als een oproep. Laat ons klinken op die vriendschap: san-thee!”



‘De helende kracht van thee’
van Ann Vansteenkiste, uitgegeven door Sterck & De Vreese

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

Theesommelier
Ann Vansteenkiste





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

Deze keer koos hij, naar aanleiding van de Europese parlementsverkiezingen, Europa als thema.

EUROPA OP EEN KEERPUNT

Tekst GUY POPPE // Illustratie SHUTTERSTOCK

Op 9 juni 2024 duiken we het kieshokje in, om volksvertegenwoordigers te kiezen voor de Kamer en het Vlaamse parlement en afgevaardigden in het Europese Parlement. Een stemming die belangrijker is dan we wel eens denken.

Na de oorlog, in 1951, gaat Europa van start. In de Europese Gemeenschap voor Kolen en Staal oefenen zes landen samen controle uit op de steenkool- en staalindustrie. Zes jaar later ontfermt Euratom zich over de ontwikkeling van de atoomenergiesector. Puur economische bekommernissen liggen aan de grondslag van wat zo'n zeventig jaar later tot de Europese Unie uitgegroeid is. Een Europese Defensiegemeenschap? Voor Frankrijk een brug te ver.

Het economische staat nog altijd bovenaan de agenda van de EU. Een van de grote verwezenlijkingen is de vrije interne markt voor personen, goederen en diensten in de 27 lidstaten. In twintig ervan gebruiken ze de euro als gemeenschappelijke munt. Het leeuwen-deel van de uitgaven, ruim dertig procent, gaat naar de landbouw. Maar geleidelijk aan heeft de EU dwingende richtlijnen uitgevaardigd op beleidsdomeinen die het economische overschrijden.

Nieuwe opdrachten

Zo is er de *Green Deal*, die de lidstaten oplegt om tegen 2050 de uitstoot van koolzuurgas ongedaan te maken. Ook over het herstel van de natuur en biodiversiteit zijn er afspraken gemaakt. Tijdens de coronapandemie is de EU doortastend te werk gegaan om sneller dan de wind vaccins te helpen produceren en met een herstelplan van 750 miljoen euro de economie te behoeden voor een terugval.

Onlangs is het migratiepact goedgekeurd, dat de toestroom van asielzoekers, vluchtelingen en arbeidsmigranten zo goed en zo kwaad als het kan op Europees vlak wil regelen. Door de oorlog in Oekraïne en de afhankelijkheid van Amerikaanse militaire rugsteun borrelt na zoveel decennia het idee weer op van een Europese defensiemacht.

Om maar te zeggen dat de EU weliswaar een economische grootmacht blijft maar zich almaar meer over vraagstukken buigt, die op termijn vrede, welvaart en duurzaamheid waarborgen.

Dringt dat besef door bij het gros van de Europeanen die in juni naar de stembus trekken om de 720 leden van het Europese parle-

ment te verkiezen? In België, dat recht heeft op 22 zetels, verdrinkt die stemming in de verkiezingen voor de Kamer en de regionale en gemeenschapsparlamenten. In landen waar dat niet het geval is, bespelen de partijen vaak nationale thema's. Of het is uitkijken, zoals in Frankrijk, of het extreemrechtse Rassemblement National van Marine Le Pen zich ontpopt tot de grootste politieke formatie, een mogelijke voorafspiegeling van de volgende presidentsverkiezingen. Zei oud-president, François Hollande, onlangs: "*Als een land als Frankrijk geleid zou worden door een extreemrechtse partij, dan zou heel Europa tot stilstand komen*".

Uiterst rechts

Het RN heeft dan wel de *Frexit*, de uittrede van Frankrijk uit de EU, uit zijn programma geschrapt, net zoals in Nederland de PVV, de Partij voor de Vrijheid van Geert Wilders, met het oog op de vorming van een regering, dat met de *Nexit*, de uitstap van Nederland, gedaan heeft maar de doorbraak van uiterst rechtse politieke partijen is een zorgenkind. Volgens peilingen bemachtigen ze, samen met verkozenen op nationalistische en conservatieve lijsten die sceptisch staan tegenover Europa, meer dan een vijfde tot ruim een kwart van de zetels. Te weinig om hun stempel te drukken op de gang van zaken in het Europese Parlement maar meer dan genoeg om te wegen op de besluitvorming in de EU.

In dat parlement komt het traditionele machtssevenwicht in het gedrang, met aan het roer de conservatieve fractie, waarbij ook de christendemocraten aansluiting gevonden hebben, en de socialisten. De liberalen en de groenen staan aan de zijlijn en spelen af en toe mee. Maar niet het parlement tekent de krijtlijnen uit, dat doen de Commissie, die het beleid



voorbereidt en uitwerkt, en vooral de Europese Raad, waar staatshoofden en regeringsleiders de knopen doorhakken.

Die toppolitici handelen meer dan vroeger vanuit nationaal eigenbelang en vertolken ideeën die in extreemrechtse kringen opgang maken. Die krachten zijn in opmars. In Finland maken ze deel uit van de regering, in Zweden geven ze de coalitie gedoogsteun. Giorgia Meloni is eerste minister in Italië en trekt de Europese lijst van haar partij, Robert Fico is premier in Slowakije, Viktor Orbán in Hongarije. Daarbij blijft het in de toekomst zo goed als zeker niet. Er is het RN in Frankrijk, de PVV is de grootste in Nederland, in Duitsland scoort de AFD goed bij de verkiezingen, in Spanje doet Vox dat, in Portugal Chega.

"DE DOORBRAAK VAN UITERST RECHTSE POLITIEKE PARTIJEN IS EEN ZORGENKIND".

Die partijen spinnen garen bij het ongenoegen over de ommezwaai die ons wacht om de opwarming van de aarde tegen te houden, het gebruik van olie en gas aan banden te leggen

en de toestroom van migranten ordelijk te laten verlopen. Net de terreinen waarop de EU zich manifesteert. De huidige machthebbers schrikken terug van de *Green Deal* en de natuurherstelwet, de Raad komt onder druk.

Democratisch deficit

De schrijver Ilja Leonard Pfeijffer noemt het "*de oude, vertrouwde, inefficiënte, pluriforme, democratische kakofonie*". De Europese gedachte roept niet meer hetzelfde enthousiasme op als in vroegere jaren. Burgers kiezen vertegenwoordigers voor een instelling die ver van hun bed opereert maar concrete beslissingen neemt voor hun dagelijkse leven, het democratische deficit. Schrijft het gewezen Frans-Duitse parlamentslid, Daniel Cohn-Bendit, *Rooie Dany* tijdens mei '68: "*Geen democratisch Europa zonder het gevoel bij een geheel te behoren dat de afstand van soevereiniteit rechtvaardigt*".

Kantelmoment

Europa staat op een kantelmoment. In de wereld legt het hoe langer hoe minder gewicht in de schaal. Kijk maar hoe afwezig het is in de oorlog in het Nabije Oosten. Ook economisch verliest Europa pluimen. De EU moet minder afhankelijk worden van de invoer van strategische producten, van mondkaskers, zonnepanelen en halfgeleiders tot elektrische auto's en lithium voor batterijen.

De toetreding van negen nieuwe lidstaten staat voor de deur. Beslissingen blijven nemen met eenparigheid van stemmen is dan zo goed als uitgesloten. Ten slotte moet Europa uitmaken welke plaats de landbouw heeft en hoe je de boeren op nieuwe paden meekrijgt. Hoe die toekomstige samenleving eruit ziet, dat bepalen de Europese burgers met de stem die ze in juni uitbrengen. ■

ALLES WAT JE MOET WETEN OVER

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

Tekst MATTHIAS VAN MILDERS

▶ EUROPESE INSTELLINGEN

Op 9 juni trekken we naar de stembus. We kiezen dan niet alleen een nieuw federaal en Vlaams of Brussels Parlement, ook het Europees Parlement wordt verkozen. Dat parlement is een van de zeven Europese instellingen. Maar wat zijn die instellingen precies? En welke functie hebben ze?

Het Europees Parlement

In het Europees Parlement zetelen parlementsleden uit alle EU-lidstaten. Het aantal per land hangt af van het aantal inwoners van dat land. In totaal zijn er op dit moment 705 Europarlementariërs. Na de verkiezingen zullen dat er 720 zijn, waaronder 22 Belgen. Ze groeperen zich in fracties over de landsgrenzen heen. Die fracties zijn ideologisch geïnspireerd, al zijn er soms grote verschillen tussen de nationale partijen die er deel van uitmaken.

Het Europees Parlement is verspreid over verschillende steden. De plenaire vergaderingen gaan twaalf keer per jaar door in Straatsburg. Maximum zes keer per jaar vinden ze plaats in Brussel. Daar zijn ook de commissievergaderingen en de bijeenkomsten van de fracties. Dat betekent dat de parlementariërs vooral in Brussel verblijven en één keer per maand naar Straatsburg trekken. Een groot deel van het personeel van het parlement is dan weer gevestigd in Luxemburg.

Als enige rechtstreeks verkozen Europese instelling beslist het parlement samen met de Raad van de Europese Unie over de Europese wetten. Beide instellingen moeten het eens zijn voor een wet van kracht wordt. Verder benoemt het Europees Parlement de voorzitter en de leden van de Europese Commissie. Ten

slotte keurt het parlement ook de Europese begroting goed.

De Europese Raad

Even goed opletten nu: er is een Europese Raad en een Raad van de Europese Unie. De eerste bestaat uit de gekozen leiders van de EU-lidstaten, de staatshoofden en regeringsleiders dus. Minstens vier keer per jaar komen die samen voor een Europese top. De Europese Raad bepaalt de koers die de Europese Unie moet varen en waar de prioriteiten liggen. De voorzitter van de Europese Raad – ook wel de Europese president genoemd – is op dit ogenblik Charles Michel. Deze functie bestaat nog maar sinds 2009, maar na Herman Van Rompuy is Michel al de tweede Belg die ze bekleedt.

De Raad van de Europese Unie

Samen met het Europees Parlement neemt de Raad van de Europese Unie – kortweg de Raad – beslissingen over Europese wetten. Dit orgaan vertegenwoordigt de nationale regeringen. De leden zijn ministers uit deze regeringen. Welke minister precies naar de Raad gaat, hangt af van het onderwerp dat voorligt. Gaat het bijvoorbeeld over klimaat, dan komen de ministers die in hun land bevoegd zijn voor klimaat. Het voorzitterschap van de Raad wisselt om de zes maanden en wordt opgenomen door een van de

lidstaten. Op dit ogenblik is België voorzitter van de Raad van de Europese Unie. Meestal zegt men dat dit land voorzitter is van de Europese Unie.

De Europese Commissie

De uitvoerende macht van de Europese Unie zit bij de Europese Commissie. Die commissie bestaat uit 27 commissarissen, een uit elk EU-land. Elke commissaris heeft een bepaalde bevoegdheid, een beetje zoals een minister. Denk maar aan landbouw, energie of werkgelegenheid. De voorzitter van de Europese Commissie is Ursula von der Leyen. De Europese Commissie stelt nieuwe wetten voor. Het Europees Parlement en de Raad van de Europese Unie beslissen uiteindelijk over deze wetten.

Het Hof van Justitie van de Europese Unie

Over de toepassing van de vele Europese wetten waakt het Hof van Justitie van de Europese Unie. Het doel is dat al deze wetten in elk land op dezelfde manier worden uitgelegd en toegepast. Twijfelt een nationale rechter over de toepassing van een Europese wet, dan kan die advies inwinnen bij het Hof van Justitie. Het Hof huist in Luxemburg en telt één rechter per EU-lidstaat.

De Europese Centrale Bank

Het monetaire en het wisselkoersbeleid in de eurozone is de verantwoordelijkheid van de Europese Centrale Bank. Ook ondersteunt de bank het economisch beleid van de EU. Verder waakt de Centrale Bank er samen met de nationale centrale

banken over dat de prijzen in de eurozone stabiel blijven.

De Europese Rekenkamer

Worden de middelen van de Europese Unie goed en op een rendabele manier besteed? Zijn de inkomsten en uitgaven te verantwoorden? Dat zijn vragen die de Europese Rekenkamer zich stelt. Ze treedt op in naam van de burgers van de Europese Unie en draagt bij aan een goed financieel beheer, grotere transparantie en verantwoording.

“Met al deze instellingen lijkt de structuur van de Europese besluitvorming soms wat complex. Dat maakt het voor veel mensen moeilijk om van de EU te houden. Hoe dan ook is het een systeem waarin men voortdurend de evenwichten tussen verschillende belangen, krachten en stemmen probeert te zoeken en te bewaken. Nergens in de wereld bestaat er een gelijkaardige democratische poging om op zoveel domeinen voor zoveel mensen zo ingrijpend samen te werken. Dat maakt van de EU een uniek project waar we stiekem best trots op mogen zijn. Op 9 juni is het de beurt aan jou om het evenwicht op het vlak van de stem van de burger te verzorgen.” Jeroen Jochems (Europa Direct Provincie Antwerpen)

Meer info over de Europese verkiezingen:
www.popup.europa.be/euverkiezingen

▶ MANTELZORGSTATUUT

Draag je zorg voor iemand als partner, familielid, buur of vriend? Dan kom je mogelijk in aanmerking voor het mantelzorgstatuut. Er zijn twee types van dit attest, en één daarvan heeft een sociaal voordeel.

Om het mantelzorgstatuut – ook wel mantelzorgattest of erkenningsattest genoemd – te bekomen, zijn er enkele voorwaarden:

- Degene die hulp biedt, voldoet aan de definitie van mantelzorger. Deze persoon biedt vrijwillig en regelmatig zorg en ondersteuning aan een familielid, vriend, buur of andere persoon met wie er een affectieve band is. Bij de zorgvrager is er sprake van een ziekte, een handicap, psychische kwetsbaarheid, ouderdom of een verslavingsproblematiek.
- De mantelzorger houdt rekening met de noden en wensen van de zorgvrager.
- De zorgvrager en de mantelzorger verblijven in België.
- De zorgvrager is niet langer dan negentig dagen opgenomen in een residentiële zorgsetting zoals een woonzorgcentrum of een instelling voor personen met een handicap.
- Er is minstens één professionele zorgverlener betrokken.
- De mantelzorger is Belg of ingeschreven in het vreemdelingenregister.

Type 1: algemene erkenning als mantelzorger

Om deze erkenning te krijgen, volstaat het om aan de bovenstaande voorwaarden te voldoen. Deze erkenning is geldig zolang de mantelzorg duurt en houdt geen sociaal voordeel in.

Type 2: erkenning als mantelzorger met sociaal voordeel

Voor deze erkenning zijn er nog bijkomende voorwaarden:

- De mantelzorger geeft minstens 50 uren per maand of 600 uren per jaar mantelzorg.
- De zorgvrager voldoet aan een aantal medische criteria die je kan opvragen bij je ziekenfonds.

Met deze erkenning kan de mantelzorger mantelzorgverlof aanvragen. Dit duurt drie maanden (voltijds) of zes maanden (halftijds of 1/5e vermindering). Gedurende je volledige loopbaan kan je zes maanden voltijds of twaalf maanden halftijds (of 1/5e vermindering) mantelzorgverlof opnemen. Enkele aandachtspunten hierbij:

- Enkel werknemers en ambtenaren kunnen mantelzorgverlof aanvragen. Zelfstandigen en gepensioneerden komen niet in aanmerking.
- De erkenning is maar één jaar geldig. Vraag deze dus pas aan als je zeker bent dat je mantelzorgverlof wilt opnemen.
- Per zorgvrager kunnen maximaal drie mantelzorgers mantelzorgverlof opnemen.

Aanvraag

Beide types van het mantelzorgstatuut vraag je aan bij je ziekenfonds. Zowel de mantelzorger als de zorgvrager moet een verklaring op eer ondertekenen.

Om je mantelzorgverlof aan te vragen als je erkenningsattest type 2 hebt, breng je je werkgever op de hoogte. Opgelet: Je moet de aanvraag minstens zeven dagen voor het begin van het mantelzorgverlof doen, tenzij de werkgever akkoord gaat met een kortere termijn

En verder

Sommige gemeentes koppelen ook andere voordelen aan de erkenning als mantelzorger met sociaal voordeel. Daarnaast benadrukken mantelzorgorganisaties dat mantelzorg meer is dan het mantelzorgstatuut. Ook als je niet aan alle voorwaarden voldoet en dus geen erkenning krijgt, is jouw inzet als mantelzorger bijzonder waardevol. ■

► FAILLISSEMENT

Het faillissement van busbouwer Van Hool was een hele tijd voorpagina-nieuws. Een bedrijf dat failliet gaat, is zeker geen uitzondering. In maart 2024 gingen meer dan 1000 Belgische bedrijven failliet. Maar wat is een faillissement precies? En wat zijn de gevolgen?

Voor bedrijven en zelfstandigen die hun financiële verplichtingen niet meer kunnen nakomen, dreigt het faillissement. Een eenmalige laattijdige betaling zal niet leiden tot een faillissement, maar structureel niet betalen zonder uitzicht op beterschap wel. Facturen, belastingen, sociale bijdragen en andere schulden worden niet meer betaald. Ook de banken zien hun lening niet meer afgelost worden. Het dreigende faillissement creëert economische en financiële schade voor de schuldeisers.

De rechtbank en de curator

Een faillissement aanvragen kan op verschillende manieren. Het bestuur van een vennootschap, zoals de raad van bestuur, kan zelf het faillissement van de eigen onderneming aanvragen. Dat gebeurt wanneer de onderneming de financiële verplichtingen niet meer kan nakomen. Ook schuldeisers die niet meer worden betaald, kunnen de onderneming dagvaarden, dus voor de rechtbank roepen. Verder kan het openbaar ministerie, dat namens de staat optreedt, in bepaalde gevallen ook een faillissementsaanvraag indienen. Tot slot kan ook de voorlopig bewindvoerder, die tijdelijk het beheer van een bedrijf overneemt, in sommige situaties de rechtbank vragen om het faillissement uit te spreken. Welke partij de aanvraag indient, heeft geen invloed op het verdere verloop van de faillissementsprocedure. De rechtbank zal steeds beoordelen of aan de wettelijke voorwaarden voor faillissement is voldaan.

Als de rechtbank de faillissementsprocedure opent, worden een curator en rechter-commissaris aangesteld.



Die laatste houdt toezicht op de werkzaamheden van de eerste. De curator treedt op namens de schuldeisers, maar ook namens de gefailleerde onderneming of zelfstandige. De curator maakt een stand van zaken op. Wat zijn de eigendommen van het bedrijf (de activa)? Wat zijn de schulden? Van welke klanten heeft het bedrijf nog geld tegoe? De curator neemt het beheer van de onderneming over. Hij zal de bezittingen zo gunstig mogelijk verkopen (de vereffening). Die liquidatie van de activa dient om de schulden zoveel mogelijk af te betalen, al volstaat dat zeker niet altijd om alle schuldeisers te vergoeden. Verder beslist de curator onder meer over procedures tegen klanten die niet betalen of over de afhandeling van lopende contracten. Dit gaat ook over de arbeidsovereenkomsten. Die lopen niet automatisch af bij een faillissement. De curator beoordeelt of het noodzakelijk is om deze overeenkomsten te beëindigen. Over het algemeen besluit de curator om (een deel van) de lopende arbeidsovereenkomsten te handhaven. Kandidaat-overnemers willen vaak een hogere prijs betalen als ze kunnen rekenen op het behoud van het personeel.

Na de vereffening en het faillissement

Het kan zijn dat de vereffening niet

volstaat om alle schulden af te betalen. Voor een natuurlijke persoon, bijvoorbeeld in het geval van een eenmanszaak, kan de rechtbank een kwijtschelding van de schulden uitspreken. Een vennootschap (vzw, nv, bvba, ...) komt niet in aanmerking voor een schuld kwijtschelding.

Na een faillissement houdt de onderneming op te bestaan, de rechtspersoon wordt ontbonden. De activa van het bedrijf, zoals de gebouwen, intellectuele eigendommen of klantenbestanden, kunnen na verkoop wel verder bestaan bij overnemende ondernemingen. Een natuurlijke persoon kan na een faillissement een nieuwe onderneming oprichten.

*“Sinds 2022 zit het aantal faillissementen in ons land in stijgende lijn. In Vlaanderen werd in het eerste kwartaal van 2024 zelfs een record opgetekend. Opvallend daarbij is dat er steeds meer jonge ondernemingen (minder dan 5 jaar) over de kop gaan. De oplopende loonkost maakt dat vele kmo's en grotere bedrijven moeite hebben om de eindjes aan elkaar te knopen. Dat zal onze maatschappij zéér duur komen te staan.”
Danny Van Assche (UNIZO)*

Kom op
tegen Kanker

‘Ik ben 57. Moet ik nu al aan een testament denken?’

U leest het in onze gratis gids!

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



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

► **Bestel de gids via komoptegenkanker.be/nalaten of vul deze antwoordstrook in.**

☐ De heer	☐ Mevrouw
Voornaam	
Naam	
Straat	
Nummer	
Bus	
Postcode	
Gemeente	

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

Vragen? Contacteer ons via testament@komoptegenkanker.be of op 02 227 69 69.

Wij gaan zorgvuldig met uw gegevens om en verstrekken ze nooit aan derden. Kijk op komoptegenkanker.be/privacybeleid voor meer informatie.

ANOUCK MEIER WIL ONS ANDERS
NAAR TIJD DOEN KIJKEN

"WE VINDEN HET ZO MOEILIK OM FOERT TE ZEGGEN"

Tekst HILDE VAN MALDEREN // Foto's VIOLET CORBETT BROCK

Anouck Meier schreef het boek *'Op een dag ben je dood'* waarin ze ons wil leren omgaan met tijdsdruk. Het belandde meteen op nummer één in de top tien van bestverkochte boeken. Alsof iedereen worstelt met het gevoel nergens tijd voor te hebben. "Dat komt omdat we ons leven te veel laten invullen door andermans verwachtingen", zegt de schrijfster daarover. Hoe je daarmee kan omgaan, legt ze hier uit.

Anouck, je boek verkoopt als een trein. Blijkbaar hebben veel mensen nood aan 'timemanagement'?

"Absoluut, al wil ik dat wel even nuanceren. Tijd kan je niet beheren, want wat je ook doet, de klok tikt voort. We kunnen vooral onszelf besturen: hoe we ons gedragen, hoe we denken. Ik ben zelf al een tiental jaar bezig met dit onderwerp en ik merk dat iedereen een zekere druk voelt, onafhankelijk van hoe oud je bent."

Waarom wilde je dit boek graag schrijven?

"Omdat ik mezelf op een gegeven moment ontzettend overweldigd voelde door alle rollen die ik in mijn professionele en privéleven combineerde. Ik had constant het gevoel dat ik uren tekort kwam in een dag. Dus ik ben als een bezetene elk boek beginnen te lezen over tijd en productiviteit. Ik volgde cursussen, luisterde naar podcasts, omdat ik wilde weten hoe ik mijn leven beter en efficiënter kon aanpakken. Maar ik merkte dat het antwoord daar niet lag en dat er andere dingen speelden. Het lag niet alleen aan mij, veel vrouwen worstelden met hetzelfde gevoel. Daar wilde ik mee aan de slag gaan. Bijna alle boeken en cursussen over *'timemanagement'* werden gemaakt door mannen, dat vond ik maar een eenzijdig perspectief."

Veel mensen denken misschien dat vooral jonge moeders er last van hebben, maar dat klopt niet?

"Dat was voor mij een openbaring. Er wordt te vaak gezegd dat het normaal is dat je het lastig hebt als er kleine kinderen zijn. Dat dat een fase is waar je door moet. Maar dat het daarna makkelijk is, klopt helemaal niet. Op vergaderingen van de serviceclub waar ik lid ben, zag ik vijftigers en zestigers die het ook lastig hebben. Ze helpen hun kinderen met de opvang van de kleinkinderen en ze zorgen ook vaak voor

hun ouders. Dus het is niet leeftijdsgebonden, eerder gendergebonden. Die generatie vrouwen is nog opgegroeid en opgevoed met het idee dat je je als vrouw vooral ten dienste moet stellen van je kinderen, je echtgenoot en je familie. Als ik soms de krant opensla en de overlijdensberichten zie, staan daar tekstjes als 'ze cijferde zich voor iedereen weg'. Is dat dan wat we moeten bewonderen in mensen? Dat ze zichzelf wegcijferen? Ik vind dat een gekke benadering. Ze hebben gewoon niet geleerd om de boel eens te laten liggen. Met mijn boek wil ik het gesprek daarover aanzwengelen. Stop even met *'racen'* en sta eens stil bij waarmee je nu eigenlijk bezig bent."

"ZELFS IN ONZE VRIJE TIJD
WILLEN WE PRODUCTIEF ZIJN.
OOK DAT DRAAGT BIJ AAN
HET GEVOEL VAN
TIJDSDRUK."

Denk je dat het voor 50-plussers moeilijker is om hun manier van leven om te buigen, net omdat het zo in hun systeem zit?

"Er is geen snelle oplossing. Je hoeft ook niet radicaal alles om te gooien. Ik krijg heel vaak de vraag van vrouwen die ik begeleid of ze niet als een egoïstische trut zullen bekeken worden, als ze wat meer aan zichzelf denken. Maar op het spectrum van egoïstische trut tot extreem altruïstisch mens die alles voor iemand anders doet, zitten ze vaak heel dicht tegen die laatste groep. Dus als je dat een beetje aanpakt, maakt dat van jou nog geen egoïst. Je hoeft ook niet plots op alles 'nee' te zeggen, maar begin met kleine stapjes. Doe eens iets voor jezelf en dat hoeft niet altijd iets nuttigs te zijn."

Denk je dat het nog problematischer zal worden nu mensen langer werken? Dat wil zeggen dat opa's en oma's minder voor de kleinkinderen of voor hun ouders kunnen zorgen, waardoor je meer generaties onder tijdsdruk krijgt.

"Daar zien we heel duidelijk dat we middelen en mensen tekortkomen om de zorg voor kinderen, ouderen en zieken goed in te vullen. Je kan die mensen niet ergens parkeren als er geen plaats is. En daar bots je als individu op grenzen, want het is iets dat eigenlijk structureel moet ingevuld worden door het beleid. Als er geen structurele maatregelen komen, zal de druk op die generaties alleen maar toenemen."

In je boek staat een mooi woord: tijdsconfetti. We hebben zoveel hulpmiddelen, maar zijn op den duur continu bezig.

"Er bestaan zoveel apps die je bij alles kunnen helpen en waarmee je dan zogezegd tijd kan winnen. Terwijl je bij de bakker staat te wachten, regel je gauw nog ergens een overschrijving. Maar je brein is op den duur overal en je concentratievermogen wordt daar zo door ondermijnd. Door altijd snel nog dit te doen en nog snel dat, vraag je je 's avonds af van wat je eigenlijk hebt gedaan."

Je wilde geen boek met tips schrijven, maar je maakt lezers wel bewust van een aantal zaken zoals de "als ik eindelijk"-mentaliteit. Dat mensen vinden dat ze altijd nog eerst dit of dat moeten doen, voor ze zelf mogen genieten.

"Dat heeft te maken met de gedachte dat we denken dat we maar iets leuks mogen doen, als we het verdiend hebben. Als we eerst nuttige dingen gedaan hebben. Ook dat draagt bij aan dat gevoel van tijdsdruk. Zelfs in onze vrije tijd willen we productief zijn. Op de app *Strava* houden we bij hoeveel kilometers we gewandeld of gefietst hebben.

>> In de app *Goodreads* hoeveel boeken we al gelezen hebben. We willen alles meten en onze lat continu verleggen. Hoeveel mensen brengen zo hun weekend door? Ze willen een boek lezen, maar toch nog eerst even de ramen wassen en dat klusje doen, misschien nog wat administratie. En als ze dan nog wat tijd hebben zullen ze dat boek lezen, maar dat moet dan ook passen in een uitdaging, want in het begin van het jaar hebben ze in hun app een doel gezet over hoeveel boeken ze dat jaar willen lezen.”

“Ik word er ook hoorndol van dat je in januari overal artikels ziet opduiken over hoe je een betere versie van jezelf kan worden. Waarom worden we niet gewoon meer onszelf in plaats van een betere versie? Als je werk wil maken van je conditie of je gezondheid, ga ervoor, maar die onderliggende boodschap van het moet altijd beter en meer, je moet het verdienen, je moet jezelf bewijzen? Dat is zo vermoeiend. Wanneer mogen we nog eens in het moment zijn en gewoon genieten. Wanneer mogen we gewoon ‘a human being’ zijn in plaats van ‘a human doing’.

En dat zit er bij de generatie 55+ heel erg ingebakken. In hun onderbewustzijn zit daar nog heel erg ingebakken wat je allemaal verondersteld wordt te doen. Ook gepensioneerden zeggen me vaak dat ze het drukker dan ooit hebben, dat zie ik ook bij mijn eigen moeder.”

“WAAROM WORDEN WE NIET GEWOON MEER ONSZELF IN PLAATS VAN EEN BETERE VERSIE?”



Een aantal zaken kunnen we toeschrijven aan het systeem waarin we leven, maar is het toch ook niet een beetje onze eigen fout? Ons huis hoeft toch niet perfect te liggen? We hoeven toch geen uren op Facebook te zitten?

“Het is niet omdat we leven binnen systemen die heel bepalend zijn over hoe we leven, dat we als individu niets kunnen doen. We zijn geen weerloze, willoze slachtoffers. Als individu heb je een zekere verantwoordelijkheid over hoe je je eigen dagen invult. Maar het vergt van jou wel een soort van actieve kritische houding. Als je daarmee aan de slag gaat, kan je wel een ander veranderen in je leven. Tegelijkertijd hangt er ook veel samen met privileges. Waarom kan ik kritisch nadenken, waarom kan ik beslissen om niet meer dan dertig uur te werken? Omdat ik ben opgegroeid in een liefdevol en warm gezin. Ik heb mogen studeren, tot twee studies toe. Ik ben wit, het enige privilege dat ik ‘mis’, is dat ik geen man ben. Voor de rest heb ik veel vinkjes. Tegen een alleenstaande moeder zonder hoger diploma en zonder sociaal netwerk, moet ik niet gaan zeggen dat ze alles wel zal oplossen door wat kritischer na te denken.”

“We kunnen als individu veel doen, maar het is zo moeilijk om foert te zeggen. En je wordt er ook op aangesproken als je eens foert zegt. Want als je je grenzen stelt en je iets weigert, dan komt er weerstand. Dus in het begin heb je heel erg het gevoel dat je je daarvoor moet verantwoorden. Terwijl ‘nee’ een volledig antwoord is. Als jij tegen je zin in gebombardeerd

wordt tot penningmeester van je badmintonclub en je zegt ‘nee, ik doe dat niet’, dan heeft niemand daar eigenlijk zaken mee. Toch ga je je dan in duizend bochten wringen om dat uit te leggen.”

Je boek benadrukt vooral de tijdsdruk die vrouwen ondervinden door het systeem waarin er veel meer wordt verwacht van vrouwen. Maar is dat dan de fout van de mannen?

“Natuurlijk niet. Ik denk dat het heel belangrijk is om te benadrukken dat het geen kwestie is van vrouwen versus mannen. Het patriarchaat is een systeem en het wordt uitgedragen door mannen en vrouwen. Dus het is zeker niet het verhaal van de vrouwen gaan eens de mannen aanvallen en de macht teruggrijpen. Mannen profiteren uiteraard van de privileges die ze krijgen in het patriarchaat maar ze dragen er ook de nadelen van. Als een man meer zorgtaken wil opnemen, heeft hij wettelijk minder mogelijkheden en wordt hij er waarschijnlijk op aangesproken of wordt er al eens mee gelachen. Een maatschappij die gelijkwaardiger is, komt iedereen ten goede. We hebben de mannen natuurlijk ook nodig. We moeten ze meenemen in dit verhaal.”



‘Op een dag ben je dood’
van Anouck Meier, uitgegeven door
Borgerhoff & Lambrigts

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

Bota
relax 280



compressiekousen

BOTA RELAX 280 is een compressiekous die de bloedsomloop stimuleert en u maximaal comfort geeft. De kous is medisch getest: de druk is het hoogst rond de enkel en vermindert naar boven toe.

BOTA RELAX 280 & BOTA RELAX 280 KATOEN

- Verlicht zware of vermoeide benen bij langdurig zitten of rechtaan
- Bevordert de recuperatie bij wandelen, lopen en fietsen
- Vermindert het risico op trombose bij reizen

Tips & tricks

- Voldoende bewegen
- Draag platte schoenen en losse kledij
- Benen niet kruisen
- Wisseldouches met koud en warm water
- Benen omhoog leggen

Verkrijgbaar via apotheek, bandagist en thuiszorgwinkel



Meer info: Tel. +32 9 386 11 78 • info@bota.be • www.bota.be

Bota
Since 1940

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: cricket.

WERELDSPORT HEEFT WEST-VLAAMSE ROOTS
“WIJ WILLEN CRICKET HIER
WEER OP DE KAART ZETTEN”

Tekst MATTHIAS VAN MILDERS // Foto's CRICKET VLAANDEREN

Dat voetbal de populairste sport ter wereld is, zal weinig verbazing wekken. Maar op de tweede plaats staat een sporttak die bij ons een stuk minder bekend is. Cricket is echter mateloos populair in Engeland en de vroegere Britse koloniën. Toch is de sport ook bij ons aan een opmars bezig. Het aantal spelers is nog niet groot, maar stijgt zienderogen.

Cricket heeft bij buitenstaanders de reputatie ingewikkeld te zijn. Laten we daarom een poging ondernemen om de spelregels uit te leggen. Twee teams van elk elf spelers staan tegenover elkaar. Een speler van het ene team werpt (bowlt) de bal, een tegenstander van het andere team slaat (bat) deze bal met een houten cricketbat. Zodra de bal is geslagen, begint de batsman heen en weer te lopen in de pitch, een rechthoekige zone in het cricketveld. Dat blijft hij doen tot de bal door het veldteam is teruggeworpen naar de bowler of de wicketkeeper. Die laatste is de speler die achter de batsman staat voor het geval deze de bal niet kan raken met de bat.

Elke keer de batsman de pitch kan oversteken, scoort hij een *run*, een

punt dus. Kan het veldteam de geslagen bal vangen voor die de grond raakt, dan is de batsman echter *out*. Dat laatste is ook het geval als de bowler de bal voorbij de batsman tegen het wicket gooit. Dat wicket is een houten constructie bestaande uit drie paaltjes met daarop twee latjes. Kan de batsman de bal voorbij het veld slaan, dan krijgt hij vier *runs*, of zelfs zes als de bal daarbij niet stuitert. Het team dat de meeste *runs* scoort, wint de wedstrijd.

Met de wevers naar Engeland

Bij cricket denken velen meteen aan Engeland, India, Pakistan of Zuid-Afrika. Toch liggen de wortels van de sport in België, in West-Vlaanderen meer bepaald. Dat vertelt Hassan Shah, voorzitter van *Cricket*

Vlaanderen en van *Hasselt Cricket Club*. “De primitieve vorm van cricket was een traditie bij West-Vlaamse schaapherders. Later migreerde de sport met de Vlaamse wevers naar Engeland. En de Engelsen brachten cricket naar hun koloniën waardoor het een wereldsport werd. Alle *Gemenebestlanden* die onder Brits gezag vielen, kregen de sport mee van de Britten. Met *Cricket Vlaanderen* brengen wij cricket via een lange omweg terug naar zijn heimat. Cricket is een Vlaamse sport, maar wij domineren die te weinig. Toch mogen we er echt trots op zijn, want de tweede populairste sport kent hier zijn oorsprong.”

Cricket mag dan wel een Belgische ontstaansgeschiedenis hebben, het moderne cricket is in ons land nog vrij jong. “Voor de *Eerste*

Wereldoorlog waren er wel al Australiërs en Britten in België die cricket speelden. Maar pas in 1990 werd de Belgische Cricket Federatie opgericht, met toen maar vijf clubs. In 2007 kwam *Cricket Vlaanderen* tot stand, met als doel een echte plaats voor cricket te claimen in het Vlaamse sportlandschap. Met veel vallen en opstaan is ons dat gelukt. Sinds 2020 hebben we meer dan 1.500 leden, vandaag zijn het er zo’n 1.700. Maar daarnaast zijn er nog heel wat recreatieve cricketspelers die zich niet aansluiten bij een club en bij de federatie. Hen kan je aan het werk zien in bepaalde parken, zoals *Park Spoor Noord* in Antwerpen.” Opmerkelijk is dat het cricket in Vlaanderen recent een steile opmars kende. Tussen 2017 en 2020 steeg het aantal geregistreerde spelers van 512 tot 1.795. Tijdens de coronacrisis was er een lichte terugval, maar het aantal gaat nu weer in stijgende lijn.

Sneller en spectaculairder

Naast de ingewikkelde spelregels zijn ook de ellenlange wedstrijden een clichébeeld dat over cricket bestaat. De langste wedstrijden duren inderdaad tot vijf dagen. Maar er bestaan ook andere varianten en er is een tendens om steeds kortere wedstrijden te organiseren. Zo heb je de *Twenty20* of *T20* en de *50-over* of *one-day match*. Daarbij speelt elke ploeg respectievelijk twintig of vijftig *overs*. En één *over* bestaat uit zes worpen. “Tegenwoordig is er nog een ander format dat nog interessanter en nog korter is: de *T10*”, vertelt Hassan Shah. “Daarbij zoekt men naar raakvlakken met andere sporten zoals voetbal en hockey. Bij *T10* speel je tien *overs*, en dat duurt twee keer veertig minuten, ongeveer zoals een voetbalmatch. Dit format spelen ze in de *European Cricket League*, de Europese competitie waaraan de kampioen van elk land mag deelnemen. Bij ons is de *Beker*



De bowler in actie. Er is een tendens naar kortere en spectaculairdere cricketwedstrijden.

van *Vlaanderen* een *T10-competitie*. Dat is sneller en spectaculairder, en het maakt komaf met het stereotype dat cricket een trage sport is.”

“CRICKET SPELEN IS EEN
SOCIAAL GEGEVEN, DAT
VERGEET MEN VAAK. HET
GAAT NIET ENKEL OM HET
SPORTIEVE.”

“Cricket spelen is een sociaal gegeven, dat vergeet men vaak. Het gaat niet enkel om het sportieve. Tijdens een wedstrijd van een dag nuttigen beide ploegen samen een warme maaltijd. Dan heb je tijd om met elkaar in gesprek te gaan. Dat bevordert ook de integratie. Zeker nieuwkomers worden vooruit geholpen, bijvoorbeeld bij hun zoektocht naar

de juiste diensten, naar werk of naar een woning. De meeste volwassen cricketspelers in België hebben hun wortels in de landen van het *Gemenebest*. De meeste jeugdspelers zijn wel in België geboren. Vaak hebben hun ouders een migratieachtergrond en spelen ze zelf ook cricket. Al zijn er clubs die ook inzetten op het aantrekken van *native* jeugdspelers. Heel wat andere sportclubs sukkelen met de inclusie van mensen van niet-Belgische afkomst. Maar in het cricket sukkelen we met de omgekeerde inclusie. Cricket is een wereldsport, maar toch blijven onze clubs het moeilijk hebben om autochtonen aan te trekken. Voor je kinderen kan overtuigen, moet je eerst de ouders overtuigen. En daar wringt het schoentje, want zij kennen het cricket niet en kiezen sneller voor een gekende sport zoals voetbal.



“Cricket is een wereldsport, maar toch blijven onze clubs het moeilijk hebben om autochtonen aan te trekken.”





“Cricket is een Vlaamse sport, maar wij domineren die te weinig. Toch mogen we er echt trots op zijn, want de tweede populairste sport kent hier zijn oorsprong.”

>> Ik vind dat het in België heel moeilijk is om mensen warm te maken voor een nieuwe sport. Maar in Nederland heb je een heel andere sportcultuur. Je hebt er multisportclubs die bijvoorbeeld cricket en hockey of cricket en baseball combi-

neren. Bovendien is men in Nederland al honderdvijftig jaar bezig met cricket, terwijl we in België nog maar sinds 1990 een federatie hebben.”

Tweede op Europees kampioenschap

België is dan wel geen traditioneel cricketland, toch loopt er hier volgens Hassan Shah best wat talent rond op de cricketterreinen. “Qua talent doen we het echt niet minder goed dan Nederland, Frankrijk of Duitsland, landen die veel meer clubs hebben dan wij. Zeker in de korte formats T10 en T20 zijn we een van de gevaarlijkste Europese landen. Op de eerste editie van het Europees kampioenschap cricket in 2021 werden we tweede na Engeland XI. Terwijl de Engelsen semiprofessionele en professionele spelers zijn, spelen in de Belgische nationale ploeg enkel amateurs die niet worden betaald. En toch hadden we Engeland bijna verslagen.” De grote

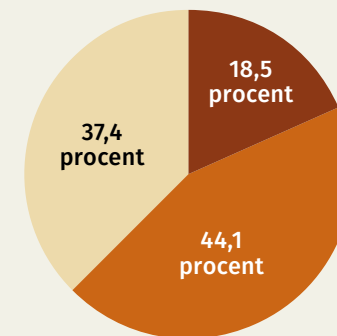
Europese cricketlanden als Engeland en Nederland doen aan het EK mee met hun XI-team. Die bestaan uit opkomend talent en cricketspelers die de officiële nationale ploeg niet halen.

Benieuwd naar het Belgische cricket? De competitie startte in april en loopt nog tot eind september. Hassan Shah is alvast enthousiast om je te verwelkomen. “Kom kijken, wij bijten niet. In elke grote Vlaamse stad is er een cricketclub. Ik doe trouwens een oproep naar gepensioneerde leerkrachten lichamelijke opvoeding die een nieuwe sport willen ontdekken. Ze kunnen bij ons de nodige cursussen volgen. We staan met het cricket nog in de beginfase, maar kijk naar het hockey. Enkele jaren geleden kende niemand die sport in België en nu is het een grootmacht. Waarom kan dat ook niet in het cricket? Het kan snel gaan als alle puzzelstukken op het juiste moment op de juiste plaats vallen. We willen cricket hier op de kaart zetten, dat is de ambitie van Cricket Vlaanderen.”



OKRA onderzoekt ...

Ben je een mantelzorger?



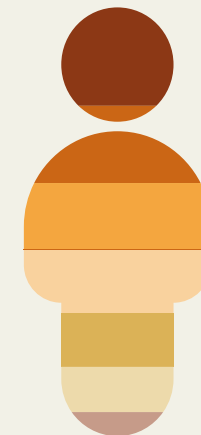
- Ik ben vandaag een mantelzorger
- Ik ben in het verleden al mantelzorger geweest
- Ik ben nog nooit een mantelzorger geweest

Waar heb/had je als mantelzorger het meest nood aan?

- Informatie over premies, hulpaanbod, waar je terecht kan met vragen,...
- Professionele ondersteuning thuis (thuiszorg, verpleging, maaltijdbedeling,...)
- Waardering
- Tips rond omgang met de ziekte of aandoening
- De zorg een tijdje kunnen overdragen
- Een dienst die opkomt voor mijn belangen
- Ontmoeting met andere mantelzorgers

In procent

39,8
29,5
25,6
24
20,5
17,7
9,1



Zelf je mening geven?

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

Deze keer kan je een exemplaar winnen van **Familietrofee** van Björn Joos of **Meisjes zonder naam** van P.M. Gerard. We verloten van elk boek drie exemplaren onder de deelnemers van deze maand.

Invullen en info: www.okra.be/onderzoek

welkom op onze ontdekdagen

van 17 t.e.m. 22 juni

Ontdek ons zorggamma en krijg advies van eigen specialisten, partners en leveranciers.

- demonstraties van ons gamma **hulpmiddelen** die je helpen om comfortabel en **langer thuis** te wonen
- **gratis infosessies** in kleine groepen
- **gratis hoortest**, **venoscan** en technisch **nazicht** van je rollator

Kom langs in **Gentbrugge**, **Roeselare**, **Sint-Joris-Winge**, **Hasselt** of in onze nieuwe thuiszorgwinkel in **Schoten**

Ontdek alle data en locaties op www.goed.be/ontdekdagen.

goed
thuiszorgwinkel

kortingsbon*

-€5

bij netto-aankoop van minstens € 30



* Actie geldig t.e.m. 31 juli 2024, bij afgifte van deze bon in een Goed thuiszorgwinkel en op onze webshop met code **OKRA5**. Cumuleerbaar met CM-ledenkorting en andere acties. Niet cumuleerbaar met andere waardebonnen. Niet geldig op verstrekkingen. 1 bon per klant.

REBEL GARDEN

EEN UITDAGING VOOR DE MENS

Tekst CHRIS VAN RIET // Foto's MUSEA BRUGGE

Onder de noemer *Spaces of possibility* daagt de Triënnale Brugge haar bezoekers tot 1 september 2024 uit om na te denken over de toekomst, niet alleen over die van Brugge maar over die van alle steden wereldwijd. Met Rebel Garden brengt Musea Brugge een kunsttentoonstelling die de relatie tussen mens en natuur onder de loop neemt.

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

Deze keer neemt Chris je mee naar Brugge.



TUIN ALS TOEVLUCHTSOORD EN STRIJDTONEEL

Aan het begin van het derde millennium leven we in een wereld in permanente crisis. *Rebel Garden* is een ontmoetingsplaats. Vanuit het centrale thema ‘tuin’ observeert de expo de staat van onze planeet en de relatie tussen de planeet, de mens en alle andere bewoners. De tentoonstelling benadert de tuin op verschillende manieren. De tuin in *Rebel Garden* maakt deel uit van ons woonideaal. Het is een inspirerende en zelfs helende plek, een toevluchtsoord voor mensen en andere levende organismen. Tegelijk laat de tuin zich niet zomaar temmen: in het afgebakend stukje natuur waar de mens de orde bepaalt en de leefomgeving hieronder te lijden heeft, komt de natuur in opstand. Daarnaast zijn tuinen lokale barometers van de staat van de planeet, waar de gevolgen van ecologische veranderingen steeds zichtbaarder worden. Denk maar aan de uitstervende bestuivers als bijen en andere insecten. Door de klimaatveranderingen komen onze tuinen, net als onze parken, bossen, wouden en de planeet als geheel, onder druk te staan. Aan de hand van topwerk uit binnen- en buitenland brengt Rebel Garden een ode aan de natuur. Tegelijk is deze tentoonstelling ook een *wake-upcall*. Ze biedt hoop op een vernieuwde dialoog en een diepere bewustwording van de nauwe band tussen de planeet en al haar bewoners.

9 TUINLANDSCHAPPEN

In het Groeningemuseum, Gruuthusemuseum en op de zolder van het Museum Sint-Janshospitaal wandelen bezoekers langs vergroeide en besmette landschappen van een beschadigde planeet. Het vertrouwde beeld van de idyllische, veilige tuin wordt vermengd met de effecten van niet-aflatende vervuiling. Elk landschap vertelt een eigen verhaal rond uiterst actuele en maatschappelijke thema's zoals de gevolgen van de klimaatopwarming, de zesde massa-extinctie en klimaatactivisme, de symbiose van de mens met de natuur en de relatie tussen de kunstenaar en de tuin.

Een selectie werken uit eigen collectie dient telkens als vertrekpunt voor de negen thema's die in samenwerking met de hedendaagse kunstenaars werden omgevormd tot negen artistieke tuinlandschappen.

Schrik tot slot niet als je plots een grote schimmel naast ‘*Het Laatste Oordeel*’ van Hieronymus Bosch ziet. Naast de artistieke landschappen ontspruiten er op verschillende, vaak onvoorziene, plekken ‘stoorplanten’. Een groene invasie van planten-, bloemen-, zwammen- en schimmelsculpturen die een eigen leven leiden in de musea. Met hun sculpturen verwijzen de kunstenaars naar de reacties en het verzet van de natuur.

Misschien wel het meest prangende thema van de laatste decennia: de teloorgang van onze planeet en de gevolgen voor de mens en onze omgeving. *Musea Brugge* selecteerde werk uit eigen collectie en nodigde meer dan vijftig hedendaagse kunstenaars uit zo'n twintig landen uit, om de vaak geladen relatie tussen mens en natuur te verbeelden.

OUDE EN HEDENDAAGSE KUNST

Rebel Garden brengt kunst van over de hele wereld en uit verschillende tijdsperiodes samen. In negen thema's verspreid over drie topmusea gaat hedendaagse kunst in dialoog én in confrontatie met oude kunst uit eigen collectie en via bruikleen. Kunstenaars als Guillaume Bijl, Ben Sledsens, Christine Ödlund, Giuseppe Penone, Daniël Dewaele, Rose Wylie en Per Kristian Nygård – die met zijn tuinsculptuur een van de eyecatchers van *Rebel Garden* creëerde op het Gruuthuseplein – staan naast topwerk uit eigen collectie van onder meer Roger Raveel, Emile Claus en Otobong Nkanga. Stuk voor stuk kunstenaars die op hun eigen unieke manier op zoek gaan naar de relatie tussen mens en natuur.



Sledsens Ben, *Girl Lying in the Grass*



Emile Claus, *De Leie in Astene*, Musea Brugge



Roger Raveel, *Uw wereld in mijn tuin*, Mused Brugge

DE TUIN EN DE KUNSTENAAR

In zaal 10 van het *Groeningemuseum* verwelkomt ‘*Uw wereld in mijn tuin*’ (1968) van Roger Raveel de bezoeker in het eerste landschap van *Rebel Garden*: de kunstenaarstuin. De bezoeker betreedt in dit werk de rebelse tuin die Raveel opbouwt uit schilderijen, spiegels en zelfs een vogelkooi. Voor veel kunstenaars is de tuin een bron van inspiratie, een toevluchtsoord voor creatie. Maar hoe idyllisch of verwilderd onze hedendaagse tuinen ook zijn, allemaal zijn ze vervuild of aangetast. Tegelijk hebben tuinen ook een veerkrachtig vermogen tot herstel en weerstand.

De fotoreeks ‘*The Last Day*’ van Helmut Wimmer bestaat uit twaalf tableaux die zich afspelen in de bekende zalen van het Weense *Kunsthistorisch Museum*. Wimmers overweldigende natuur neemt letterlijk het museum in terwijl de aanwezige toeschouwers onverstoord toekijken.



Helmut Wimmer, *The Last Day*

WELKOM IN HET PLASTICEEN

Het landschap in zaal 8 verwelkomt de bezoeker in het *Plasticeen*, een landschap dat is aangetast en vervuild door industrie. Het *Plasticeen*, zoals onze tijd wel eens wordt genoemd, verwijst naar de niet of nauwelijks afbreekbare deeltjes plastic en andere stoffen die zich in alle lagen van de natuur en de planeet verspreiden en uiteindelijk ook doordringen in het menselijk lichaam. Een herkenbare situatie die in schril contrast staat met het beeld dat we koesteren van de ongerepte natuur, die vandaag bijna nostalgisch als voorbeeld dient om onze eigen tuin vorm te geven.



Tatiana Wolska

DE VERDWENEN TUINEN

Het *Gruuthusemuseum* staat tijdens *Rebel Garden* in het teken van de verdwenen Brugse tuinen, parken en bossen. In het museum herinneren gravures en schilderijen aan de prachtige tuin waar de 18e- en 19e-eeuwse bewoners van het *Gruuthusepaleis* op uitkeken, zoals verbeeld op het schilderij ‘*De tuin van de familie Willaëys-Vleys in Groeninge*’ (1759) toegeschreven aan Jan Anton Garemin. Op het *Gruuthuseplein* gaat Per Kristian Nygård op zoek naar de verdwenen tuin van het *Gruuthusepaleis*. Nygård creëerde op de kale stenen van de binnenkoer een nieuwe, opvallende tuinsculptuur. ‘*Not Red But Green IV*’ (2024) is een heuvelachtige, verwilderde tuin die hoofdzakelijk uit grassen is opgebouwd, met in het midden, verscholen tussen de hellingen, een bloemenpartij. De Spaanse kunstenaar Nayra Martín Reyes brengt op het plein een tuin in torenvorm. Voor haar groen community project nodigt Reyes de bezoekers uit om zelf planten te schenken en zo samen met haar de plantenpiramide verder op te bouwen.



Nayra - Martín Reyes, by Aminta



Per Kristian Nygård, *Not red but green*



Otobong Nkanga, *Unearthed-Sunlight (detail)*, Musea Brugge

OP ZOLDER VAN HET MUSEUM SINT-JANSHOSPITAAL

Klimaatverandering beheerst ons leven steeds meer. We geraken gewend aan beelden van verschraalde bossen, ontvolkte tuinen of verschroeide aarde. Hoe dringender de problemen worden, hoe meer ze ons lijken te verlammen. Het landschap op de zolder van het voormalige hospitaal verkent de nood aan zorg voor en bezorgdheid om onze planeet. Op een poëtische of juist ironische manier bevragen de kunstenaars in dit tuinlandschap ons gedrag. Het indrukwekkende wandtapijt ‘*Unearthed-Sunlight*’ (2021) van de Nigeriaanse Otobong Nkanga uit de collectie van *Musea Brugge* leidt dit landschap in. Geïnspireerd door bosbranden toont het felgekleurde wandtapijt de aantasting van de natuur. Tegelijk ademt het werk de hoop op herstel en regeneratie van de tuin en de planeet en verwijst het naar het nieuwe leven dat ontspruit na de ecologische ramp.

DE ZESDE EXTINCTIE

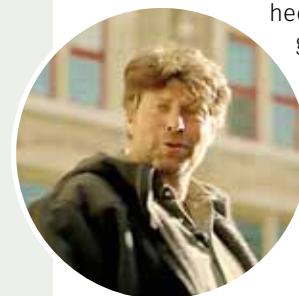
Onze planeet is in haar lange geschiedenis vijf keer door een massa-extinctie getroffen. Een massale uitstervingsgolf veroorzaakt door extreme natuurlijke fenomenen, zoals vulkaanuitbarstingen die klimaatveranderingen met zich meebrengen. Veel wetenschappers waarschuwen dat we momenteel afstevenen op een zesde massale uitroeiing, die ditmaal in grote mate te wijten is aan de mens. In dit landschap gaat *Rebel Garden* op zoek naar metaforen om dit fenomeen te verbeelden. Publicaties uit de collecties van *Musea Brugge*, de *Openbare Bibliotheek Brugge* en het *Grootseminarie Brugge*, en werken van hedendaagse kunstenaars leggen een verband tussen de actuele thema’s van de zesde extinctie en vroege voorbeelden van natuurbescherming.

Hét symbool bij uitstek voor het verdwijnen van diersoorten door toedoen van de mens is de dodo. Sinds de dodo in de zeventien eeuw is uitgeroeid, is het dier erg populair bij wetenschappers, verzamelaars en kunstenaars.

MET WIM LYBAERT DOOR REBEL GARDEN

Speciaal voor deze expo ging Vlaanderens bekendste tuinier op stap en in gesprek met curator Michel Dewilde. Via de gratis *QR-tour* duikt de bezoeker dieper in de kunstwerken en het verhaal van de tentoonstelling. Wim Lybaert houdt niet alleen van tuinen, hij heeft ook een zwak voor hedendaagse kunst. De ideale gesprekspartner dus voor een wandeling door *Rebel Garden*. Lybaert gaat samen met Dewilde op ontdekking in de verschillende tuinlandschappen. Het gesprek tussen de curator hedendaagse kunst en de ervaren tuinier levert enkele verrassende, nieuwe

betekenislagen op en biedt op een toegankelijke manier meer informatie over de werken van *Rebel Garden*. Het eindresultaat is geen klassieke audiotour, maar een eigenzinnige rondleiding die blijft boeien.



Info

Rebel Garden loopt nog tot 1 september 2024 in het *Groeninge-museum*, het *Gruuthusemuseum* en op de zolder van het *Museum Sint-Janshospitaal*. www.museabrugge.be/rebelgarden, Dijver 12, 8000 Brugge, 050 44 87 43.

GRATIS DUOTICKET

Kijk op pagina 55 van dit magazine en win één van de vijf duotickets (waarde 50 euro) voor *Rebel Garden* in Brugge.

DAGELIJKSE KOST IN DE WERELD

Voor zijn nieuwste boek ‘De Mosterd van Meus’ trok Jeroen Meus de wereld rond. Want wie de ‘*plat national*’ echt wil begrijpen, moet eerst het land en de mensen beleven. In de keukens van alledaagse mensen ontdekt Jeroen bijzondere verhalen, plaatselijke ingrediënten en nieuwe recepten. OKRA-magazine mag exclusief drie recepten publiceren. Smakelijk!



De mosterd van Meus van Jeroen Meus, uitgegeven bij Manteau

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



KANELBULLAR

INGREDIËNTEN

Voor het deeg:

- 575 g bloem
- 25 g verse gist
- 1 ei
- 2 dl koud water
- 100 g zachte boter
- 15 g kardemom
- 7 g zout

Voor de vulling:

- 250 g boter op kamertemperatuur
- 175 g bruine suiker
- 25 g kaneel
- 0,25 dl water

Voor de afwerking:

- 1 eidooier
- melk

Doe de bloem, de gist, het ei en het water in de mengkom van de keuken-machine. Snijd de boter in blokjes en voeg ze toe. Doe er de kardemom en het zout bij en laat de machine met de deeghaak op de laagste stand 15 minuten draaien tot je een mooi elastisch deeg hebt. Dek het af met een handdoek en laat het 1,5 uur rijzen op een tochtvrije plaats.

Meng voor de vulling de boter en de bruine suiker. Los de kaneel op in het water en meng door de boter en suiker.

Zet een muffinvorm klaar met papieren vormpjes. Verwarm de oven tot 180 °C.

Rol het deeg dun uit tot een rechthoek van ongeveer 60 centimeter breed en 30 centimeter lang. Smeer de suikerpasta er met een paletmesje over. Vouw het deeg dubbel en rol het opnieuw uit. Snij het in repen van ongeveer 1 centimeter. Neem de uiteindes van een reep vast en draai een paar keer tot je een spiraal hebt. Draai nu de gedraaide reep driemaal rond de vingers en duim en haal het onder-ste stukje deeg door het gat in het midden naar boven.

Schik de kaneelbollen in de papieren vormpjes en laat ze nog eens minstens 30 minuten rijzen.

Klop de eidooier los met een scheutje melk en kwast er de gebakjes mee in. Bak de kaneelbollen 25 minuten, laat ze even afkoelen en serveer ze bij een kop koffie.

PASTA MAX MARIOLA MET ERWTJES, TUINBONEN EN GROENE ASPERGES

INGREDIËNTEN

- 4 eieren
- 400 g 00-bloem
- 1 kg verse tuinbonen
- 1 bos fijne groene asperges
- 2 jonge uien
- 2 teentjes knoflook
- 1 kg verse erwtjes
- 200 g geraspte pecorino
- olijfolie
- enkele takjes verse oregano
- chilivlokken
- zout

Kluts de eieren los en voeg de bloem en een snuif zout toe. Kneed tot een stevig deeg en laat minstens een uur rusten onder een theedoek.

Breng een pot gezouten water aan de kook en blancheer de tuinbonen. Dubbeldop de bonen vervolgens: verwijder eerst de peulen en dan de grijze vliesjes.

Snijd de topjes van de asperges en hak de stengels fijn. Snijd de uien in fijne ringen en plet de knoflook. Fruit de ui en knoflook in een grote pan met olijfolie en doe er de erwtjes bij. Laat even stoven. Giet een scheutje water bij de groenten en voeg er de fijngesneden aspergestengels aan toe. Laat een beetje stoven en doe er ten slotte de aspergepuntjes en de tuinbonen bij.

Strooi wat bloem op het werkvlak en rol het pastadeeg dun uit. Rol het pastavel op en snijd het in repen. Strooi wat extra bloem over de pasta, schud even uit en kook de pasta in enkele minuten gaar in gezouten water.

Hak wat oregano fijn en strooi die met wat chilivlokken over de groenten. Schep de gare pasta erbij met een lepel kookwater en de helft van de kaas.

Meng alles goed en schep de pasta in borden. Werk af met de resterende pecorino.



VEGAN KÖFTE EN KÖFTE MET CHAMPIGNONS EN LINZEN

INGREDIËNTEN

Voor de vegan köfte:

- 100 g bruine bulgur
- ½ ui
- 1 teentje knoflook
- ½ tomaat
- 1 tl paprikapasta
- sap van ½ limoen
- 1 el granaatappelsiroop
- ¼ Romeinse sla
- 1 bos (wilde) rucola komijn
- enkele takjes munt
- enkele takjes platte peterselie
- 4 partjes citroen
- zout

Voor de köfte met champignons en linzen:

- 40 g rijst
- 80 g groene linzen
- 2 bakjes champignons
- ½ ui
- 1 teentje knoflook
- 3 eieren
- 4 el bloem
- arachideolie
- boter
- allspice
- enkele takjes dille
- zout

Breng een pot gezouten water aan de kook. Doe de bulgur in een kom en giet er 1 deciliter van het water over. Laat de korrels 5 à 10 minuten wellen. Kook de rijst en de linzen gaar in de rest van het water.

Snijd de champignons in vieren en bak ze in boter. Snipper de halve ui, hak de knoflook fijn en stoof beide mee met de champignons.

Snijd voor de vegan köfte de halve ui in grote stukken en mix hem samen met het teentje knoflook en de halve tomaat fijn in de blender. Voeg het mengsel toe aan de geweldige bulgur, gevolgd door de paprikapasta, het limoensap en de granaatappelsiroop. Breng het geheel op smaak met een flinke snuif zout en wat komijn en roer er tot slot wat gesnipperde munt en peterselie door. Zet aan de kant.

Giet de gare rijst en linzen door een zeef, spoel ze onder koud water en laat ze even uitlekken.

Pureer de gebakken champignons met de allspice in de blender. Schep er de rijst en linzen bij en mix nog even kort. Voeg 1 ei en wat fijngesneden dille toe en breng op smaak met flink wat zout. Schik de Romeinse sla en de rucola op een grote schaal met de partjes citroen. Neem met de hand wat van de bulgurmix, knijp de vingers dicht en laat dan de köfte in de hand rollen. Leg de vegan köfte tussen de sla en de partjes citroen.

Rol balletjes van het champignonmengsel. Klop 2 eieren los. Rol de balletjes eerst door de bloem en daarna door de losgeklopte eieren.

Laat een goede scheut arachideolie heet worden in een diepe pan en bak de balletjes goudbruin. Laat ze even uitlekken op wat keukenpapier, besprenkel met zout en schik ze tussen de andere köfte en de sla. Serveer met de rest van de platte peterselie. 🍷

Expert in gehoor & connectie



gratis en
vrijblijvende
hoortest



Er is niets mooier dan verbondenheid...

Natuur, muziek, gesprekken met familie en vrienden, ... al deze ervaringen beleef je beter wanneer je oren hun werk blijven doen. Bovendien houdt een goed gehoor je frisser en gezonder. Het zorgt er immers voor dat je je niet geïsoleerd voelt en maakt de kans op depressie of dementie veel kleiner.

...en bij Audika doen we er alles aan om dat te houden.

Je gehoor is even uniek als je vingerafdruk. Daarom is elke oplossing bij Audika even uniek. We nemen de tijd om te luisteren, je te begrijpen en bieden je een oplossing die bij je past, zodat je jezelf kunt blijven. Alleen zo bouwen we aan relaties waarin we écht geloven.



Blijf jezelf
Hou van je oren

Waarom kiezen voor Audika hoorcentrum?

- goed horen is onbetaalbaar
- 5 jaar all-in service, zonder extra kosten
- hoor beter dankzij Scandinavische topkwaliteit
- duidelijke uitleg, zonder blabla
- iedereen hoort erbij

Je gehoor op je jaarlijkse gezondheidsagenda!

Vergeet je gehoor niet mee op te nemen op je jaarlijkse gezondheidsagenda. Net zoals je elk jaar naar de tandarts gaat of controle voorziet, zou ook het gehoor een deel van je gezondheidscontrole moeten uitmaken.

Maak een afspraak voor een gratis en vrijblijvende hoortest met gepersonaliseerd advies via 0800 30 929 of www.audika.be

Audika
Hoorcentrum

DE LAURIERROOS IN DE KIJKER

Tekst en foto's IVO PAUWELS



Over het algemeen maken bloeiende struiken het tuinwerk minder intensief en dat kan een zegen zijn voor tuiniers en tuineigenaars op leeftijd. Iedereen kent en herkent wel een rododendron, een roos en een hortensia. Maar daarnaast zijn er nog vele andere struiken die even mooi en trouw, maar nauwelijks gekend zijn. De *Kalmia* of laurierroos is daar een schoolvoorbeeld van. Zeker wie met succes azalea's en rododendrons in de tuin heeft groeien en bloeien, zal de laurierroos weten te waarderen.

Prinses van de schaduwtuin in juni

De *Kalmia* groeit van nature in de zomergroene bossen van Noord-Amerika en Canada. Net als de rododendron wortelt hij het liefst in een lichtzure bodem die niet gauw uitdroogt. Staat de struik onder bomen die nog wat licht doorlaten dan is hij helemaal in zijn element. Als hij zich helemaal thuis voelt, groeit hij na een jaar of tien tot een forse manshoge en bijna even brede wintergroene wolk. De bloemen ontluiken vanaf eind mei nadat de meeste rododendrons zijn uitgebloeid. Vaak houdt de bloei aan tot begin juli. De bloemen zijn tegelijk kom- en stervormig en staan in dichte trossen. Bovendien is het vrij slanke, enigszins giftige blad, weelderig groen. Met roze, witte of rode bloemen, je vindt in de kwekerij altijd een *Kalmia* naar je keuze.



Attractief in de herfst

De laurierroos is een sterke plant die droge periodes overwint, maar in zonnige zomers toch graag gegoten wordt. In de herfst zijn de bloemen veranderd in rode vruchtjes zodat ook dan de struik een lust is voor het oog. Bovendien is de laurierroos volkomen winterhard, al verdient het aanbeveling de wortels met een bladerdek af te dekken tegen de uitdrogende vorst. Verder heeft hij niet of nauwelijks last van ziekten en hoeft je hem nooit te snoeien. Laat hem rustig betijden. Meer dan tien centimeter per jaar groeit hij niet. Daarom doe je er goed aan al een redelijk forse struik te planten die in pot is opgekweekt. Dankzij de trage groei kun je zijn ontwikkeling in de tuin gemakkelijk voorspellen.

Planten en verzorgen

In juni vind je een groot aanbod bloeiende laurierrozen in pot. Je ziet dan onmiddellijk de bloemkleur en de grootte van het blad, want die verschilt nog wel eens. Geef de struik een standplaats in de halfschaduw of een plekje in gefilterd zonlicht. Plant de kluit maximaal een centimeter of drie dieper dan hij in de pot stond.



"GEEF DE STRUIK EEN
STANDPLAATS IN DE
HALFSCHADUW OF EEN PLEKJE
IN GEFILTERD ZONLICHT."



Geef het eerste jaar regelmatig water, de plant heeft zich immers nog niet gevestigd: de wortels moeten nog groeien. Eens de plant na de winter stevig is ingeworteld, is hij meestal zelf in staat voldoende vocht aan te boren. Er is maar één groot nadeel: op kalkrijke bodems kwijnt hij weg. Maar niets verhindert je in dat geval een laurierroos in pot of kuip te telen. Uiteraard in potgrond voor rododendrons en heideplanten. Omdat de laurierroos moeiteloos minus 30 graden verdraagt hoeft de kuip met de fraaie wintergroene struik niet naar de winterberging. 🌱

OKRA JURY

OKRA-JURY: DE LEUKSTE CREA- ACTIVITEITEN

Een vogelhuis maken van stokjes, een canvas beschilderen met klaprozen, theelichthouders uit klei. Deze en nog veel meer originele werken worden elke week in de verschillende OKRA-creagroepen gemaakt. Maar de creawerking is veel meer dan knutselen alleen. Het draait vooral om samenzijn, vriendschap, een goede babbel en verbondenheid. Deze vijf creagroepen vertellen hoe ze het doen.



1. AQUARELLEN

Hoe ziet jullie creawerking eruit?

In ons trefpunt bieden we vandaag twee creatieve activiteiten aan. De eerste groep houdt zich bezig met handwerken, waarbij haken, breien en kantklossen op het programma staan. Deze groep komt om de twee weken bij elkaar. Daarnaast is er een groep enthousiaste schilders die om de twee weken samenkomt om te aquarellen, al zijn andere schildertechnieken zoals pentekenen, pastel en *patchwork* ook welkom. De meeste leden focussen zich op aquarel en krijgen desgewenst begeleiding van een professionele leerkracht. Meestal zijn we met vijftien tot twintig personen.

Hoe is het ooit ontstaan?

Vroeger was het Kunstencentrum De Kweekelinghe gevestigd in een lokaal van het St-Ursula-Instituut in Sint-Katelijne-Waver, maar toen de school dat lokaal nodig had, moesten de schilders elders een plek zoeken. Eind 2022 besloten we zelf een atelier voor aquarelschilderen te starten, wat al snel bekendheid verwierf. Verschillende hobby-schilders sloten zich bij ons aan, ook enkele van het voormalige De Kweekelinghe, die zo weer bij elkaar kwamen.

We hebben ook veel nieuwe liefhebbers kunnen warm maken voor aquarel. Met meer dan vijfhonderd leden in ons trefpunt bereiken we een groot publiek. Hoewel we een leerkracht hebben voor de minder ervaren schilders, leren we ook veel van elkaar als zij er niet is.

Waarom is het zo belangrijk?

Het doel van onze aquarellessen is vooral om iedereen een fijne namiddag te bezorgen en het sociale contact te bevorderen. In Sint-Katelijne-Waver komt iedereen van heinde en verre. Hobbyisten blijven terugkomen door de gezellige sfeer. Iedereen is welkom, net zoals bij al onze activiteiten. Ondertussen is er een hechte vriendengroep ontstaan.

Manu Saels (68 jaar) is teamleider bij trefpunt Sint-Katelijne-Waver Centrum.



2. KLEIN, MAAR FIJN

Hoe ziet jullie creawerking eruit?

We komen elke maandnamiddag met een zestal mensen samen. Er zijn een aantal leden die hun eigen handwerk meenemen, zoals breien of haken. Met de rest knutselen wij allerhande. Iedereen mag ideeën aanbrengen. Dat is ook nodig want we werken maar een of twee weken aan een werkje. Bijna elke week moet er dus een nieuw voorstel zijn.

Hoe is het ooit ontstaan?

Ik was vroeger naaister en ben altijd creatief geweest met kleren maken. 25 jaar lang gaf ik naailes aan werkzoekenden. Tegenwoordig haal ik mijn ideeën via de app *Pinterest*. Het is jammer dat er niet altijd uitleg bij staat, maar dat dokter ik dan wel uit. Ik zorg voor het naai- en knutselgerief, want mijn huis staat er vol van. Ik krijg veel gerief van mensen die weten dat ik de creawerking begeleid. Momenteel maken we een kader uit jutte, met daarop bloemen en vlinders uit wc-papier en rolletjes. Heel fijn.

Waarom is het zo belangrijk?

We zijn niet zo talrijk, maar toch is het altijd plezant. We drinken er een koffie bij en babbelen tussendoor. Dat is belangrijk. Ook voor mij, want ik ben alleen.

Leontien Van Ransbeeck (77 jaar) is lid bij het bestuur van Dendermonde Keur en zorgt er ook voor de creawerking.



3. CREATIEF OKRA-CAFÉ

Hoe ziet jullie creawerking eruit?

In ons trefpunt is er één keer per maand een *OKRA-café*. Dan kunnen de leden vrij langskomen tussen 14 en 18 uur. En dan houden we ook een crea-moment. Ondertussen staat er een stop op de inschrijvingen en kunnen er achttien personen meedoen. Anders zijn er niet genoeg tafels en stoelen voor de cafébezoekers. We testen onze werkjes eerst zelf en nemen daar dan foto's van. Die foto's plaatsen we op een flyer zodat mensen weten wat we volgende maand zullen maken. Het werkje staat de maand voordien ook in het *OKRA-café* tentoongesteld.

Hoe is het ooit ontstaan?

Eerst was ik de enige die onze crea-activiteiten organiseerde, maar inmiddels heb ik drie geweldige creabuddy's aan mijn zijde, Lucien, Reinhilde en Martha. Vroeger stuitte het organiseren van creatieve activiteiten op weerstand van het bestuur, totdat ik een inspirerende beurs van OKRA Limburg in Bokrijk bezocht. Daar, tussen de verschillende stands die uitleg gaven over hun activiteiten, verzamelde ik samen met Lucien genoeg ideeën om het bestuur te overtuigen om onze eigen creawerking te starten, onder een paar voorwaarden: het moest toegankelijk en kosteloos zijn, en alles moest binnen één les afgerond kunnen worden.

In oktober stellen we telkens het jaarprogramma samen voor het volgende jaar, waarbij we elke keer een creatieve activiteit plannen voor elk OKRA-café. We richten ons op thema's en gebruiken natuurlijke materialen, en variëren volop. De ene keer werken we met papier, de andere keer met klei.

Waarom is het zo belangrijk?

De leden ontdekken vaak dat ze meer kunnen dan ze dachten. Zo zijn onze creawerkjes altijd kleine uitdagingen, waar iedereen zijn creativiteit de vrije loop kan laten. We geven in het begin wel uitleg, maar iedereen mag het uitvoeren zoals hij wil. Veel leden twijfelen eerst of het wel zal lukken, maar zijn achteraf trots op het resultaat. Er ontstaan ook vriendschappen en de leden helpen elkaar. Onze creamomenten zorgen dus niet alleen voor mooie werktjes, maar ook voor verbondenheid.

Gerda (69 jaar) is vrijwilliger in het trefpunt Boutersem, cluster Tienen en het regiobestuur.

4. CREA ALS THERAPIE

Hoe ziet jullie crea-werking eruit?

We zijn een redelijk grote creagroep met 35 leden. We komen maandagnamiddag om de veertien dagen samen. Zelfs mensen van Gent, Wachtebeke, Stekene en Waasmunster komen langs. Dat komt voornamelijk door mond-tot-mondreclame. Vroeger organiseerde ik meer initiatielessen, afgestemd op de trends, maar tegenwoordig is breien het populairst. Iedereen is welkom, zolang ze maar meedoen aan een handwerkactiviteit zoals breien, naaien, haken of borduren. We hebben ook eens een keramiekles gevolgd, wat erg in de smaak viel, al was het wel een dure namiddag. Onze groep is een hechte vriendenkring geworden die elkaar helpt, en natuurlijk wordt er ook heel wat afgepraat.

Hoe is het ooit ontstaan?

Tien jaar lang heb ik diverse cursussen gevolgd om verschillende technieken te leren, die ik vervolgens deelde tijdens onze crea-momenten. Ik ontwierp zelf patronen en zorgde voor de benodigde stoffen en garens. Toen ik op mijn 45ste voor het eerst naar de crea-groep ging, zat ik midden in een zware depressie. Mijn psycholoog adviseerde me om onder de mensen te komen, en mijn moeder, die zelf een fervente handwerkster was, nam me mee naar de hobbyclub. Ik voelde me er direct welkom en ben sindsdien blijven gaan. Ondanks dat ik toen nog vrij jong was, ben ik nooit gestopt. Ik hoop dit nog vele jaren te kunnen blijven doen.

Waarom is het zo belangrijk?

Creatief bezig zijn was voor mij een belangrijke steun in mijn strijd tegen depressie. Het heeft me grotendeels genezen. Jarenlang zorgde ik voor mijn zoon, die multiple sclerose had. De crea-momenten waren de enige momenten waar ik even niet aan zijn situatie dacht. Daar vond ik steun. Ik zie dat ook bij andere leden, iedereen draagt wel iets met zich mee. Sommigen zijn al meer dan twintig jaar lid. We brengen de middagen door met koffie drinken en veel praten. Vele leden zijn inmiddels weduwe. Het is vaak moeilijk om na zo'n verlies weer deel te nemen, maar ik moedig het altijd aan. Thuiszitten brengt niemand iets. We bieden elkaar niet alleen creatieve, maar ook sociale steun. Voor ons is het bijna een vorm van therapie.

... **Huguette de Vylder (74 jaar) is verantwoordelijke crea-groep bij trefpunt Lokeren.**

5. DUO-JOB

Hoe ziet jullie crea-werking eruit?

Twee keer per maand komen we drie uur samen in onze creawerking. Rosa begeleidt de crea in Moorslede, Nera in Hooglede en in Roeselare doen we dat samen. Momenteel is breien echt populair, maar met klei werken doen we ook allemaal graag. Zo maakten we al eens theelichthoudertjes en ook schaapjes met kleine bolletjes klei. We werken soms ook met verf of versieren bloempotjes. Eigenlijk experimenteren we en is elke week anders. We proberen wel altijd iets te maken dat je achteraf kan gebruiken.

Hoe is het ooit ontstaan?

We geven al heel lang les. We zijn er allebei zo'n vijftien tot twintig jaar geleden ingerold. We volgden zelf verschillende cursussen zodat we de ideeën aan de leden konden doorgeven. Maar tegenwoordig vinden we ook heel veel leuke ideeën op het internet. Daar staat meestal geen uitleg bij, maar we vinden het leuk om dat samen uit te zoeken. Vroeger werden er ook cursussen georganiseerd voor crealesgevers van het gewest. Dat was altijd heel leuk. Iedereen kwam met andere ideeën en ging naar huis met veel inspiratie.

Waarom is het zo belangrijk?

Veel mensen genieten ervan om samen te komen en gezellig te praten. Ze gaan ook graag naar huis met iets dat ze zelf hebben gemaakt. We merken wel dat de interesses van onze leden veranderen, dus we zorgen ervoor dat de projecten niet te ingewikkeld zijn. Niet iedereen is even handig, en we willen het ook betaalbaar houden.

... **Rosa Wyffels (76 jaar) is creaverantwoordelijke bij OKRA Moorslede en Nera Vermeulen (81 jaar) bij OKRA Hooglede. Bij OKRA Roeselare trekken ze creawerking samen.**

EDDY DE MAEYER (73): “SCHOOLBUSCHAUFFEUR IS DE MEEST DANKBARE JOB”

Eddy is een van de drijvende krachten van Keolis in Edegem. Hij werkt al 40 jaar als buschauffeur en reed 22 jaar lang een schoolrit in Mechelen. Vandaag doet hij nog zwembadritjes, geeft hij opleidingen en doet hij testritten met pas afgestudeerde chauffeurs.

“Ik heb heel mijn leven met bussen doorgebracht. Als kleine jongen pendelde ik met de bus. Nu rij ik er al jaren zelf mee, als chauffeur. En op al die tijd heb ik nog nooit een ongevalformulier moeten invullen”, vertelt Eddy fier.

Het grootste voordeel van schoolbuschauffeur zijn? “Je hebt de meest dankbare job én werkzekerheid. Daarnaast rijd je altijd dezelfde route, waardoor je de weg kent als je broekzak. De kinderen, de school en de busbegeleiding kennen je ook door en door. Je wordt zo een vaste waarde in de schoolwerking. Tot slot ben

je tussen de ochtend- en namiddagrit thuis. Je kan dan bijvoorbeeld naar de winkel gaan of gewoon genieten van de dag. De ideale combinatie.”

Eddy keek elke dag opnieuw uit naar de schoolrit. “De busbegeleider en ik gingen altijd eerst een koffietje drinken in een tankstation, om daarna op ons gemak aan de schooltoer te beginnen. Voor de schoolkinderen is die rit een lichtpuntje in hun leven. Ze kijken er enorm naar uit. Hun ouders nodigden mij na elk schooljaar ook uit om te komen eten of naar de kermis te gaan. Je krijgt dus ongelooflijk veel energie, warmte en erkenning.”



Interesse om je rijbewijs D te behalen? Neem dan een kijkje op jobs.keolis.be. Heb je je rijbewijs D al op zak? Kom dan mee het verschil maken voor tal van schoolkinderen. Want Keolis Verbindt!

KEOLIS

10 OM NIET TE MISSEN



EXPO'S

1 VICTOR HORTA VERSUS ART NOUVEAU. HORTA'S VOCABULARY

Deze tentoonstelling wil een andere kant van de Belgische architect laten zien. De rol van zijn vrouw, Pauline Heyse en zijn leermeesters Balat en Viollet-le-Duc. Maar ook zijn inspiratie die ook uitging naar Egypte, Griekenland en de achttiende eeuw. Om nog maar te zwijgen van zijn bewondering voor de *Opera Garnier* en het *Justitiepaleis* in Brussel.

Expo nog tot 1 juli 2024
Hortamuseum, Amerikaansestraat 27, Brussel
Info & tickets: www.hortamuseum.be

2 NAAR ANTARCTICA

Vanaf 21 juni maak je kennis met de expeditieleden van de *Belgica*. Zo'n 125 jaar geleden vertrokken zij uit Antwerpen naar de laatste blinde vlek op de wereldkaart: Antarctica. De expeditie kwam vast te zitten in het poolijs en schreef daardoor geschiedenis. Je leert er hoe de mannen wisten te overleven, wie er in hun voetsporen trad en hoe het er vandaag aan toe gaat op Antarctica.

Expo van 21 juni tot 3 november 2024
MAS, Hanzestedenplaats 1, Antwerpen
Info & tickets: www.mas.be



PODCASTS

3 EL TARANGU

Lucien Van Impe kijkt zeven jaar na het overlijden rivaal Fuente in de ogen. Heeft de wielerved werkelijk zijn dood in scène gezet? Of is er iets aan de hand? *Audiocollectief Schik* gaat in *El Tarangu* op zoek naar het verhaal achter legende José Manuel Fuente. Die wielrenner stierf in 1996 maar duikt zeven jaar later weer op in Geraardsbergen.



Te beluisteren via VRTMAX en Spotify.

4 BOB

Een andere fantastische podcast van *Audiocollectief Schik* is *Bob*. Daarin is voornamelijk de 84-jarige Elisa aan het woord. Ze praat sinds kort alleen nog maar over haar jeugdliefde en het kind dat ze gedwongen moest afstaan aan een klooster. Mirke, Nele & Siona – de makers van *Bob* – gaan op zoek naar de waarheid, die hen langs taboes in de jaren '40, kloosterbaby's en gedwongen adopties leidt.



Te beluisteren via VRTMAX en Spotify.

5 HET MIRAKEL VAN SCHUMAN

Nu we allemaal moeten gaan stemmen voor de Europese verkiezingen, is het misschien handig om de geschiedenis van het continent en de *Unie* nog eens door te nemen. Professor Hendrik Vos en presentator Sven Speybrouck leren je alles over Europa op een toffe en boeiende manier.



Te beluisteren via VRTMAX en Spotify.

BOEKEN

6 LENTEKIND

Woody groeit op als jongste van drie in een liefdevol gezin in een dorp aan de IJssel. Hij is een vrij en onbeveng kind. Als zijn zus erg ziek wordt, kiest Woody noodgedwongen voor een positie op de achtergrond. Hij moet zich in één klap volwassen gedragen, maar blijft zitten met onbeantwoorde vragen en puberale hartstocht. Op zoek naar een uitweg ontdekt Woody een eigen recept voor vrijheid.



Lentekind, Harmen van Liemt, Uitgeverij Meulenhoff.



7 HET MES IN HET VUUR

Het is 1859. Brita Caisa Seipajærví maakt zich op voor een lange tocht van Finland naar Noorwegen. Ze is weggestuurd door de plaatselijke kerk vanwege haar affaire met een getrouwde man. Brita Caisa is een mooie, onafhankelijke vrouw met twee zoons, beiden buitenechtelijk geboren van verschillende vaders. Maar dan ontmoet ze onderweg de getrouwde boer Mikko, en de twee beginnen een geheime en verboden relatie.

Het mes in het vuur, Ingeborg Arvola, Uitgeverij De Bezige Bij.

8 PROEF VAN HET LEVEN

Herwig Van Hove, bekend als televisiegezicht, recensent, professor en auteur, kroop voor de allerlaatste keer in de pen. Dit keer om zijn kennis te delen over wat zijn leven nóg beter deed smaken: wijn. Hoe herken je een goede wijn, welke gerechten til je ermee naar een hoger niveau en welke uitdagingen had Van Hove wellicht niet tot een goed eind kunnen brengen zonder een glas in de hand? Dat alles en meer vertelt hij ons smakelijk in zijn *Proef van het leven*.

Proef van het leven, Herwig Van Hove, Uitgeverij Borgerhoff & Lambrigts.



9 EEN GESCHIEDENIS VAN BELGIË IN 100 VOORWERPEN

In de loop van de geschiedenis heeft de mens altijd kruimels achtergelaten die ons een hint geven van hoe het leven er vroeger uitzag. Van de prehistorie tot nu onthullen voorwerpen een originele blik op het gebied dat zich uitstrekt van de Ardennen tot de Noordzee. De honderd zorgvuldig geselecteerde objecten in dit boek – gebruiksvoorwerpen naast topstukken – tonen wie we zijn en waar we vandaan komen.



Een geschiedenis van België in 100 voorwerpen, Verschillende auteurs, Uitgeverij Lannoo.

10 DE BESTE GROENTERECEPTEN VAN PASCALE

Dit kookboek zit vol leuke en eenvoudige groenterecepten, waaraan je bovendien plezier zult beleven om ze klaar te maken. Je zult er je familie en gasten mee kunnen verrassen. Het idee dat groenten geen smaak zouden hebben of niet lekker zouden zijn, is intussen gelukkig helemaal achterhaald. Dit boek is het eerste in een reeks themaboeken waarin Pascale telkens haar beste recepten van de afgelopen tien jaar bundelt.



De beste groenterecepten van Pascale, Pascale Naessens, Uitgeverij Lannoo.

HORIZONTAAL
1 per persoon per dag (afk.) **5** interval **10** muziekvorm **14** sierplant **15** feestmaaltje **16** Engels kostschoolstadje **17** kooktoestel **19** zuilengang in oud-Griekse steden **20** Oost-Europeaan **21** beschadiging aan een auto **22** vuistslag **23** zakgeld **25** eb of vloed **27** in welk opzicht **29** politievrouw **32** Noord-Europese taal **33** worstelgreep **35** tijdperk **37** bevestigingsmiddel **39** dik en breed **40** plaats in Italië **42** rivier in Schotland **43** volmaakt **46** rustig **47** Creoolse taal **49** laadbord **51** holle beitel **52** onoplosbaar raadsel **53** zeker onderricht **56** kring om zon of maan **58** kleinste gemene veelvoud (afk.) **61** deel van een fornuis **62** ziekenafdeling **65** jonge vrouw **66** fijnge-sneden schil van citrusfruit **67** koningin-regentes **68** begrensd gebied **69** hooihoop **70** onderhuidse vetlaag.

VERTICAAL
1 schildknaap **2** meer **3** briefpapier **4** definitief (afk.) **5** stuk grond **6** vulkaan op Sicilië **7** groot mens **8** vlekkenwater **9** vogel **10** feest **11** Duitse keizer **12** traag **13** geleerd **18** gelige kleur **22** houten staak **24** keukengerie **25** werktuig van een gasfitter **26** ik (Latijn) **27** deel van Groot-Brittannië **28** naast **30** verzameling tenten **31** naar buiten **32** beeldschermtype (afk.) **34** vrouw van Jakob **36** paling **38** meetkundige term **41** rivier in Spanje **44** aanwijzend voornaamwoord **45** leersoort **48** schoolgerei **50** salaris **53** plaats in Australië **54** vlijt **55** rivier in België **56** hieldje van een ham **57** bedrijf van een toneelstuk **59** tennisterm **60** zonder hellingen **62** zuidzuidoost (afk.) **63** olm **64** telwoord.

Stuur je oplossing naar: OKRA, Kruiswoord juni 2024, PB 40, 1031 Brussel vóór 25 juni 2024.
De winnaars worden persoonlijk verwittigd. Voeg een postzegel van 1,19 euro euro toe (niet vastkleven).

1	2	3	4		5	6	7	8	9		10	11	12	13
14					15						16			
17					18						19			
20					21						22			
		23	24					25	26					
	27					28		29			30	31		
32					33		34					35		36
37				38		39				40	41			
42				43	44				45		46			
	47		48					49		50				
			51					52						
53	54	55					56	57				58	59	60
61					62	63					64			
65					66						67			
68					69						70			

© DENKSPORT PUZZELBLADEN

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

Oplossing Kruiswoordraadsel MEI 2024



OPLOSSING KRUISWOORD JUNI 2024

69	49	64	43	20	33	31	7
----	----	----	----	----	----	----	---

Naam:

Straat + nr:

Postnr.:

Woonplaats:

Tel.:

E-mail:

OKRA-lidnummer of trefpuntnummer:

Voorkeur prijs:

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

Schiftingsvraag: Hoeveel parlementsleden zal het Europese Parlement tellen, na de verkiezingen van juni 2024?

TIP HET ANTWOORD OP DE WEDSTRIJDVRAAG vind je elders in dit OKRA-MAGAZINE.

PUZZEL
EN WIN

LOS HET KRUISWOORDRAADSEL OP
EN WIN EEN VAN
ONDERSTAANDE PRIJZEN

- 5 exemplaren van **De helende kracht van thee** van Ann Vansteenkiste
- 5 exemplaren van **De Mosterd van Meus** van Jeroen Meus
- 5 exemplaren van **Onvergetelijk** van Dementie Vlaanderen vzw.
- 5 exemplaren van **Op een dag ben je dood** van Anouck Meier



- Win één van de 5 duotickets (waarde 50 euro) voor Rebel Garden in Brugge. Lees alles over de tentoonstelling vanaf pagina 38 in dit magazine en op museabrugge.be/rebelgarden

TUIN VAN (H)EDEN

ALLES
BEGINT MET
GOED
KIJKEN

De bewering ‘onbekend maakt onbemind’ gaat toch niet helemaal op. Neem nu planten en vogels, ik hoef hun naam niet te kennen om ervan te genieten. Al is het extra fijn als je ze wel bij naam kan noemen. Bekend maakt nóg beminder, zoiets dus. In de tuin groeien heel wat ‘bekenden’. Als daslook, speenkruid en look-zon-der-look bloeien, ben ik opgetogen. En ereprijs, herderstasjes, en vergeet-me-nietjes mogen blijven ook al steken ze in het gazon hun kopje op. Maaien wordt uitgesteld of ik stuur de grasmaaier om mijn kleurrijke tuingenoten heen. Ik hoorde op de radio Sanne Huysmans een pleidooi houden om beter te kijken naar de natuur. Ze heeft gelijk. Het begint allemaal met goed kijken, zodat je al dat moois niet achteloos voorbijloopt. Dan volgt de liefde vanzelf. “Kijk naar de details, nuances en levenslust”, zei de schrijfster, “en het wordt een dagelijkse bron van plezier.” Zo is het helemaal. En het is overal, zelfs tussen de tegels van het voetpad. Of op de oude kerkhofmuur waar ik in het voorbijlopen altijd even stilsta bij de muurleeuwenbek en varentjes die in de voegen groeien. Het zijn mijn kleine gelukjes. Als in de appelboom, waaronder ik zit te lezen, een meesje van tak tot tak springt om insecten te vangen, en daarbij op amper een meter van mijn hoofd komt, hou ik me muisstil om het tafereeltje niet te verstoren. Op wandel in een stiltegebied met een vriendin én met een app op de smartphone die vogelgeluiden oppikt uit de omgeving, leerde ik onlangs nog enkele gevederde vrienden kennen. Daar ben ik minder in thuis dan de plantenwereld.Hetzelfde geldt voor vlinders en insecten. Het is een nooit eindigende ontdekkingstocht.

Ik hoef niet te gaan afzien in Groenland in extreme kou – zoals de BV’s in de televisiereeks ‘Expeditie Groenland’ - om me deel van de natuur te weten of te voelen dat ik leef. Het leverde mooie televisie op, daar niet van, maar gelukkig is ‘je hoofd tot rust laten komen’ of genieten van de omgeving niet alleen mogelijk na een zware uitputtingsslag met risico op bevroren vingers in een verafgelegen oord. Geef mij maar het wekelijkse verslagje van bioloog Joeri Cortens in het programma Nieuwe Feiten op Radio 1. In ‘Joerie Buiten’ vertelt hij elke keer over wat er op dat moment te zien is in de natuur bij ons. En dat is ongemeen interessant en aanstekelijk om er ook zelf naar op zoek te gaan.

Straks ga ik in mijn hof wat daslookblaadjes plukken voor in de sla en brandnetel voor thee. Eetbaar en gezond en ze worden niet belaagd door slakken zoals de met zorg opgekweekte pompoen- en courgetteplantjes. Al ga ik ook elk jaar dat gevecht aan, foeterend op de veelvraten. Ze zijn me bekend de slakken, maar hen beminnen doe ik niet. Er zijn grenzen aan mijn natuurliefde. Van de frambozen blijven de snoodaards gelukkig wel af. Binnenkort kunnen de zongerijpte roze vruchten geplukt worden, heerlijk. Al dat boeiende – en hier en daar ook lekkere - leven voltrekt zich op een klein lapje tuin. Soms moet je niet ver lopen om je in het paradijs te voelen. Als je maar goed – en met liefde – kijkt.

Wil je reageren op dit stukje?
Dat kan via tuinvanhedenokra@gmail.com



Luxueus tricot jasje van fijne merinowol

Dit merino tricot jasje in een casual lang model heeft alles in zich om uw nieuwe lievelingsjasje voor elke dag te worden. Van zeer hoogwaardige merinowol. Het is zeer comfortabel omdat het de temperatuur reguleert en superzacht is voor de huid. Met een sjaalkraag en opgestikte zakken.

Bestel vandaag nog en **BESPAAR € 80** bij aankoop van dit tricot jasje van 100% merinowol. Superzacht, voor een lage prijs en dat ook nog eens zonder portokosten te betalen!

GELDIG T/M 06-07-2024!

149.95

69.95

PASVORM TIP

Ben u 1,65 meter of korter en bestelt u normaal maat 44? Ontdek de meerwaarde van perfect passende mode en probeer de korte maat 22!

Tricot jasje van merinowol

100% merino; Wasbaar

N-Maten 40, 42, 44, 46, 48, 50, 52, 54, 56

K-Maten 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26

Lengte N 75 cm K 71 cm

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



Mag in de
wasmachine



1581-303 beige

1581-603 zwart

1581-003 rood

1581-203 jade

1580-903 marine

1581-403 grijs

1581-103 lichtblauw



€ 80 besparen
GELDIG T/M 06-07-2024!
GRATIS VERSAND
CODE F24-6686-05

Bestel nu **070 - 22 28 28** of online op goldner-fashion.com/tricot

Profiteer nu van deze kennismakingsaanbieding – nu met **gratis verzending!** >> **CODE F24-6686-05**

AANTAL	BESTELNUMMER	MAAT	ARTIKELOMSCHRIJVING	PRIJS
			Tricot jasje	

☒ **JA**, ik bestel en betaal nu **geen portokosten. Actiecode F24-6686-05**

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

Geboortedatum (DD-MM-JJ)

Datum

Handtekening

Telefoonnummer

E-mailadres

U bestelt volgens de algemene leverings- en betalingsvoorwaarden zoals vermeld op www.goldner-fashion.com. Informatie over de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG) en de bescherming van uw persoonsgegevens vindt u op www.goldner-fashion.com. De informatie die wordt verzameld, is bedoeld voor intern gebruik en kan worden doorgegeven aan organisaties die contractueel met ons verbonden zijn. Als u niet gecontacteerd wenst te worden voor onze commerciële acties, kunt u dit schriftelijk aan ons meedelen.
*Geef de actiecode telefonisch of online door. Niet geldig op lopende bestellingen. De actie is niet te combineren met andere acties en kan niet worden omgezet in contanten. Per klant kan slechts één actiecode ingediend worden. Levering zolang de voorraad strekt.

Graag telefonisch
of online de actiecode

F24-6686-05
doorgeven

Klantnummer (indien voorhanden)

Voorletters en achternaam

Straat en huis-/busnummer

Postcode en woonplaats

U kunt op 3 manieren bestellen:

Telefoon:

070 - 22 28 28

(max € 0,30/min volgens operator)

Internet:

www.goldner-fashion.com/tricot

Schriftelijk:

atelier GOLDNER
Gentsesteenweg 64
1730 Asse