MAANDBLAD VAN OKRA, VERSCHIJNT NIET IN JANUARI EN AUGUSTUS • MAART 2021 • JAARGANG 54 NR. 2
WWW.OKRA.BE @OKRAvzw OKRAVZW

okra magazine

trefpunt 55+

"Ik ben blij dat ik als grootouder voor het klimaat in mijn laatste levensfase nog iets kan betekenen."
Hugo

8 HUIS- EN SPORTARTS SERVAAS BINGÉ OVER IMMUNITEIT

29 DICHTERES KRISTIN VERELLEN OVER HAAR ROUWPROCES EN NIEUWE BUNDEL *MEER DAN IK.*

33 OKRA WINT DE EUROPESE PRIJS VOOR HET MAATSCHAPPELIJK MIDDENVELD

goed
op weg

versterk jouw mobiele vrijheid

Ben je niet meer zo goed ter been? Bewegen en buiten komen blijft de boodschap. Zowel voor je levenskwaliteit als algemene gezondheid. En zeker nu de lente terug zijn opwachting maakt. Bij Goed kan je terecht voor een groot gamma scooters, aangepaste fietsen, rollators en loophulpen. Hiermee kom je verder dan je denkt.

erop uit met de scooter

Met een scooter kan je je zowel binnen als buiten verplaatsen. Even naar de winkel of liever een deugddoende dagtocht? Alles kan!
Kom langs en ontdek ons assortiment. Onze mobiliteitsvertrekker luistert naar jouw verhaal en kiest dan samen met jou de scooter die perfect bij jouw noden en mogelijkheden past.

aangepaste fietsen voor iedereen

Als je niet meer zo goed ter been bent, kan je je ook behelpen met een aangepaste fiets. Ook hier is het aanbod uitgebreid.
Van **driewielfietsen** die voor extra stabiliteit zorgen over **duofietsen** om er samen met een begeleider op uit te trekken tot heuse **rolstoelfietsen**!

goed gesteund op pad

Als je moeite hebt om te stappen, is een rollator of loophulp een grote steun. Zowel voor binnen als buiten.
Ontdek ons gamma met of zonder wielen en neem je bewegingsvrijheid in eigen handen.

veiligheid voorop met een wandelstok

Ook een wandelstok is vaak een grote hulp om standvastig te kunnen wandelen. Goed helpt je bij je keuze en stelt je wandelstok meteen op de juiste hoogte in. Liever een houten of aluminium model?
Probeer ze vrijblijvend uit in je Goed thuiszorgwinkel.

Goed voorbereid de lente in

Maak nu al een afspraak voor een proefrit. Zo weet je meteen of de scooter van je keuze voldoet aan jouw wensen. Bel naar **03 205 69 24** of maak een afspraak op **goed.be/scooters.**
Ontdek wat Goed voor jouw bewegingsvrijheid kan doen op **www.goed.be/mobiliteit.**

goed
samen met

Aan het water

Nu ik nooit van hier zal zijn
en dagelijks afkomstiger ben van elders,

nu ik hier dan toch in een bocht
aan het water een straat heb gelegd,

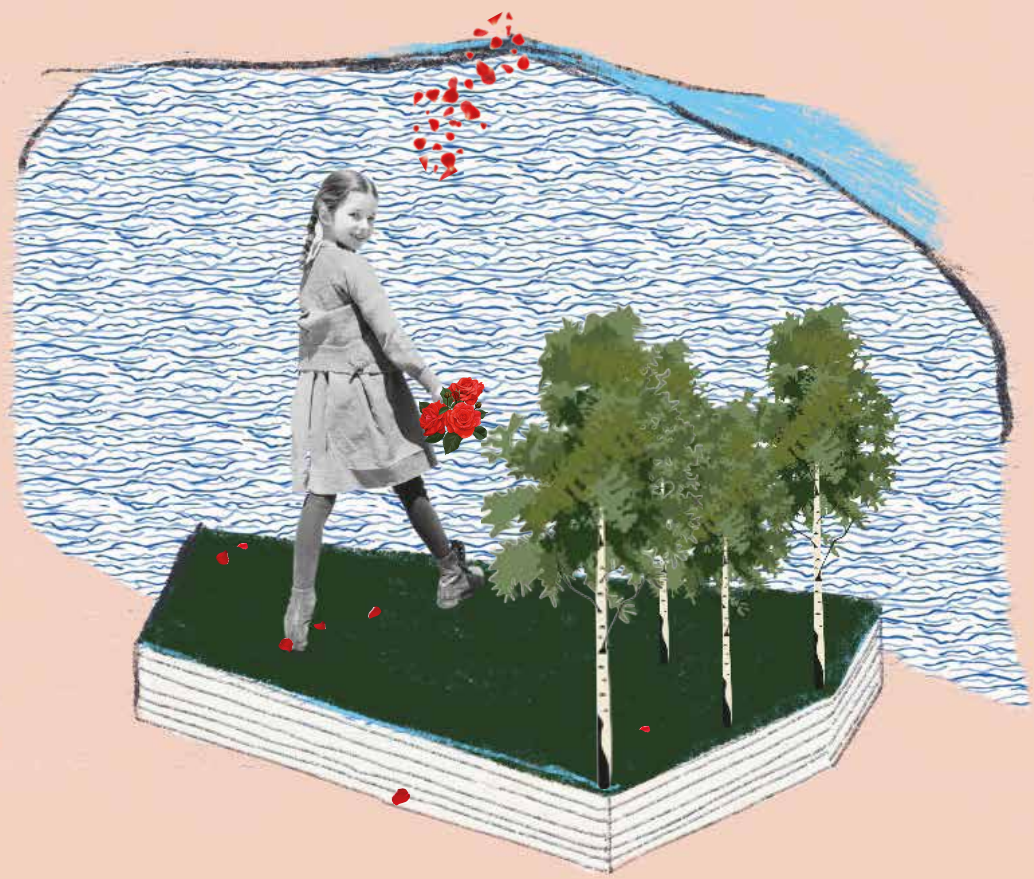
een vindplaats ingericht voor een kind,
een berk en wat rozen,

nu het kind over de latere voetpaden
met de jaren steeds meer afkomstig zal zijn

uit die straat aan het snelle water
tussen de oude berk en de rozen,

zal ik nooit meer van hier zijn dan nu.

BERNARD DEWULF



Abonnement:
Abonneren op *OKRA-magazine* gaat snel en eenvoudig, stuur je naam en adres aan Katrien Vandeveegaete, Postbus 40, 1031 Brussel of magazine@okra.be. Een jaarabonnement kost slechts 25 euro.

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

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

Redactie Katrien Vandeveegaete, Lies Kiekens

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

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

Vormgeving Gevaert Graphics nv

Druk Dessain Printing, Mechelen

OKRA-magazine wordt op een milieuvriendelijke manier gedrukt.

Reclameregie Publicarto, Driehoekstraat 18, 9300 Aalst, 053 82 60 80, fax 053 82 60 90, com@publicarto.be

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

Coverfoto: François De Heel
Het aprilnummer verschijnt uiterlijk op 26 maart 2021.

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

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

HET WRAK IS EEN GETUIGE VAN OPERATIE DYNAMO.

INHOUD

6 VRAAG HET AAN OKRA
Capaciteitstarief

8 GEZONDHEID
Servaas Bingé: Hoe kan je je immuun maken tegen ziekte

12 GROOTOUDERS VOOR HET KLIMAAT
Hugo, Ilse, Amber en Muse, gebeten door het klimaat

16 AAN TAFEL
Bake off Vlaanderen: altijd feest!

20 UIT
De Panne... erfgoedwijk en duinwandelingen zonder grenzen

24 INFO
Leen Van Den Neste, voorzitter van het directiecomité bij VDK

26 EXPERT AAN HET WOORD
Hans Van Dyck, professor gedragsecologie: de natuur is onze bondgenoot

29 OVER WAT TELT
Dichteres Kristin Verellen over haar nieuwe bundel

33 STANDPUNT
Gepaste trots en fierheid

34 DE SCHARNIERMOMENTEN VAN 65 JAAR OKRA
1956: De oprichting van de nationale koepel KBG: Gepensioneerden verenigen zich na de Tweede Wereldoorlog

37 GESMAAKT
Het culturele en culinaire leven van Peter Vanlaet

"Ik neem een blad wit papier. Stilte. Ik luister naar mijn hart. Er komt een woord. Dan een zin. Zo ontstaat een gedicht."

Hip hip hip hoera

Het jaar 1956 was een van de opmerkelijkste jaren van de twintigste eeuw met opstanden in Polen en Hongarije en het uitbreken van de Suezcrisis. In Afrika ontstond antikoloniaal nationalisme en in Amerika was de ster van dominee Martin Luther King rijzende. Nederland kende een van de koudste winters ooit en tijdens de Elfstedentocht stierven deelnemers van de extreme koude. In Marcinelle vond de ergste mijnramp uit de Belgische geschiedenis plaats en wielrenner Stan Ockers verongelukte. Bill Haley & his Comets rockten around the world.

Het jaar 1956 veranderde de wereld voor altijd.

Want ook in 1956 ziet een nationale Kristelijke Bond van Gepensioneerden het levenslicht. Plaatselijke groepen van gepensioneerden bestonden al, in 1956 verenigen zij zich onder een nationale koepel.

Het jaar 1956 veranderde het leven van senioren voor altijd.

2021 is dus een feestjaar voor OKRA. Al 65 jaar brengen we ouderen samen voor gezelligheid, warmte, vriendschap en verbinding. Ook al 65 jaar laten we de stem van ouderen klinken op verschillende beleidsdomeinen. Pensioenen, zorg, mobiliteit, dienstverlening: deze beleidsdomeinen zouden er anders uitzien moest OKRA er niet geweest zijn.

Feesten zal in 2021 op een lager pitje moeten gebeuren dan we zelf gehoopt hadden. Maar de Europese prijs die OKRA gewonnen heeft, kan 'het leed' verzachten. Lees er meer over op pagina 33. Benieuwd naar de geschiedenis van OKRA? Die bijdrage vind je op pagina 34. En acteur-zanger Michiel De Meyer schreef een lied voor en over OKRA. Een interview met hem staat op pagina 50.

65 jaar OKRA. Dat is vooral een hele dikke dankjewel aan jou, trouwe lezer en lid van OKRA. Jij maakt OKRA elke dag waar. En daarom hip hip hip hoera voor jezelf!

Katrien

38 TIEN OM NIET TE MISSEN

40 KUNSTIG GESPREK
Dieter Prössler: kunst van onder de motorkap

42 HERBELEEF DE GLORIE
Ingrid Lempereur wint als eerste Belgische vrouw een medaille op de zomerspelen van 1984

46 GUY POPPE
De wedloop naar het vaccin

50 LANGS VLAAMSE WEGEN
Michiel De Meyer brengt het feestlied voor 65 Jaar OKRA

53 KRUISWOORDRAADSEL EN PRIJZENPAGINA

Rechtzetting 1
In het februarinummer van 2021 sloop een fout bij de woordzoekers. De woordenlijst bij de woordzoeker was verkeerd. Onze excuses voor het ongemak.
Rechtzetting 2
In de UIT-rubriek ontbreken enkele knooppunten om de route volledig te kunnen fietsen. Van knooppunt 31 fiets je naar 35 - 36 - 37 en dan verder naar 80.

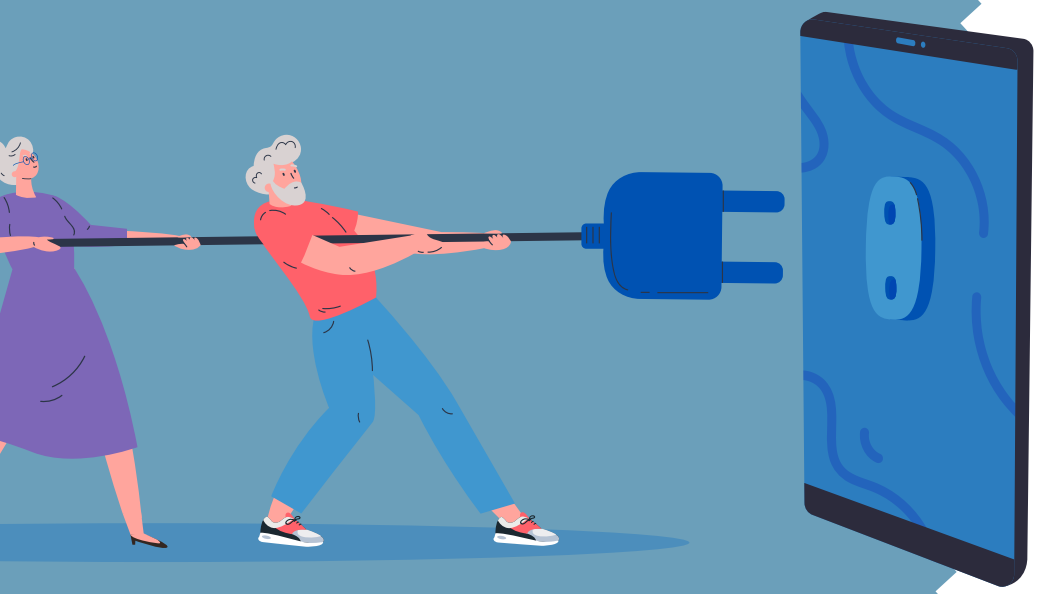
CAPACITEITS-TARIEF

Tekst Ellen Ophalvens // *Illustratie* Shutterstock

Beste OKRA,

Laatst las ik in de krant dat de energiefactuur van Vlaamse huishoudens er in 2022 anders zal uitzien. Voor het eerst zag ik de term 'capaciteitstarief' opduiken. Waarvoor staat dat precies? Is dit een extra bijdrage die we moeten betalen? In het artikel stond dat we slimmer zullen moeten omgaan met ons elektriciteitsverbruik. Prijzen zullen anders berekend worden. Dit systeem zou de piek- en daltarieven moeten vervangen. Zal onze factuur hierdoor stijgen? Of net niet? Ik maak me toch wel zorgen. Er verandert vandaag heel wat op vlak van energie. Dankjewel voor je antwoord!

Frank



Beste Frank

Veel huishoudens denken dat hun toekomstige energiefactuur bruusk zal stijgen door het capaciteitstarief. Je bent niet de enige die zich zorgen maakt. De Vlaamse Energieregulator (VREG) zegt dat dit niet het geval zal zijn, integendeel zelfs. Mits je anders omgaat met je elektriciteitsverbruik.

Waarom deze invoering?

Gezinnen en bedrijven gebruiken meer lokale hernieuwbare energie, rijden vaker met elektrische voertuigen en installeren meer warmtepompen. Daardoor zullen de distributienetten van energie in de toekomst meer en anders gebruikt worden. Bovendien bestaat het gevaar dat gezinnen en bedrijven op hetzelfde moment meer energie zullen verbruiken. Die pieken kunnen ertoe leiden dat de distributienetbeheerders zware investeringen moeten doen om ervoor te zorgen dat iedereen energie kan blijven ontvangen. Dat zou de distributienettarieven sterk kunnen doen toenemen. Om dit te vermijden, wil men gezinnen en bedrijven bewust maken dat hoge pieken in hun verbruik extra kosten voor het net met zich kunnen meebrengen. Gebruik je het distributienet op een efficiënte manier, dan zal de kost beheersbaar zijn. Zo is energie voor iedereen betaalbaar.

De energiefactuur

De elektriciteitsfactuur bestaat uit verschillende onderdelen. Eén onderdeel daarvan is het **distributienettarief**. Dat betaal je om energie tot bij je thuis te krijgen. Concreet dekt dit:

- de netkosten voor het aanleggen, onderhouden en beheren van de energienetten;
- de kosten voor openbaredienstverplichtingen bijvoorbeeld premies, groenestroomcertificaten, openbare verlichting enzovoort;
- de transmissiekosten voor het vervoer van elektriciteit over het transmissienet.

Op dit moment wordt dit tarief berekend op basis van de **hoeveelheid** elektriciteit (kWh) die je van het net afneemt. Hoe meer elektriciteit, hoe hoger het deel distributienettarieven

op jouw factuur. Dat verandert vanaf 2022. Vanaf dan zullen de netkosten en een deel van de transmissiekosten op basis van **capaciteit of vermogen** worden aangerekend. Voor een gemiddeld gezin gaat het over een vijfde van de huidige elektriciteitsfactuur.

De gemiddelde maandpiek

Het capaciteitstarief is geen nieuw of extra tarief, maar **een andere manier van aanrekenen**. Het baseert zich op jouw **gemiddelde maandpiek (kW)** gedurende de laatste twaalf maanden. De maandpiek is het hoogste piekvermogen op kwartierbasis (ofwel kwartiervermogen) dat je in een maand hebt gebruikt. Het maakt hierbij niet uit hoe vaak – tijdens één of meerdere kwartieren – je dit piekvermogen hebt gebruikt.

Voor jouw gemiddelde maandpiek wordt een lineair tarief aangerekend. Wie over twaalf maanden een gemiddelde maandpiek van 6 kW heeft, betaalt dus dubbel zoveel als iemand wiens gemiddelde maandpiek 3 kW is. Een gemiddeld gezin met gebruikelijke huishoudelijke toestellen heeft een piekvermogen van 3,15 kW.

Heb je in bepaalde maanden geen verbruik of veroorzaak je een piek lager dan 2,5 kW? Dan wordt toch een minimumtarief van 2,5 kW aangerekend. Dit zal voor beperkte of occasionele gebruikers, zoals tweedeverblijvers of kotstudenten, wellicht negatieve gevolgen hebben. Voor deze gebruikers zou de rekening stijgen met 40 tot 50 euro per jaar.

De digitale meter registreert jouw gemiddelde maandpiek. Wie nog een oude, analoge meter heeft, zal voorlopig een forfait moeten betalen. Het capaciteitstarief baseert zich enkel op je verbruik, niet wanneer je energie op het net plaatst, bv. door zonnepanelen.

Dag- en nachttarief

Het capaciteitstarief is niet afhankelijk van het moment waarop je jouw maandelijks piekvermogen hebt gebruikt. Voor de distributienettarieven zal het huidig onderscheid tussen het duurdere dag- en het goedkopere nachttarief dan ook afgeschaft worden.

Dit is **niet** het geval voor het deel elektriciteitskosten! Dit deel bepaalt de energieleverancier (bv. Elegant, Luminus, Eneco, Lampiris…). Energieleveranciers kunnen dus contracten blijven aanbieden met andere energieprijzen voor jouw dag- en nachtverbruik.

Vermijd een gepeperde factuur

Voor de meeste gezinnen zal de invoering geen drastische impact hebben op hun elektriciteitsfactuur. Een gezin met een groot, continu verbruik zonder uitzonderlijke pieken zal zijn distributienettarieven zien dalen. Een gezin met een laag verbruik én hoge pieken zal na de invoering van het capaciteitstarief zijn distributienettarieven eerder zien toenemen.

Bijvoorbeeld: een gemiddeld gezin met een jaarlijkse afname van 3.500 kWh betaalt vandaag 381 euro aan distributienettarieven. Met gebruik van de gangbare huishoudelijke toestellen bedraagt het maandelijks piekvermogen 3,15 kW. Volgens huidige inschattingen zal dit gezin ongeveer 50 euro minder betalen.

Betekent dit dat je verschillende huishoudelijke toestellen beter niet samen aanzet? Ja en nee. In de meeste gevallen heeft dit maar een beperkte impact op het te betalen capaciteitstarief. De maandpiek komt overeen met het hoogste vermogen gedurende een kwartier, niet met het hoogste ogenblikkelijke vermogen. Het vermogen dat op een toestel staat, geeft hierdoor geen volledig beeld van de impact. Je moet de **duur** waarover dit vermogen wordt gevraagd en het **verloop van de cyclus van het toestel** ook in rekening brengen.

Bijvoorbeeld:

- *het gebruik van een oven met een vermogen van 4 kW verhoogt het gemeten kwartiervermogen niet met 4 kW. Door de modulerende werking (aan-/uitschakelen) van een oven eenmaal de gewenste temperatuur is bereikt, zal de impact op de kwartierpiek eerder 1 à 2 kW bedragen.*
- *Het gebruik van een waterkoker met een vermogen van 2 kW, zal door de kortstondige werking van het toestel (het water wordt in enkele minuten tot kooktemperatuur gebracht) slechts een kwartierpiek opleveren van 0,25 à 0,3 kW.*

Het heeft in ieder geval geen zin om het gebruik van al jouw toestellen te spreiden en hierdoor sterk aan comfort in te boeten:

- Bij de aanrekening van het capaciteitstarief wordt voor elke maandpiek namelijk een minimumwaarde van 2,5 kW in rekening genomen.
- Daarnaast kan je door aanpassing van je gedrag het jaarlijks te betalen bedrag na één of meerdere hoge maandpieken nog bijsturen. Elke maandpiek telt maar voor 1/12de mee in het totaalbedrag.

Enkele eenvoudige vuistregels zullen volstaan om jouw factuur onder controle te houden. Net zoals je met een dag/-nachtteller vandaag stilstaat bij het moment waarop je de wasmachine en droogkast opzet, zal je in de toekomst mogelijks geen kookwas draaien op het moment dat je aan het koken bent. Over de impact van verschillende toestellen op het kwartiervermogen zullen snel informatiecampagnes volgen!

Ellen

Uitgebreide info lees je op
www.vreg.be/nl/toekomst-nettarieven-capaciteitstarief

Elke maand tracht de redactie hier een vraag van een lezer te beantwoorden. Deze maand heeft Frank een vraag.

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

HOE KAN JE JE IMMUUN MAKEN TEGEN ZIEKTE?

HUIS- EN SPORTARTS SERVAAS BINGÉ

Tekst TINE VANDECASTEELE // *Foto's* SERVAAS BINGÉ

Acht weken nadat kinderen het levenslicht zien, worden ze al voor het eerst gevaccineerd. Om ernstige ziekten en epidemieën te voorkomen, nodigt de overheid alle kinderen uit om zich kosteloos te laten vaccineren tegen 12 infectieziekten zoals kinkhoest, polio en rubella. Wanneer deze kinderen 14 jaar geworden zijn, zijn ze optimaal beschermd. Tot er natuurlijk een nieuw virus de kop opsteekt, dan dringen ook de aanmaak van een nieuw vaccin én een nieuwe vaccinatie zich op om ons immuunsysteem ertegen te wapenen.

Helaas kampen we nu met zo'n nieuw virus, gelukkig is het vaccin reeds ontwikkeld en wordt het nu overal in ons land toegediend. Maar wat doet zo'n vaccin eigenlijk voor ons immuunsysteem? En wat met de kritiek op vaccineren? OKRA-magazine vroeg het aan huis- en sportarts Servaas Bingé die in zijn boek *Immuun* de werking van ons immuunsysteem uitlegt.

Hoe zou je ons immuunsysteem omschrijven?
"Als het fort van ons lichaam. Het is een netwerk van cellen, weefsels en organen dat ons verdedigt tegen vreemde indringers en tegen elke bedreiging van onze gezondheid. Ondertussen weten we allemaal dat zo'n bedreiging van een virus kan komen, maar evengoed zou het een banale muggenbeet kunnen zijn. Zonder ons immuunsysteem zouden we kunnen sterven van zo'n beet, omdat we ons niet kunnen verdedigen."

Hoe beschermt ons immuunsysteem ons?
"De hoofdrolspelers van het immuunsysteem zijn de witte bloedcellen, die ontstaan in het beenmerg en verspreiden zich zo in onze bloedbaan. De witte bloedcellen zijn ons *securitypersoneel*, zij patrouilleren continu en houden in het oog wie of wat binnen mag en wie niet."

Wat gebeurt er als ze met een virus te maken krijgen?
"Witte bloedcellen bestaan uit twee grote soorten: de fagocyten verslinden alles wat niet in ons bloed hoort te zijn. Nadat ze de indringer opgegeten hebben, verwerken ze de informatie ervan en sturen die door naar een ander type witte bloedcellen, de lymfocyten. Naargelang de informatie die ze krijgen, transformeren die lymfocyten zich op hun beurt in twee soorten.
De T-lymfocyten zijn de ridders op het fort, die de 'vijand' rechtstreeks aanvallen. De B-lymfocyten zijn de fabrieken die antistoffen aanmaken om zich - al dan niet blijvend - tegen de vijand te beschermen."

Hoe kunnen vaccins daarbij helpen?
"Vaccins stimuleren ons immuunsysteem en maken het slimmer doordat ze het voorbereiden om een bepaalde kiem te herkennen om zich tegen die kiem of infectieziekte te verdedigen. Als we dan later met het virus besmet raken, herkent het immuunsysteem het virus en, omdat het al voorbereid is om het virus aan te vallen, beschermt het ons tegen dat virus."

"Vaccins stimuleren ons immuunsysteem en maken het slimmer doordat ze het voorbereiden om een bepaalde kiem te herkennen om zich tegen die kiem of infectieziekte te verdedigen."

Hoe kwam men eigenlijk op het idee om te gaan vaccineren?
"De pokken, een infectieziekte in de luchtwegen die via het bloed de organen aantast, met hoge koorts en zelfs de dood tot gevolg, was in de jaren 1700 een van de meest gevreesde ziektes. Oorspronkelijk probeerde men de ziekte te bestrijden door variolatie of inoculatie toe te passen: een minder zware versie van de ziekte werd in de huid aangebracht, vervolgens werd de persoon in kwestie afgezonderd tot de ziekte uitgewoed was. De sterftekans was kleiner dan bij de ernstige vorm, maar was er nog steeds."

Men zocht verder?
"Inderdaad, tot op een dag ene dokter Ewdard Jenner ontdekte dat melkmeisjes die besmet werden met de veel mildere koepokken, daarna blijkbaar immuun waren voor de menselijke pokkenvariant. Hij nam de proef op de som, koos het zoontje van de buurman uit als proefkonijn en injecteerde een beetje vocht uit een koepokkenblaasje bij hem. In die tijd waren er duidelijk nog geen ethische commissies..."

De jongen genas?
"Hij kreeg de koepokken, werd matig ziek en toen hij daarvan hersteld was, kreeg hij een injectie met mensenpokken ingespoten. En toen gebeurde er... niets. De jongen was immuun. En zoals dat zo vaak gaat met grote medische stappen, werd die vernieuwing in de geneeskunde niet zonder slag of stoot aanvaard. Jenner werd verguisd en afgekraakt, en pas dik vijftig jaar later stapte men af van de traumatische variolatie en werd vaccinatie verplicht. De wereld kon zich eindelijk immuniseren tegen de pokken. Trouwens, ook het woord 'vaccin' hebben we aan Jenner te danken."

Hoezo?
"Hij injecteerde voor het eerst een mens met vocht uit een koeienblaasje. Het Latijnse woord voor koe is... vacca!"

Zijn er verschillende soorten vaccinaties?
"Er zijn er vier, een eerste soort is deze van de verzwakte virussen die geïnjecteerd worden en een kleine infectie in het lichaam veroorzaken. De vaccins tegen bof en de mazelen zijn hier voorbeelden van.
Een tweede type is het geïnactiveerde vaccin, waarbij een bepaald bestanddeel van een virus of bacterie wordt ingebracht. Het immuunsysteem detecteert de indringer en begint antistoffen aan te maken, zonder dat men de ziekte ontwikkelt."

>>

>>

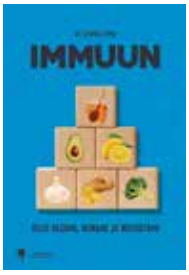
Een voorbeeld van dat tweede type is het griepvaccin?
"Dat klopt, maar ook tegen hondsdolheid en tyfus gebruikt men geïnactiveerde vaccins. Er bestaat nog een derde soort: de toxoïden, de toxines die op virussen of bacteriën zitten en waarvan we weten dat het ziekteveroorzakers zijn. Deze vaccins bevatten enkel de toxines, niet het virus zelf, en lokken een immuunreactie uit. Tetanus is hier een mooi voorbeeld van. Tot slot zijn er ook de genetische gemaakte vaccins, die een reactie in het lichaam uitlokken, zoals het hepatitis B-vaccin en het huidige coronavaccin."

Hoe werkt het coronavaccin precies?
"Dit vaccin is een mRNA-vaccin. Dat betekent dat er een klein stukje genetische informatie van het coronavirus inzit. Dit stukje mRNA zorgt er in ons lichaam voor dat er een eiwit van het coronavirus wordt aangemaakt in de cellen waar het wordt ingespoten. In dit geval gaat het om het eiwit dat aan de buitenkant van een virusdeeltje is te zien als een uitsteekseltje. Ons lichaam herkent dat dit eiwit bij een virus hoort en reageert met een afweerreactie. Stel dat we het virus echt krijgen, dan staan de T-lymfocyten, onze ridders, al in slagorde klaar. Zo wordt het virus vernietigd voordat we echt ziek kunnen worden. Het stukje wordt gemaakt door de eiwitfabriekjes van de cellen die het recept krijgen van het mRNA. Er verandert dus niets aan ons eigen genetisch materiaal."

De anti-vaxxers hebben ongelijk?
"Ik snap hun bezorgdheden wel. Het is goed om kritisch naar de wereld om ons heen te kijken. Maar we moeten dat doen op basis van feiten. Anti-vaxxers geloven dat de *big pharma* mensen opzettelijk ziek wil maken door vaccins vol te steken met vergif en toxines, zodat ze veel geneesmiddelen kunnen verkopen. Maar anderzijds kan je ook de antivaxbeweging bekijken als *big business*."

Hoezo?
"Zij verkopen ook vitamines en supplementen onder het mom van immuunboosters, maar die vaak gewoon niet werken. De waarheid ligt zoals steeds in het midden. Dat er in de medische geschiedenis bewijzen zijn dat grote vaccinatiecampagnes bepaalde ziektes de wereld uit gekregen hebben, daar moeten we niet over discussiëren. Maar dat er bezorgdheid heerst bij zowel voor- als tegenpartijen, dat is ook duidelijk. Nogmaals, ik snap het hoor. De stoffen die in vaccinaties toegevoegd worden om ze stabiel te houden en te bewaren kunnen vragen oproepen. Maar de dossisen zijn zo klein dat dit effect verwaarloosbaar is. We doen ons lichaam vaak meer schade via andere keuzes die we maken. En eer een vaccin op de markt is, worden vele stappen naar veiligheid doorlopen. Dat is nu ook gebeurd, alleen veel sneller."

U bent een pleitbezorger van vaccinatie?
"Ik hou niet van polariseren, wel van feiten. Vaccinaties doen wat ze beloven: ze voorkomen ziektes. Punt. Er is een reden waarom er geen rubella of polio meer is. Die ziektes komen zo goed als niet meer voor, omdat er gevaccineerd wordt en de vaccins werken. Ze beschermen overigens meer dan jezelf. Ze dragen bij aan de groepsimmuniteit en beschermen op die manier ook anderen. Het is echt iets wat we samen moeten doen! Ik denk dat we dat in deze tijden ondertussen voldoende beseffen."



Immuun,
Servaas Bingé, uitgeverij Borgerhoff & Lamberights, 19,99 euro.
> Win een exemplaar zie pag. 54

Uw huis blijft uw thuis

Uw huis is niet zomaar een huis. Het is een weerspiegeling van uw levensstijl en smaak. Het groeide met u, uw gezin en de steeds veranderende omstandigheden mee en kan dat ook in de toekomst blijven doen. De S200 traplift werd namelijk ontwikkeld om u maximale onafhankelijkheid te bieden in uw dagelijkse routine. Volledig op maat van uw trap, volledig te personaliseren naar uw smaak. Dankzij de S200 traplift kan uw huis nog heel lang uw thuis zijn.

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

Engineering you can trust. For life.

thyssenkrupp

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

woordzoeker

Kunt u alle verborgen woorden vinden in deze woordzoeker? Welk woord kunt u vormen met de overgebleven letters? . . . . . .

AUTONOMIE
BADKAMER
BETROUWBAAR
BEZOEK
COMFORT
DESKUNDIG
DOUCHE
DUPLEX
ETAGE
ETENTJE
FAMILIE
GEZELLIG
HUIS
INNOVATIE
KELDER
KEUKEN
MAATWERK
ONAFHANKELIJKHEID
OVERLOOP
PERSONALISATIE
SERVICEFLAT
STIJL
THUIS
THUISBLIJVEN
TRAP
TRAPLEUNING
TRAPLIFT
TREDEN
VAL
VALPREVENTIE
VEILIGHEID
VERDIEPING
VRIENDEN
ZOLDER
ZORGELOOS
ZORGZAAM

EIG

HUGO, ILSE, AMBER EN MUSE, GEBETEN DOOR HET KLIMAAT:

"JONGEREN EN OUDEREN, BURGERS, BEDRIJVEN EN OVERHEID: SAMEN KUNNEN WE ONS KLIMAAT REDDEN."

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // *Foto's* FRANÇOIS DE HEEL

In 2019 stapten ze voorop in de klimaatmarsen. In 2020 schreven ze samen een boek, het *ABC van het klimaat*. Dit jaar en de komende jaren rekenen ze op de Europese Green Deal en een sturende overheid. Klimaatopa Hugo van Dienderen, dochter Ilse van Dienderen en kleinkinderen Amber en Muse Paris, schudden hard aan de boom. Maar er is meer dan het klimaat dat hen verbindt.

MUSE PARIS: "DE KLIMAATMARSEN GAVEN ME VEEL HOOP"

Muse (20): Klimaatspijbelaar en illustratrice van *ABC van het klimaat*. Scoutsleidster. Tweede in gezin van vier. Eerstejaarsstudente bachelor conservatie en restauratie.

"Ik ben Muse Paris en mijn hele leven al ben ik bij de scouts. Dat is heel belangrijk voor mij. Ik ben erg geïnteresseerd in kunst, daarom mijn keuze voor restauratie. Dat is best pittig. Ik ben een grote lezer van Engelse romans en sinds corona lees ik nog meer. Ik vind het top te kunnen opgroeien in een gezin met vier kinderen. Amber van 25, Uuna van 13, Obi van 11 en ik hangen heel goed samen. Ik ben ook heel blij met mijn vrienden. Dat is zowel een heel goeie vriendin uit de kleuterschool als de vrienden uit de middelbare school Pius X.

"IK TEKEN BOMEN EN PLANTEN. HET LEUKSTE WAS EEN BAOBABBOOM TE TEKENEN. BAOBABS KUNNEN MEER DAN 1000 JAAR WORDEN EN ZIJN IN AFRIKA VAN LEVENSBELANG VOOR MENS EN DIER."

Net zoals we allemaal de scouts in ons hart dragen, vormt het thema klimaatrechtvaardigheid een rode draad door ons leven. Twee jaar geleden heb ik samen met vriendinnen aan de klimaatprotesten deelgenomen. Er samen voor gaan, is fantastisch. Borden maken, elke week naar Brussel, iets doen dat echt van tel is: het gaf me veel hoop. Ik ben altijd en overal met de fiets. Mijn rijbewijs halen, vind ik niet zo dringend. Ik ben ook al jaren vegetariër. En ik koop bijna al mijn kleren tweedehands. Ik droom van een mooie wereld. Een mooie stad. Ik vond het heel tof om *ABC voor het klimaat* mooier te kunnen maken met mijn illustraties. Ik teken bomen en planten. Het leukste was een baobabboom te tekenen. Baobabs kunnen meer dan 1000 jaar worden en zijn in Afrika van levensbelang voor mens en dier."

AMBER PARIS: "HET BURGERPARLEMENT BETEKENT VEEL"

Amber (25): Medeauteur van *ABC van het klimaat*. Scout. Oudste in gezin van vier. Master taal- en, letterkunde en leerkracht Nederlands en Engels. Lid districtsraad Antwerpen. Hevige voorstander van burgerparlementen.

"Ik ben Amber Paris en ik werk mijn eerste jaar als leerkracht Nederlands en Engels. Ik hou van taal. Mijn werk houdt me heel hard bezig. Ik heb veel leuke lesideeën, waardoor ik het me mezelf vaak wat moeilijk maak. Thema's als dekolonisatie en racismebestrijding boeien me enorm.

Ik vond het heel fijn mee te schrijven aan *ABC van het klimaat*. Het samen schrijven werkte zeer verbindend. Het engagement van mijn opa is eindeloos. Het is heel mooi om zien hoe hij, na een leven vol inzet samen met oma, *de Grootouders voor het klimaat* mee uit de grond stampte. De klimaatmarsen met oprecht verontwaardigde jongeren en met grootouders die zich zorgen maken om onze toekomst: dat was zo hartverwarmend. Onze hele systeem zit fout, grote multinationals zijn uit op groot gewin, maar wat is de draagkracht van de mens en onze aarde? Ik zetel in de districtsraad van Antwerpen. Het district is een fijn niveau. Lokale besturen zijn goed bezig. Ik denk aan het ontharden en het vergroenen van pleinen, aan straten die woonerven worden, aan meer plaats voor de zwakke weggebruiker, aan steun voor de jeugdbewegingen.

"DE KLIMAATMARSEN MET OPRECHT VERONTWAARDIGDE JONGEREN EN MET GROOTOUDERS DIE ZICH ZORGEN MAKEN OM ONZE TOEKOMST: DAT WAS ZO HARTVERWARMEND."

Dankzij het burgerparlement kreeg een Antwerpse scoutsgroep een groengevel en de wijk Sint-Andries kreeg tuinstraten die ze zelf onderhouden. Het burgerparlement bestaat sinds 2015 in ons district. Burgers beslissen over 10 procent van de begroting. Eerst kiezen ze, vanuit diverse gesprekstafels, over een aantal thema's. Dan wordt het geld verdeeld en kunnen projecten worden ingediend. En dan wordt beslist over de projecten zelf. Groen in straten en op pleinen was het belangrijkste van de burgerbegroting van 2020 en kreeg 165.569 euro."

>>

ILSE VAN DIENDEREN: "WE ZIJN EEN FAMILIE DIE DRIJFT OP HOOP"

Ilse van Dienderen (51). Medeauteur van *ABC van het klimaat*. Gehuwd met Andrew Paris. Mama van Amber, Muse, Uuna en Obi. Manager in de Vlaamse landmaatschappij. Gemeenteraadslid en provincieraadslid in Antwerpen.

"Ik ben Ilse van Dienderen en ik groeide op in Brasschaat. Mijn vader, Hugo, en mijn moeder, Jeannine Weyers, waren zeer geëngageerd in de derdewereldbeweging. Zij richtten de wereldwinkel op. Als kind mocht ik mee op pad om geld in het laadje te brengen voor het Zuiden. Zoiets laat zijn sporen na. Vader was vaak weg, mama werkte halftijds en was er voor ons. Het was heel fijn thuis. Mijn zus An en ik schoten goed met elkaar op. Toen ik naar nog een broertje of zusje vroeg, kozen mijn ouders voor een pleegkind. Zo verscheen Gianni op het toneel. Vanaf zijn drie jaar was hij af en toe bij ons, vanaf zijn zes jaar permanent. Hij betekent veel voor ons.

De Tsjernobyl-kernramp in 1986 opende mijn ogen. Afhankelijk zijn van kernenergie is geen goede zaak. Het kan echt verkeerd gaan. Omdat ik me bewust was van hoe belangrijk natuur en milieu zijn, studeerde ik voor bio-ingenieur. Ook ik was bij de scouts. Het jeugdwerk zit in onze genen. Ik leerde Andrew in het jeugdhuis kennen. We trouwden in 1995 en trokken naar Antwerpen Noord, een wijk die geboekstaafd staat als een zeer diverse, lastige plek met veel problemen. Het omgekeerde is echter waar, de wijk is een broeihaard van initiatieven. Met onze straat organiseren we een paar keer per jaar een speelstraat. Ik was 12 jaar districtsraadslid waar ik de positieve stem van de wijk liet weerklinken. Sinds 2000 werk ik voor de Vlaamse Landmaatschappij. Onze missie is de open ruimte te beschermen. Ik denk bv. aan de Zwarte beek-vallei in Limburg. Door die beek nat te houden, bewaren we het veen dat er in de bodem zit en komt de koolstof niet in de lucht terecht.

Ik zetel momenteel in de Antwerpse gemeenteraad en de provincieraad. Het is niet evident om een eerlijk debat te voeren in een gemeenteraad die zo gepolitiseerd is. Toch neemt het beleid vaak onze thema's over, al is het wat later in de tijd. Iedereen wil nu ontharden en vergroenen. Ik stelde voor om waar fietsostrades worden aangelegd, ook bomen, planten en poelen te voorzien, en dat gebeurt nu.

Het was vooral mijn vader die de pen van *ABC van het klimaat* heeft vastgehouden. We zijn een familie die drijft op moed, doorzetting en hoop. Bijzonder was dat Muse een extra toets aan het boek kon geven door haar tekeningen. Ook Uuna, onze andere dochter, wil er helemaal voor gaan. Als 13-jarige vindt zij het totaal onrechtvaardig dat ze niet mag gaan stemmen: ze is heel blij met het federale regeerakkoord dat stelt dat 16-jarigen zullen kunnen gaan stemmen voor de Europese verkiezingen. Het is belangrijk te werken aan structurele maatregelen, zoals het ethisch bankieren. Als antwoord op de klimaatmarsen werkte Europa de Green Deal uit. Groot doel is de opwarming van de aarde onder de 1,5 graden te houden door fossiele energie met 55 procent te reduceren tegen 2030. Binnen zo'n kader kunnen burgers, bedrijven en regeringen veel doen. Vlaamse universiteiten hebben hun investeringen in fossiele energie stopgezet, nu nog de Vlaamse regering op het goede klimaatpad krijgen..."

> "De Tsjernobyl-kernramp in 1986 opende mijn ogen. Afhankelijk zijn van kernenergie is geen goede zaak. Het kan echt verkeerd gaan."

HUGO VAN DIENDEREN: "WE HEBBEN EEN STURENDE OVERHEID NODIG"

Hugo van Dienderen (78). Medeauteur van *ABC van het klimaat*. Gehuwd met Jeannine Weyers. Drie kinderen: Ilse, An en Gianni. Zes kleinkinderen: Ilse heeft drie dochters en een zoon, An een zoon en Gianni een pluszoon. Hugo was VRT-journalist (1976-1987), volksvertegenwoordiger voor Groen (1987-1999), bezieler van GroenPlus en medeoprichter en co-voorzitter van *Grootouders voor het Klimaat*.

"Ik ben Hugo van Dienderen. Als jongere was ik actief bij de scouts. En ik ben vijf jaar nationaal verantwoordelijke voor de KSA geweest. Ik heb veel te danken aan mijn vrouw. Jeannine gaf vaak de voorzet. Ze schreef me in voor het VRT-examen. Samen richtten we de wereldwinkel in Brasschaat op. Ik kom uit het middenveld, werd politicus en ben nu weer middenvelder met de *Grootouders voor het klimaat*. Het gevoel voor rechtvaardigheid, heb ik van thuis. Er was de dekolonisatie van de Portugese kolonies, de apartheid in Zuid-Afrika, de kernraketten. En vandaag is er het klimaat.

Het hele systeem moet op de schop. Wij moeten onze relatie tot de natuur herzien. De mens is niet langer de meestertovenaar die alles beheerst, integendeel. Bijen bv., spelen een heel grote rol. We hebben die nodig om onze planten en ons voedsel te bestuiven. Dood hout is voedsel voor veel schepsels. Het systeem moet in dienst staan van de mens en van het leven op aarde. Maar de klimaatbeweging leeft, bij jongeren en ouderen, wereldwijd. Ik zie het in Australië, Nieuw-Zeeland, Latijns-Amerika, Afrika, Azië.

Begin de jaren '70 las ik *Grenzen aan de groei*, het grote rapport van de Club van Rome. Enkele jaren nadien isoleerden we ons huis onder andere met recuperatiemateriaal van het stort. Begin de jaren '90 kwamen de Verenigde Naties met een zeer alarmerend rapport. Mijn vrouw en ik, allebei actief, hadden elk een auto, maar we hebben er één verkocht. We beslisten om de fiets en het openbaar vervoer meer te gebruiken. Maar! De overheid mag ons niet opzadelen met de verantwoordelijkheid en de schuld voor de klimaatcrisis. Het zijn zeventig grote multinationals die voor 70 procent verantwoordelijk zijn voor de wereldwijde uitstoot van broeikasgassen. Die moeten worden gestopt. Daarom is die Europese Green Deal zo belangrijk.

De grenzen van wat de aarde aankan, zijn overschreden. Helaas heeft dit gulzig economisch systeem er niet voor gezorgd dat iedereen een dak boven zijn hoofd en voldoende te eten heeft. Wie zijn de slachtoffers van grote overstromingen? Ik vond het heel mooi dat de klimaatspijbelaars de armoedeorganisaties uitnodigden om vooraan op te stappen tijdens hun klimaatmarsen. Er moet ook behoud van werk zijn. Daarom moeten de vakbonden betrokken worden bij de overgang naar een klimaatneutrale economie.

Net als de markt de coronacrisis niet kan oplossen, kan ze dat niet voor het klimaat. Daar heb je een sterke sturende overheid voor nodig. Politici die op lange termijn denken. De Europese Green Deal maakt me hoopvol. Maar ook wat er in de wereld gebeurt. In zuid-Dakota, waar veel fossiele brandstoffen in de grond zitten, leggen mijnwerkers nu zonnepanelen op hun daken, zonder overheidssteun. Die weten waar de klepel hangt. Costa Rica, dat tegen 2050 helemaal CO_2-neutraal wil worden, haalt nu al 99 procent van zijn elektriciteit uit duurzame bronnen, meestal waterkracht.

> "Het hele systeem moet op de schop. Wij moeten onze relatie tot de natuur herzien. De mens is niet langer de meester-tovenaar die alles beheerst."

In een democratie beweegt de politiek als er van onder uit iets beweegt. Onze Anuna De Wever is ontvangen door kanselier Merkel en president Macron. De Zweedse Greta Thunberg ging spreken voor de Verenigde Naties en in Davos. Als *Grootouders voor het klimaat* ondersteunen wij de jongeren en zoeken bondgenoten. Jongeren zijn heel sterk op sociale media, maar ook als Grootouders hebben we een Facebookpagina met meer dan 9.000 volgers. Ik ben blij met wat ik in mijn laatste levensfase voor mijn kleinkinderen, de toekomstige generaties en voor het leven in het algemeen op deze unieke blauwe planeet kan doen. Het houdt me jong of het laat me toe, zo gezond mogelijk oud te worden."

ABC van het klimaat
Ilse van Dienderen, Amber Paris, Hugo van Dienderen
(illustraties Muse Paris)
Uitgever: Willems Uitgever, Noorderwijk.
150 pagina's. 20 euro, verzending inbegrepen. Te bestellen via www.grootoudersvanhetklimaat.be/abc-order
> Win een exemplaar. Kijk op pag. 54.

BAKKEN IS ALTIJD EEN FEEST

Recepten: ILSE D'HOOGHE // Fotografie: BAS BOGAERTS & THOMAS SWEERTVAEGHER

DIT GERECHT - KOUD GESERVEERD- ONTBREEKT ZELDEN BIJ DE BRITTEN HUN (KERST)ONTBIJT.

Bakken is altijd een feest. Geven. Gastvrijheid. Niets heerlijker dan bakken voor familie en vrienden. En hopelijk kan dit binnenkort weer zoals vanouds...Nu houden we het coronagewijs nog even intiemer, maar met deze selectie van hartige recepten scoor je ongetwijfeld bij je knuffelcontact of coronabubbel!

***Bake off Vlaanderen, Altijd feest!*, Uitgeverij Angèle, 24,99 euro.**
> Win een exemplaar zie pag. 54

PORK PIE
VOOR 4-6 STUKS

1 uur + een nacht opstijven
+ 40 minuten bakken

Ingrediënten
Korstdeeg:
350 g witte bloem
2 tl zout
1-2 losgeklopte eieren
140 ml lauw water
110 g boter

Vulling :
500 g gehakt
1 tl gedroogde peterselie
1 tl uienpoeder
peper en zout
300 ml groentebouillon
8 g gelatine

Werkwijze
Zeef de bloem. Maak een kuiltje en doe er het zout en het ei in. Maak een papje in het midden, voeg geleidelijk het lauwe water en de boter toe en blijf mengen tot je kunt overgaan op kneden. Verpak 1/3 van het geknede deeg in plasticfolie voor de afwerking. Zet een bakplaat met bakpapier klaar.

Verdeel de rest van het deeg in 4 à 6 porties. Rol uit tot een halve cm dikte en maak ronde lapjes van ongeveer 15 cm. Zet een glas ondersteboven en bestuif dit met bloem. Hang er een deegcirkel over. Draai er een reep bakpapier van ongeveer 4 cm breedte omheen en bind die vast met keukentouw. Keer het glas om en haal het deegvormpje eraf. Maak zo 4 à 6 vormpjes van deeg. Zet ze op de bakplaat. Verwarm de oven voor op 180 °C.

Meng het gehakt met peterselie, uienpoeder, peper en zout. Vul de deegvormpjes voor een derde met gehakt. Rol het resterende deeg weer uit tot een halve cm dikte en steek passende dekseltjes uit. Plak ze op de vormpjes met een beetje losgeklopt ei en druk voorzichtig aan. Steek een klein gaatje in het midden van elk dekseltje met een appelboor of scherp mesje. Maak versieringen van de rest van het deeg (blaadjes, bloemetjes...) en plak ze vast met losgeklopt ei. Bestrijk de versierde dekseltjes met ei.

HAVERMOUTWAFELTJES
MET ZURE ROOM EN GEROOKTE ZALM

Voor 4 personen
35 minuten

Ingrediënten
Beslag :
160 g havermout
1 bosje waterkers
3 el maizena
2 el geraspte parmezaan
1 tl zout
1 tl gedroogde tijm
100 ml melk
2 eieren
1 zakje bakpoeder (20 g)
peper
zonnebloemolie

Afwerking :
100 ml zure room
2 el bieslook, gesnipperd
peper en zout
1 bosje radijs
200 g gerookte zalm

Werkwijze

Maal de havermout tot meel in een blender of molen met sikkelmes. Leg een paar takjes waterkers opzij voor de afwerking en hak de rest fijn. Meng alle ingrediënten, behalve de zonnebloemolie, tot een dik beslag.

Breng de zure room op smaak met de bieslook, peper en zout. Verwijder het loof en de worteltjes van de radijsjes, spoel ze en snijd ze in dunne plakjes.

Verhit het wafelijzer en vet in met zonnebloemolie. Schep wat beslag in het wafelijzer en bak 3 à 4 minuten tot de wafels goudbruin zijn. Serveer met plakjes gerookte zalm, zure room, radijsjes en een takje waterkers.

PLAATGEBAK
MET GEGRILDE TOMATEN
VOOR EEN TAART VAN 20X30 CM

45 minuten + 35 minuten bakken

INGREDIËNTEN

Korstdeeg :
250 g bloem + wat extra
4 takjes tijm
1 tl zout
1 ei
150 g koude boter in blokjes + wat extra
1 el balsamicoazijn
4 el water

Vulling
1 grote ui, gesnipperd
2 el olijfolie
1 tl gedroogde tijm
peper en zout
200 g feta
500 g kerstomaten, verschillende kleuren
1 el kandijsuiker
1/2 bosje basilicum

Doe de bloem in een mengkom. Ris de blaadjes van de takjes tijm en doe ze bij de bloem, samen met het zout, het ei en de boter. Meng tot een korrelig deeg en voeg de balsamicoazijn en het water toe. Kneed tot een homogeen deeg. Laat een halfuurtje rusten in de koelkast.

Snipper de ui en fruit hem in de olijfolie, voeg de tijm toe en kruid met peper en zout. Laat onder deksel 25 minuten zachtjes pruttelen. Roer regelmatig om.
Laat afkoelen tot kamertemperatuur.
Verwarm de oven voor op 180 °C.

Bekleed een bakvorm van 20x30 cm met bakpapier. Rol het deeg uit tot een vlak van 30x40 cm en leg het deeg in de bakvorm, druk goed aan langs de kanten. Prik er een paar keer in met een vork voor een luchtig gebak.

Verdeel de gestoofde ui over het deeg en verkruimel de feta erover. Halveer de kerstomaatjes en leg ze bovenop. Bestrooi met de kandijsuiker en zet 25 à 30 minuten in de oven. Scheur of snijd de basilicumblaadjes klein en werk de taart ermee af.

OTOLIFT TRAPLIFTEN

Otolift, dé meest gekochte traplift van de Benelux

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

* Onder voorwaarden. Ga naar otolift.be/sale

Dunste enkele rail ter wereld!

€750,- Korting*
t.e.m. 31-03-21

Ontvang gratis onze brochure!

Stuur mij een gratis brochure

Naam .....

Adres .....

Postcode/plaats .....

Telefoon .....

OKRA21

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

Stuur deze bon naar: **Otolift Trapliften, Verlorenbroodstraat 120, 9820 Merelbeke**

DE PANNE...

ERFGOEDWIJK EN DUINWANDELINGEN ZONDER GRENZEN

Tekst An Candaele // *Foto's* An Candaele

De Panne, de meest westelijke Belgische kustgemeente, heeft niet alleen het breedste strand van onze kust, maar ook een groot duinengebied met een netwerk aan wandelpaden. Het is ook fijn kuieren tussen de beschermde cottagehuizen van de Dumontwijk en de Franse Westhoek wenkt.

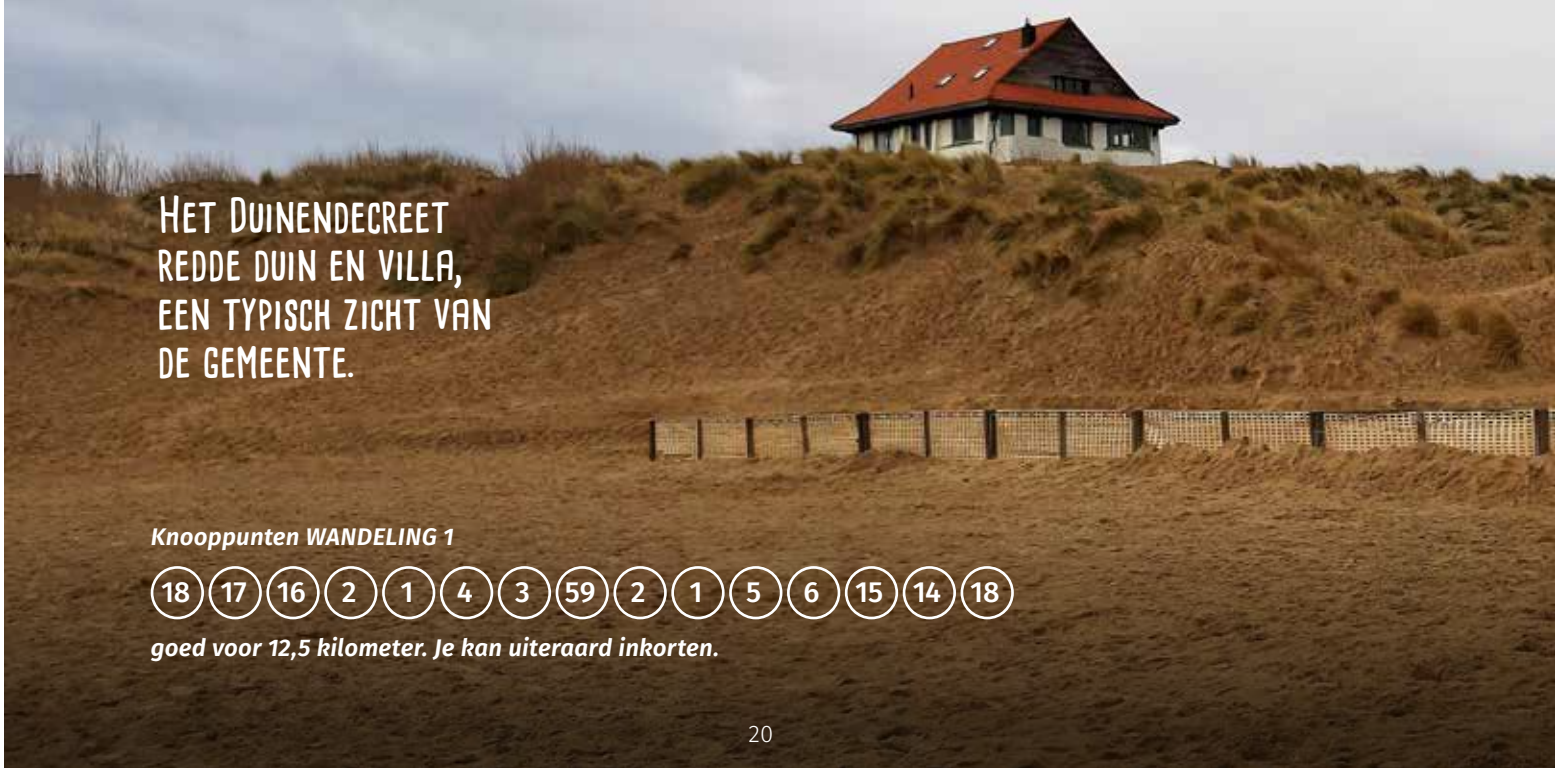
WANDELING 1

We starten aan het bezoekerscentrum Duinpanne in de Oosthoek-duinen. In het bezoekerscentrum kom je op de interactieve expo *Sea Change* alles te weten over de zee. Naar een ijsje, verse soep, een streekbier zoals Duneleute of 7 Beaufort kunnen wij fluiten. Horeca en corona weet je wel.

Er passeren verschillende wandel- en fietsroutes aan Duinpanne. **Het Wieltjespad (4 km) is toegankelijk voor rolwagens en kinderbuggy's.** Geen wieltjes in ons driekoppig gezelschap, we gaan voor een combinatie van erfgoed, strand en duinen. De wandeling brengt ons richting Dumontwijk. Vanop de Kykhill heb je een mooi overzicht over de wijk. Vissersvrouwen keken destijds vanop deze heuvel of de boten met hun mannen er al aankwamen (kyk/kijk spreek je in het West-Vlaams uit als kiek). In de verte ontwaren we inderdaad de zee tussen de appartementsblokken, die er in de tijd van de vissersvrouwen uiteraard nog niet stonden. We dalen de heuvel af tussen de charmante villa's. De wijk is beschermd als stadsgezicht. Midden negentiende eeuw vonden de eerste toeristen de weg naar De Panne. De Zeelaan werd aangelegd met een sierlijke bocht om de Kykhillduin heen. Bij de eeuwwisseling (19de- 20ste eeuw) kwam de Dumontwijk tot stand met villa's in cottagestijl ingeplant in het natuurlijke duinreliëf. Niveauverschillen en trapjes alom dus.

Picon bij de grenspaal

We lopen verder en komen via de esplanade bij het standbeeld van Leopold I die hier in 1831 aan land kwam om eerste koning van België te worden.
Net voorbij het vakantiedorp met vissershuisjes trekken we het Westhoekreservaat in. De voorbije jaren is er werk gemaakt van comfortabelere wandelwegen en betere markeringen. Helmgras en duindoorn hebben steeds meer duinoppervlakte ingenomen. Van de Sahara, zoals men de zandvlakten met stuifduinen noemde, is nog weinig te zien. Maar het afgraven van enkele duinen is begonnen om de onbegroeide toestand hier en daar terug te brengen. Tegen de middag zijn we aan het grenspad, de scheidingslijn met Frankrijk. In onze jonge jaren gingen we hier door de grenscamping naar het Palais du Picon om een Picon te nuttigen. De cafés zijn niet open en het Palais bestaat



HET DUINENDECREET REDDE DUIN EN VILLA, EEN TYPISCH ZICHT VAN DE GEMEENTE.

Knooppunten WANDELING 1

18 17 16 2 1 4 3 59 2 1 5 6 15 14 18

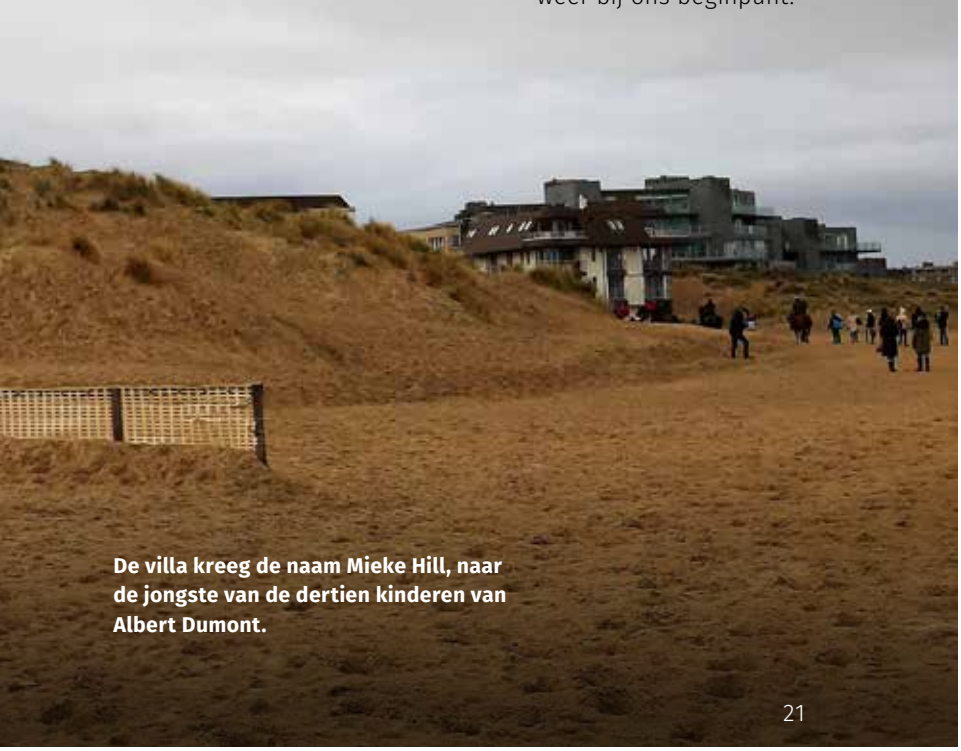
goed voor 12,5 kilometer. Je kan uiteraard inkorten.

Dumontwijk © Westtoer.

niet meer. Geen probleem: corona leerde ons spijs en drank voor onderweg mee te nemen. De Picon (au vin blanc) en glaasjes worden opgediept uit de rugzak en we brengen een toast uit op het dan nog piepjonge nieuwe jaar. Dat doen we bij de grenspaal die in 1819 aangaf waar het Verenigd Koninkrijk der Nederlanden van Willem I ophield en het Frankrijk van Lodewijk XVIII begon. Het recept voor Picon (met sinaasappelschillen, gentiaanwortel en kinabast) is bedacht door Gaétan Picon in 1837 tijdens zijn legerdienst in Algerije. Hij kreeg er malaria die hij daar opliep mee onder de knoet. Het 'gezondheidsdrankje' laat zich smaken.

Bos en dunepatatjes

Langs de zee lopen we terug. En dan weer de duinen in richting Calmeynbos. Landbouwingenieur Maurice Calmeyn liet het bos aanplanten in 1903. Hij wilde de groeimogelijkheden van bomen in kalkrijke duinen uittesten en liet zich inspireren door Le Touquet-Paris-Plage in het Franse Pas de Calais. Hij gaf de bevolking ook tuintjes waar ze onder andere dunepatatjes kweekten. Door de zandbodem groeiden de aardappelen traag en bleven ze klein waardoor ze - aldus de overlevering - heel smaakvol waren. Het bos is beschermd als landschap, maar vrij toegankelijk via wandelpaden en zo komen we weer bij ons beginpunt.



De villa kreeg de naam Mieke Hill, naar de jongste van de dertien kinderen van Albert Dumont.

Toegangspoort Fort Des Dunes.

WANDELING 2

ATLANTIKWALL

Frankrijk ligt op een boogscheut. We nemen de gratis grensbus tot in Leffrinckoucke en keren te voet terug door de duinen en over het strand, een aanrader.

Het knooppuntensysteem dat in Vlaanderen al langer bekend is, is intussen ook in deze regio overgenomen.
Door het duinenreservaat Dune Dewulf komen we bij Fort des Dunes, een strategisch verdedingspunt voor Duinkerke uit 1880. In de Eerste Wereldoorlog deed het fort dienst als schuilplaats voor de omwonenden. In de Tweede Wereldoorlog integreerden de Duitsers het in hun Atlantikwall. Bij het fort ligt een Franse oorlogsbegraafplaats uit WOII.

We steken de oude spoorweg Adinkerke-Duinkerke over en botsen in de duinen op restanten van de Batterij van Zuydcoote en Duitse bunkers. Ook op het strand liggen door de zee losgeslagen bunkers. De batterij van Zuydcoote werd in dezelfde periode als het duinenfort aangelegd om de vaarroute naar de havenstad Duinkerke te beschermen. Tijdens de Tweede Wereldoorlog nam de Duitse bezetter de batterij in gebruik, versterkte die en bouwde betonnen bunkers bij. Het werd een onderdeel van de Atlantikwall.

Scheepswrak, operatie Dynamo.

SCHEEPSWRAK UIT 1940

Op het strand trekt een scheepswrak onze aandacht. Dat komt bloot te liggen bij laag water, de getijdentabellen vind je op maree.info. Het wrak is een getuige van operatie Dynamo. Tussen 26 mei en 4 juni 1940 werden meer dan 300.000 geallieerde soldaten die omsingeld waren door de Duitse legers geëvacueerd. Een duizendtal Britse en Franse militaire schepen werden ingezet, maar ook particuliere vissersboten werden opgevorderd. 40.000, voornamelijk Franse soldaten, lieten het leven.

De Panne had grootse plannen om de tachtigste verjaardag van Operatie Dynamo in 2020 te herdenken, omwille van corona is de herdenking verplaatst naar dit jaar.

Het sanatorium van Zuydcoote even verderop, werd gebouwd vanaf 1902 en telde 4.500 bedden. Een deel ervan werd platgebombardeerd tijdens operatie Dynamo. Nu is het een ziekenhuis.
Via natuurreservaat la Dune Marchand gaat het naar Bray Dunes waar de gezellige gevels op de dijk een groot contrast vormen met de hoogbouw die we aan onze kust gewoon zijn.
In het ongerepte duinengebied La Dune du Perroquet lopen we konikpaarden tegen het lijf die het graasbeheer voor hun rekening nemen. Zo komen we weer in het Vlaamse reservaat De Westhoek.

Knooppunten WANDELING 2

34 32 29 28 27 26 21 20 12 9 8 57 54 51 59 2

Samen 11 kilometer. Vandaar anderhalve kilometer tot tramhalte.

Museum Paul Delvaux.

Delvaux, kunst als levensadem

De Panne grenst aan Sint-Idesbald, of Baaltje zoals het daar genoemd wordt. Daar is onder andere het Delvauxmuseum is. Delvaux schilderde vaak treinen, maar vrouwenlichamen spelen een minstens even grote rol in zijn schilderijen zo leer ik uit het museumbezoek. Heel fascinerend hoe kunst maken voor iemand pure levensnoodzaak kan zijn. Het liefdesverhaal van Delvaux willen we u niet onthouden. Hij verbrak de relatie met zijn grote liefde Tam met veel pijn in het hart omdat zijn ouders hun financiële steun anders zouden stoppen. Dat geld had hij nodig om kunst te kunnen blijven maken. Als hij Tam jaren later toevallig opnieuw ontmoet, scheidt Delvaux van zijn vrouw en trouwt met Tam. Hij is dan 55, zij 53. Op zijn negentigste werd Delvaux blind, maar hij bleef schilderen, het was zijn levensadem. Hij noemde de werken: Dessins de mémoire. Vanuit de herinnering van hoofd en handen.

Mieke Hill

Vanop het strand van Sint-Idesbald springt een villa hoog op een duintop in het oog. In 1923 ontwierp architect Alexis Dumont, zoon van Albert Dumont, (beiden architecten van de Dumontwijk in De Panne) een bakstenen villa ter vervanging van de vroegere houten chalet. De villa kreeg de naam Mieke Hill, naar de jongste van de dertien kinderen van Albert Dumont.
In de jaren ‘90 moest Mieke Hill bijna plaats ruimen voor een appartementsgebouw. Er kwam luid protest en amper enkele uren voor de graafwerken startten, legde toenmalig minister voor Ruimtelijke Ordening Johan Sauwens ze stil. Het Duinendecreet redde duin en villa, een typisch zicht van de gemeente.

Met de tram keren we terug naar Adinkerke en lopen tot aan de Belgische militaire begraafplaats achter de kerk. Er liggen meer dan 3.000 Belgische soldaten begraven. Hier in de buurt waren in WOI heel wat geallieerde troepen gekantonneerd en ook verschillende medische posten gevestigd. De begraafplaats werd in 2008 als monument beschermd.

Musea en tentoonstellingen in De Panne (check vooraf of ze open zijn): Cabourmuseum, Cultuurhuis De Scharbiellie en het nostalgisch mediamuseum (privécollectie/gratis).

- ***www.toerisme.depanne***
- ***www.wandelknooppunt.be***
- ***www.duinpanne.be***

Als Spoorlijn 73 en grensverkeer

Vanuit Adinkerke liep spoorlijn 73 destijds verder naar Duinkerke. Acties om die treinverbinding opnieuw in gebruik te nemen, mochten niet baten. Adinkerke is en blijft eindhalte. Maar er is vanuit een grensoverschrijdende samenwerking wel een gratis bus die je tot in Leffrinckoucke brengt waar je eventueel kan overstappen richting Duinkerke. In de week rijdt de grensbus twee keer per uur, in het weekend één keer per uur.
De oude spoorlijn ligt er nog, op sommige plaatsen helemaal overwoekerd. Sinds kort is er een fietspad tussen De Panne en Duinkerke, grotendeels naast de oude spoorweg. De voie verte vertrekt ter hoogte van de ingang van grenscamping du Perroquet. Vanuit De Panne kom je bij dat beginpunt via de fietsknooppunten 50 – 1 – 39 en dan rechts het tweesporenpad tot aan de grens.

Win een overnachting met ontbijt voor twee

Win een gratis overnachting met ontbijt voor 2 personen in hotel la Terrasse in De Panne. Zie pag. 54.

MOBILE

Geniet van je vrijheid door herwonnen mobiliteit

MOBILE biedt het ruimste aanbod van electrische scooters, zowel voor stads -als off-road gebruik, als compacte plooibare modellen met uitneembare lithium batterij.

Maak vrijblijvend een afspraak in Brugge of Waregem. Een demo aan huis is eveneens mogelijk.

Tel : 050/31.79.19

Ook voor uw aanvraag tussenkomst ziekenfonds kunt u op MOBILE rekenen.

- Uitgebreid aanbod
- Nieuwste merken en modellen
- 20 jaar ervaring
- Opgeleide techniekers
- Sterke service en eigen atelier
- Vervangtoestellen beschikbaar

Authorized Mini Crosser Dealer

Wij zijn exclusieve invoerder van het topmerk MINICROSSER

Meer info en openingsuren: **www.mobilescooter.be**

LEEN VAN DEN NESTE, CEO VDK

"WE ZIJN VOLGENS FAIRFIN DE TWEEDE DUURZAAMSTE VAN BELGIË. DAAR BEN IK TROTS OP."

Tekst KATRIEN VANDEVEEGAETE // *Foto* VDK

OKRA voerde actie tegen de sluiting van bankkantoren en -automaten. Ook de soms buitensporige kosten. De Bank VDK, ontstaan in de christelijke arbeidersbeweging, probeert een andere koers te varen. Leen Van den Neste, voorzitter van het directiecomité bij VDK, legt uit.

"We zijn een bank die voornamelijk mensen als klant heeft, een minderheid is organisatie of bedrijf. Dat maakt ook dat we onze dienstverlening aanpassen aan particulieren. We willen een langetermijnrelatie aangaan met onze klanten. We kennen onze klanten, en zij kennen ons. Wist je dat wij de enige bank zijn die tijdens corona de loketten open heeft gehouden? Ook zonder afspraak kunnen mensen binnenlopen. Uiteraard zijn wij ook coronaproof, maar dan zonder afspraak."

Kunnen mensen bij jullie makkelijk aan het loket bankieren?
"In het basisbedrag voor een rekening zijn 120 banktransacties in het kantoor inbegrepen. De meeste klanten komen daarmee toe. En als dat niet zou zijn, dan begeleiden onze medewerkers mensen om te zorgen dat ze met die 120 toch toekomen. Door klanten bv. te stimuleren naar domiciliëringen over te gaan.

We zoeken ook naar manieren om het aantal bankautomaten op peil te houden. Daarom liggen we aan de basis van Jofico, om bankautomaten dicht bij mensen te houden, onder meer in de postkantoren."

Waarom slagen jullie hier wel in?
"Zonder de rekening van andere banken te willen maken, is de geschiedenis van VDK helemaal anders. De textielcentrale van ACV, de mutualiteiten en enkele Gentse families hebben in 1926 samen VDK opgericht. Deze bank was bedoeld voor de arbeiders die tot dan toe hun loon cash kregen. En de verleiding was groot om dat geld onmiddellijk te verbruiken in de cafés waardoor de gezinnen slechts een deel van dit loon zagen. Door het loon op een rekening te storten, werd de drankverleiding toch wat minder groot.

"Dankzij microkredieten kunnen mensen in armere landen een lening afsluiten om een kleine zaak te beginnen."

Vandaag hebben we nog steeds aandeelhouders die niet uit zijn op winst op korte termijn. De druk van de beurskoersen voelen we niet. Daardoor kunnen we op lange termijn denken. Voor onze aandeelhouders is winstoptimalisatie belangrijker dan winstmaximalisatie. Dat is een groot verschil: we hoeven niet op korte termijn steeds grotere winsten te maken."

Welke keuzes voor de lange termijn neemt VDK?
"Duurzaamheid lijkt een modewoord maar voor VDK zit dit in het DNA. Net zoals sociale rechtvaardigheid voor ons geen loze woorden zijn. Zo verstrekken we via de coöperatieve Incofin microkredieten over heel de wereld aan mensen die een kleine zaak willen opstarten. 70 procent van de gebruikers zijn vrouwen, die op die manier hun gezin kunnen onderhouden."

Kan je als klant bij VDK zelf een keuze maken voor een duurzame rekening?
"Onze SpaarPlus Rekening is de duurzaamste in ons aanbod.

"We zullen nooit investeren in bedrijven die schadelijke producten maken, kinderarbeid inschakelen of fossiele brandstoffen gebruiken."

Het spaargeld dat op de rekening staat, herbeleggen we in bedrijven en organisaties. Bij de SpaarPlus Rekening investeren we uitsluitend in bedrijven die windmolens maken, in scholen, ziekenhuizen, microkredieten enzovoort. Hoe we ons beleid in de praktijk brengen, wordt jaarlijks geattesteerd door Forum Ethibel, een Belgische vzw.

Ook onze andere producten herbeleggen we op een duurzame manier: we zullen nooit investeren in bedrijven die schadelijke producten maken, die kinderarbeid inschakelen of fossiele brandstof gebruiken."

Hoe kan je controleren of een bedrijf wel duurzaam is?
"ISS Oekom is een internationaal ratingbureau op vlak van duurzaamheid. Zij maken op basis van onze methodologie een lijst van duurzame bedrijven en wij baseren ons op deze rating. Uiteraard is dat een lijst die nogal eens kan veranderen. En dan evolueren we mee. We communiceren daar ook eerlijk over, dat vinden wij ook een element van duurzaamheid. Wist je trouwens dat wij een van de meest duurzame banken van België zijn? Ik ben daar zeer trots op."

Oké, ik ben overtuigd. Kan ik nu gewoon klant worden bij VDK?
"Dat hangt helaas van je woonplaats af. We hebben een uitgebreid kantorennetwerk in de provincie Oost-Vlaanderen. Maar de rest van het land volgt. Via ons contactcenter kan de rest van Vlaanderen klant worden, van op afstand weliswaar. We timmeren verder aan de weg. Limburg, we are coming *(lacht)*.

HANS VAN DYCK, PROFESSOR GEDRAGSECOLOGIE

DE NATUUR IS ONZE BONDGENOOT

Tekst SUZANNE ANTONIS // *Foto's* WALTER SAENEN

Welke natuuromgeving heeft de mens nodig om zich goed en gezond te voelen? Die vraag bleef lang onder de spiegel. Stilaan komt daar verandering in en niet alleen door de pandemiecrisis die we meemaken. Hans Van Dyck is professor gedragsecologie aan de universiteit van Louvain-la-Neuve. Naast les geven en zijn wetenschappelijk onderzoek voor het Earth & Life Institute, zet hij zich in om zijn kennis over de natuur op toegankelijke wijze en met veel enthousiasme bij het grote publiek te brengen. Voor OKRA geeft hij graag tips hoe we in ons leven meer natuur kunnen brengen.

De klassieke definitie van natuur is 'dat wat de mens niet aanraakt, daar tegenover staat cultuur'. "Studies tonen echter aan dat die scherpe grens tussen natuur en mens grotendeels fictie is en dat we er veel meer baat bij zouden hebben om de mens te integreren in ons denken over de natuur. Daarom is biodiversiteit zo'n mooi concept. Het gaat over de variatie aan levensvormen zoals dieren, planten en gewassen. Ook u en ik zijn een stukje biodiversiteit. Maar de variatie waarin het leven zich voordoet, staat onder druk. Onze planeet is in crisis, we redden het niet langer met alleen het beschermen van enkele natuurreservaten. Dat besef groeit gestaag in Vlaanderen en ook wereldwijd. Ernaar handelen loopt nog achterop, maar het belang van de biodiversiteitcrisis moet helaas niet onderdoen voor de klimaatcrisis. Dan is *business as usual* geen gepast beleid."

Welke habitat heeft de mens nodig?

Lang dachten we op een negatieve manier over natuur. In het bos zitten teken en muggen die ons ziek kunnen maken, braambessen kunnen vossenlintwormen bevatten... "Intussen is de wetenschappelijke kennis wel gegroeid dat natuur vooral een positieve invloed heeft op onze fysieke en mentale gezondheid. Ecologen en artsen toonden met hersenscans al aan hoe dit werkt. Als mens zijn we zelf ook een wandelend ecosysteem dat bevolkt wordt vanuit de omgeving. Pionierswerk in Helsinki bracht aan het licht dat jongeren die vaker contact hebben met de natuur een andere samenstelling hebben van micro-organismen op hun huid dan leeftijdsgenoten die niet buiten komen. Die microflora stimuleert hun immuunsysteem en wapent hen tegen allergieën. Duik eens het bos in, voel het hoge gras langs je benen of ploeter door de modder. Een fysieke beleving van de natuur blijkt erg heilzaam voor lichaam en geest."

"EEN TUIN WAARIN VEEL TE BELEVEN VALT, HEEFT HEEL WAT BEWUSTE EN ONBEWUSTE GUNSTIGE EFFECTEN, VAN MENTALE GEZONDHEID TOT MISSCHIEN ZELFS ZINGEVING EN PARTICIPATIE IN NATUURBEHOUD."

Maak je tuin interessant

Hoe kan je eigen kleine tuin het verschil maken om de planeet te redden?
"In je eentje los je de problemen niet op maar al die tuinen samen vormen toch een aanzienlijke oppervlakte waarin verschillende levensvormen kunnen gedijen.
Je kan je tuin ook boeiend maken voor jezelf en je familie, door op enkele perceeltjes wildgroei met inheemse planten toe te laten. Dan zie je je tuin niet meer als een decor maar als een veranderlijk geheel waarin veel leven zit waar je uren naar kan kijken. Zo ontdek je steeds nieuwe dingen. Wie oog heeft, beleeft meer. Het scherpt zelfs je onderzoekingsdrang aan want uiteindelijk wil je weten waarom net die vogel of vlinder vaker in jouw tuin zit dan een andere soort. Het schept ruimte voor burgerwetenschap die je tot meer inzicht kan leiden in de andere levensvormen rondom ons. Je ziet wat er aan de hand is en in het beste geval vraag je je af hoe je de leefomgeving in je tuin kan veranderen. Een tuin waarin veel te beleven valt, heeft heel wat bewuste en onbewuste gunstige effecten, van mentale gezondheid tot misschien zelfs zingeving en participatie in natuurbehoud."

Natuur tussen stenen muren

Niet iedereen heeft een tuin, stadsbewoners moeten het vaak stellen met wat groen in de buurt. "Ook in een stadspark liggen kansen, daarin is al heel wat studiewerk verzet", zegt Hans. "Onderzoek in Sheffield in het Verenigd Koninkrijk waarin biologen en psychologen samenwerkten, toonde aan dat hoe meer biodiversiteit er is aan planten, wildgroei en dieren, hoe meer mensen er tot rust komen. Dat is geen wollig verhaal maar harde wetenschap. Een park heeft ook een soci-

>>

ale rol. Niet iedereen kan met vakantie of heeft een auto om naar buitengebieden te trekken. Als we naar de klimaatverandering kijken met de hittegolven die steeds vaker voorkomen: een park werkt als een natuurlijke airco, tot enkele honderden meters daarbuiten. We zien nu een trend dat in projecten rond stadsontwikkeling architecten steeds vaker biologen om advies vragen over hoe zij de positieve effecten van natuur in nieuwe woonzorgprojecten kunnen integreren. In een woonzorgcentrum elke kamer een uitzicht geven op de tuin, kan voor de bewoners een wereld van verschil zijn. En er zijn al experimenten waarbij onderzocht wordt hoe het binnenbrengen van melodieus gezang van bv. roodborstjes of merels wat doet met mensen."

De ongemakkelijke waarheid

Natuur is niet langer exclusief voor natuurverenigingen en wetenschappers, het is een domein waarin we met z'n allen een verantwoordelijkheid dragen. Of het nu gaat over de levensvatbaarheid van andere levensvormen, het blijven hebben van proper water, schone lucht en gezond voedsel, iedereen kan een tandje bijsteken om de levenskwaliteit op onze planeet dichtbij en ver weg te helpen verbeteren. "In een ideale samenleving zou elke minister ook een beetje klimaat- en milieuminister moeten zijn. Doordat we met zovelen zijn, is onze invloed op de natuur zodanig groot geworden dat geen enkele andere levensvorm nog aan ons handelen ontsnapt. Meer aandacht voor natuur, milieu en klimaat hoeft geen negatief verhaal te zijn. Het kan ook fijn en ondernemend zijn om ons leven anders in te richten zodat onze planeet weer een betere plek wordt voor onszelf en vele andere levensvormen. Dat wordt de uitdaging voor het beleid van de toekomst. In 2020 – en nu nog – kregen we al een voorbeeld tot wat onze omgang met de natuur kan leiden. Als wetenschapper zie ik in de pandemie interessante fenomenen maar als mens kan ik moeilijk zeggen dat dit een fijne periode is. Daarvoor zijn de neveneffecten van verlies en mentale problemen te groot. Bovendien: dit kan ons opnieuw overkomen. Er is een batterij aan virussen die op hun beurt kunnen muteren en woekeren. Hier is wetenschap en kennis onze beste bondgenoot om er slim mee om te springen. Onze levensstijl waarin we zelf en vele producten en materialen de wereld rondreizen, heeft naast voordelen ook veel ingrijpende nadelen. Ver buiten hun natuurlijk verspreidingsgebied kunnen dieren, planten, en microorganismen soms een erg negatieve invloed hebben op andere levensvormen of op onze landbouw en gezondheid. We moeten natuur opnieuw zien als een fascinerende oplossing, eerder dan een lastig probleem. Het is een heldere bril die ik jullie graag aanreik."

Als wetenschapper zie ik in de pandemie interessante fenomenen maar als mens kan ik moeilijk zeggen dat dit een fijne periode is. Daarvoor zijn de neveneffecten van verlies en mentale problemen te groot.

Dit voorjaar verschijnt het boek van Hans Van Dyck: *Het orakel van de bosnimf. Van vlinders en mensen* (uitgeverij Lannoo).

KRISTIN VERELLEN, DICHTERES

"DE DOOD NODIGT ME UIT OM HET LEVEN TE VOELEN STROMEN IN ALLES"

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // *Foto's* JURGEN DOOM

Vandaag laat Kristin Verellen in haar boek *Meer dan ik* haar gedichten en inkttekeningen in dialoog gaan met oude wijsheden, Upanishads. Met haar hart als innerlijk kompas kiest Kristin voluit voor het leven. In 2018 creëerde ze het boek *Waar blijf ik met dat licht van mij* met foto's van Johan Van Steen, haar man die stierf bij de terroristische aanslag in Maalbeek op 22 maart 2016, en gedichten geschreven tijdens haar rouwproces.

Kristin, het is vijf jaar geleden dat je man, Johan Van Steen, omkwam bij de aanslagen in Brussel. Hoe gaat het nu met jou?
"Het gaat goed. Ik voel dat ik midden in het leven sta. Het blijft stromen. Ik blijf in contact met wat er is gebeurd en met de gevoelens die daarbij horen. Ik heb dat niet op slot gezet. Ook tegenslagen vormen ons in positieve zin. Al vraagt het tijd. De dag van de aanslagen werd een keerpunt naar een nieuw begin. Zonder Johan. En mét Johan. Alleen als je aanvaardt wat er is, kan er iets nieuws ontstaan. En… liefde blijft. Liefde houdt me helder, maakt me creatief, stimuleert me om te verbinden met anderen en open te staan voor zowel hun verdriet als hun vreugde."

In 2018 maakte je het boek *Waar blijf ik met dat licht van mij* met foto's van Johan en gedichten van jou.
"Johan werkte als adviseur-generaal voor de Federale Overheidsdienst Mobiliteit en Vervoer maar hij was ook een gepassioneerd fotograaf. Hij is altijd enorm creatief geweest. We hebben nog samen jazzmuziek gespeeld. Na zijn dood heb ik - tijdens slapeloze nachten - veel intieme schrijfsels op mijn gsm getikt. Tot op een dag mijn handen ongevraagd foto's van Johan naast die nachtelijke gedichten van mij plaatsten. Ik zag ze bezig en liet ze doen. Elk plaatje koos een maatje. Er was iets dat hen verbond. Zo werd het boek *Waar blijf ik met dat licht van mij* geboren. Een ode aan Johan en aan de liefde."

Vandaag, vijf jaar later, is er *Meer dan ik*, een magnifieke hartverwarmende ode aan het leven.
"Het boek is ontstaan uit een eindwerk dat ik maakte voor een yogaopleiding. Yoga brengt me in contact met de stille onderlaag in mezelf, de anderen en de natuur. Ik heb hiervoor de gedichten bij elkaar gebracht die ik de laatste jaren had geschreven, omdat ze een goed idee geven van mijn innerlijke evolutie. Naast mijn gedichten plaatste ik korte verzen uit de Upanishads. Dit zijn eeuwenlang overgedragen onthullingen van wijze zieners uit de Vedische cultuur uit India, ontstaan tussen 800 en 400 voor Christus. Ze zoeken antwoorden op diep existentiële vragen: Wie ben ik? Wat is mijn relatie tot de wereld? Waar begin en eindig ik? Waaruit bestaat geluk, vervulling en vrijheid?"

"Toen het begin van de corona-lockdown ons confronteerde met ziekte en dood, heb ik me afgevraagd waar ik spijt van zou krijgen als ik het niet een kans zou geven in dit leven. Het antwoord was glashelder: tekenen. Toen heb ik een wit blad genomen en ben ik gestart met zwarte inkttekeningen te maken met pen en penseel. Het zijn er uiteindelijk een kleine honderd geworden, voor elk gedicht één. Ik had niet meer getekend sinds mijn jeugd. Dit creatieproces van poëzie in woord en beeld tijdens de lockdown, heeft me enorm veel vreugde gebracht."

"*Meer dan ik* is dus een samenspel van mijn gedichten en tekeningen die in dialoog gaan met eeuwenoude spiritueel-filosofische verzen. Het is een uitnodiging om los te komen van alles waarmee we ons gemakshalve identificeren, en te ervaren dat we meer zijn dan we denken te zijn. Waar angst, conflict en polarisering ons in deze tijd uit elkaar dreigt te drijven, wil ik mijn ervaring delen over hoe we voorbij de verschillen en gescheidenheid diep met elkaar verbonden zijn."

Hoe heb je de dag van de aanslagen beleefd?
"Op 22 maart 2016 was ik wat langer in bed blijven liggen. Johan kwam me een gelukkige verjaardag wensen. Hij zei: 'Dank je voor al die jaren dat je bij mij bent gebleven.' En hij vertrok naar zijn werk. Even later hoorde ik het bericht over de aanslagen op Zaventem. Ik belde naar Johan. We spraken met elkaar. Toen viel de lijn uit. Ik belde terug maar er nam niemand op. Dit klopt niet, dacht ik, hier is iets mis.

Intussen liepen de verjaardagswensen binnen. En het bericht van een tweede aanslag, in Maalbeek. Johan nam die metrolijn. Ik vroeg hulp aan familie en vrienden. We zochten, telefoneerden, hoopten, weenden. De onzekerheid was verscheurend. Een politieman kwam zeggen dat Johan niet op de lijst van de doden stond, maar ook niet op de lijst van de overlevenden. We zweefden tussen hoop en wanhoop. Zoiets wens ik niemand toe. Uiteindelijk heeft het drie dagen geduurd voor we zeker wisten dat Johan dood was."

Na de dood van Johan heb je het woord genomen. Met lef en branie. Dat was gedurfd.
"Ik zie ons hier nog zitten, met familie en vrienden in een cirkel, 's avonds na een dag zoeken, wakend. De cirkel waar korte tijd later de cirkels *We have the choice* uit zijn gegroeid, en die tientallen vrijwilligers nu enthousiast mee begeleiden, op locatie of online.

Het was eerst heel stil in die cirkel. We probeerden te bekomen. Af en toe was er iemand die iets zei. Over Johan en de andere getroffenen, en over hoe we ons diep van binnen voelden. We keken elkaar in de ogen en stelden onszelf de vraag: als dit kan gebeuren waartoe nodigt het leven mij uit? De grond viel weg onder mij. Ik kwam in een existentiële diepte terecht, voelde me verloren. Tegelijk voelde ik waar het in essentie om te doen is. Opeens, in al mijn gekwetst zijn, opende zich een poort. Dit gebeurde ook met andere aanwezigen. Zo'n cirkelmoment zet ons met onze voeten op aarde en maakt helder waar ons hart naar uit gaat. Als we dat volgen wordt handelen makkelijk."

"De aanslag bracht een collectief moment van rouw. Heel het land was opgeschrikt uit een illusie van veiligheid en was in verdriet en angst. Het Koninklijk Paleis nodigde me uit. Ik aarzelde. Maar ik dacht: Kristin, je kan niet kiezen wat je overkomt, maar je kan wel kiezen wat je er mee doet. En zo gaf ik stem aan mijn ervaring en liet ik mijn hart spreken."

Waar bleef je intussen met je eigen verdriet?
"Ik was gebroken en had pijn. Ik kon niet slapen. Een vriendin is drie maanden bij mij gebleven. Ik vroeg me van alles af. Ik miste Johan. Rouwen doet heel veel pijn. Fysiek en emotioneel. Ik zat in een rollercoaster aan emoties. Ik herinner me dat ik in de tuin stond en zag hoe de fruitbomen die Johan had geplant in bloei stonden. Het was prachtig weer, ik zag die bloesems, en voelde hoe een glimlach rond mijn mond verscheen. De dingen zijn niet zo zwart-wit als we soms denken."

"Onlangs mocht ik tijdens een webinar ter voorbereiding van een Cirkel mijn verhaal doen voor 200 studenten in een opleiding van toekomstige leerkrachten. Ik vertelde hen hoe de donkere momenten van mijn bestaan me net ook helpen om me te verbinden met mezelf en nieuwe veerkracht en richting te vinden. Ik vroeg die studenten: wat waren momenten waar jij in je leven flink door elkaar werd geschud, en tot wat nodigde jou dit uit? De chat ontplofte. De geboorte van iets, een verliefdheid, een burn-out, een groot verlies, het coronavirus... Men noemt zo'n moment van ommekeer de nacht van de ziel. Een moment dat je blijkbaar ook kan hebben net voor je dood, wanneer je ineens heel helder alles in zijn waarde ziet."

Jullie hebben geen kinderen?
"Nee. Dat was een keuze. Ik hou van kinderen en jongeren. Er zit ook een levendig kind in mij. Ik speel heel graag. En ik heb een heel fijne, grote familie.
Ik maak me grote zorgen om de kinderen en jongeren in deze coronatijden. Dat we verplicht worden ons terug te trekken achter maskers, schermen en muren, is niet goed. Mensen snakken naar verbondenheid. Met zichzelf, met elkaar en met het grotere geheel. We moeten blijdschap en verdriet kunnen delen. Het is al moeilijk voor volwassenen, maar echt hels voor jonge mensen die aan het begin van hun leven staan. Die willen verkennen, zichzelf leren kennen, anderen ontmoeten, van alles uitproberen, hun richting vinden.
In mijn werk als therapeute en coach krijg ik naast volwassenen steeds meer jongeren met existentiële vragen: wie ben ik, wat voor zinvols kan ik met dit leven aanvangen, hoe kan ik meer mezelf vinden? Deze crisistijd confronteert ons ook met onze beperkende patronen en diepere verlangens. Zingeving in een breder en spiritueel perspectief, maakt wat we meedragen van het verleden lichter en geeft ons de moed om nieuwe paden uit te proberen."

Ik zie dat je je been hebt gebroken?
(Lacht en wrijft even over haar been).
"Ik was haastig, mijn hoofd gericht op de trein die ik moest halen. Ik nam een trede, die net iets te glibberig was, en struikelde. We willen multitasken, zijn ons niet bewust hoe ons brein uitwaaiert en hoe we onszelf voorbijlopen. Terug thuis uit het ziekenhuis zat ik daar, weerlozer dan ooit, op de trede, in tranen, net als vijf jaar geleden.

De aanslagen in 2016 zijn er niet vanzelf gekomen. Een maatschappij die steeds meer polariseert, lokt geweld en waanzin uit. Vandaag brengt corona ons in een diepe crisis. Oud-nieuw. Binnen-buiten. Angst-verbinding. Racisme-verdraagzaamheid. Slachtoffer-dader. Leven-dood. Hoe gaan we daar mee om? Als je nu iemand sympathiek ontmoet buiten je bubbel, moet je twee-drie-vier keer nadenken over hoe contact te maken. Die spontaneïteit om naar elkaar uit te

>>

"De dood nodigt me uit om het leven te voelen stromen in alles. Dit inspireerde me tot het schrijven en tekenen van het boek *Meer dan ik*."

reiken, misschien wel het belangrijkste criterium voor onze fysieke en mentale gezondheid, is weg."

"Ik hou van stilte. Ik hou van mensen. Ik hou van intimiteit. Ik beweeg me graag in de wereld. Deze tijd nodigt ons uit om de weg naar binnen, en de weg naar de ander te maken. Wat is voedend? Wat is ondersteunend? En wat vergiftigt ons? Er zijn veel manieren om naar je eigen hart te luisteren. Dat hoeft niet persé yoga of meditatie te zijn. Je kan wandelen, rondkijken en luisteren. Je kan koken, traag en gefocust op elk ingrediënt dat je snijdt, geur en textuur ervaren. Je kan de grasmaaier op schildpad zetten, het gras ruiken en trage rondjes draaien, net als de monniken rond een patio. Je kan joggen. Je kan in alle stilte een wit blad nemen, een woord schrijven, en dan nog een."

Mensen kunnen in deze coronatijd nauwelijks afscheid nemen van hun geliefden. Heb jij destijds afscheid kunnen nemen van Johans' lichaam?
"Ja, er is een afscheid geweest de ochtend voor hij vertrok en de dag dat we hem terugvonden. Het fysiek afscheid nemen van een geliefde die sterft, hoe hard het ook is, is belangrijk om diep te beseffen en aanvaarden dat hij of zij er niet meer is. Ook die drie dagen van wachten, verscheurd tussen hoop en wanhoop, gaf mij de kans om verbonden met familie en vrienden beetje bij beetje afscheid te nemen. Niet kunnen afscheid nemen van of samen rouwen om een familielid, vriend of geliefde omwille van corona moet vreselijk zijn. Het is mensonwaardig. Men doet van alles om het leven te redden, beschermen, verlengen. Maar als je echt het leven een kans wilt geven, heb je de dood in de ogen te kijken. We kunnen het leven niet redden door er blind aan vast te klampen. Ook niet door mensen uit elkaar te houden, van elkaar te scheiden. We zijn relationele wezens. Daarin zit ons diep mens-zijn, onze waardigheid."

DE CIRKELS
We have the Choice is gegroeid uit een burgerinitiatief van Kristin Verellen en een kring van vrienden. 50 vrijwilligers begeleiden cirkels, zowel op locatie als online. De cirkel is geen heen en weer gesprek, maar een uitnodiging om je eigen ervaringen te delen.
www.wehavethechoice.be

MEER DAN IK.
Gedichten, tekeningen en Upanishads
Kristin Verellen laat haar gedichten en tekeningen in dialoog gaan met de verzen uit de Upanishads.
Uitgeverij Lannoo. 22,99 euro.
> Win een exemplaar, kijk op pag. 54.

GEPASTE TROTS EN FIERHEID!

Tekst Mark De Soete - algemeen directeur OKRA // *Foto* Frank Bahnmüller

Een spreekwoord zegt dat er twee uitersten zijn om om te gaan met een crisis. 'Wanneer een storm op komst is, kan je kiezen om alles stevig vast te timmeren en de schade te beperken, maar je kan ook een windmolen plaatsen'.

Toen Marc Van Ranst vorig jaar contact nam met OKRA met de vraag om alle activiteiten stil te leggen, was er nog geen sprake van een lockdown. Enkele uren later besloten alle ouderenverenigingen om solidair de activiteiten te staken. Enkele dagen nadien kwam de algemene lockdown. De storm had ons bereikt. De eerste dagen was het voor iedereen die een warm OKRA-hart heeft bijzonder wennen. Plots werd het bijzonder stil in vele ontmoetingscentra en bleven de vriendschappelijke OKRA-ontmoetingen uit.
Maar OKRA zette zich als vereniging meer dan ooit op de kaart, samen met vele vrijwilligers en beroepskrachten.

- **Beweegsessies:**
  - Dans, gym, yoga… De **beweegsessies voor senioren** kan je volgen op YouTube. Ondertussen zijn deze filmpjes al **meer dan 35 000 bekeken**.
  - **In 'Beweeg in je kot'** i.s.m. VRT bracht Saartje Vandendriessche de uitgewerkte oefeningen van OKRA-SPORT+ elke dag tijdens de lockdown. **We bereikten in totaal 28,7 procent van de Vlamingen, of zo'n 1,7 miljoen mensen.**

- **Belangenbehartiging:**
  - **Ouderencharter**: Aan het einde van de lockdown dreigde even dat bij een hervatting van de maatschappij, de ouderen passief moesten blijven. OKRA werkte samen met de Vlaamse Ouderenraad en met het kabinet van minister Beke een ouderencharter uit dat mogelijk maakt dat elke 65+'er zijn vrijwilligersengagement kon hernemen na een individuele afweging.
  - **Bezoek kleinkinderen aan grootouders**: Plots was dit enkel mogelijk voor ouderen onder de 65. OKRA vocht dit aan o.a. via UNIA. Het ouderencharter bracht ook hier een doorbraak.
  - **Bezoekregeling in woonzorgcentra:** OKRA zit nog steeds mee rond de tafel in de Vlaamse Taskforce en waakt over een menselijke benadering van de coronaproblematiek voor de bewoner en diens mantelzorger.
  - **Uitstel belastingaangifte**: Samen met ACV ijverde OKRA om uitstel te bekomen voor de aangifte nu de belastingdiensten niet toegankelijk waren voor het publiek.
  - **Dienstverleningsmodel Banken**: door corona schakelde de bankensector een versnelling hoger in de afbouw van de persoonlijke dienstverlening. OKRA stelt zich vragen over de toename van digitale dienstverlening. Dit dossier is volop lopende, in overleg met de bankensector en minister Van Peteghem.

- **Ouderen blijven verbinden:**
  - **Corona doet de eenzaamheidsgevoelens pieken**. OKRA ondernam tal van initiatieven om ouderen te blijven verbinden.
    - **Belcirkels** werden opgezet in Vlaanderen en Brussel. Hiermee bereikt OKRA maandelijks 100 000 senioren.
    - Regio Brussel en Limburg belden de jarige OKRA-leden op.
    - In ***De week van de dikke merci*** konden leden kaartjes naar elkaar sturen om dank te zeggen en verbonden te blijven.
    - Bestuursleden en vrijwilligers kregen een stimulans om telefonische contacten met de leden te blijven leggen.
    - Startdagen, overleg met vrijwilligers, besturen… kregen een digitaal tintje.
    - Crealessen gingen digitaal.
    - Het project ***We laten elkaar niet los*** in regio Brussel, samen met Erasmus hogeschool, richtte zich op eenzame ouderen.
    - *OKRA-magazine* kreeg een extra lading spelplezier.
    - De maandelijkse huisbezoeken aan meer dan 135 000 senioren werden vervangen door **drempelcontacten**.
    - Affichecampagne *We laten elkaar niet los* in Midden-Vlaanderen.

Al deze inspanning zijn niet onopgemerkt gebleven!

Het Europees Economisch en Sociaal Comité (EESC) reikt jaarlijks de prijs voor het maatschappelijk middenveld uit. Dit jaar focust deze prijs zich op het maatschappelijk middenveld tegen COVID-19. In 23 landen werden organisaties weerhouden die allemaal aantoonden dat het Europese maatschappelijk middenveld effectieve en creatieve acties heeft ondernomen om te vechten tegen Covid-19 en de gevolgen ervan, waarbij ze blijk gaven van moed, betrokkenheid, solidariteit en een ongelooflijk verantwoordelijkheidsgevoel.

Voor België gaat de prijs naar… OKRA!

Deze prijs straalt uit naar elk lid, iedere vrijwilliger en elke medewerker die de afgelopen maanden het beste van zichzelf hebben gegeven! Deze prijs is een onderschrijving van de gigantische flexibiliteit van OKRA om, onder moeilijke omstandigheden, vele extra inspanningen te leveren om met elkaar in contact te blijven.

Daarom, aan iedereen die betrokken is bij OKRA, dank u wel! Wees fier op deze erkenning!

Mark

1956: DE OPRICHTING VAN DE NATIONALE KOEPEL KBG

Gepensioneerden verenigen zich na de Tweede Wereldoorlog

"KBG ONTSTAAT UIT HET STREVEN NAAR EMANCIPATIE EN INVLOED"

Tekst Matthias Van Milders // *Foto's* KADOC

De geschiedenis van OKRA begint met lokale groepen en gewesten. De Kristelijke Bonden van Gepensioneerden (KBG) steken voor het eerst de kop op in het Gentse vlak na de Tweede Wereldoorlog. Nadat het fenomeen zich over de rest van Vlaanderen verspreidt, is in 1956 de tijd rijp voor een nationale KBG. Die ontstaat in de specifieke context die de naoorlogse jaren kenmerkt, vertelt Godfried Kwanten, afdelingshoofd behoud en beheer van KADOC*.

"De eerste bonden ontstaan al in 1945. Net na de oorlog heerst er een heel aparte maatschappelijke dynamiek. Men wil opnieuw beginnen, met de ambitie om beter te doen dan voor de oorlog. Men wil aan brede bevolkingsgroepen een compensatie geven voor de miserie van de oorlog. Dat blijkt onder meer uit de sterke democratisering. In 1949 leidt dat in België tot de invoering van het vrouwenstemrecht en dat is vrij laat."
"Ook daarom wil de katholieke zuil de gepensioneerden mee inkapselen. Daar bevindt zich immers een groot potentieel aan oudere vrouwen. De CVP – opgericht in 1945 – wil dat kiespubliek aan zich binden via de christelijke arbeidersbeweging."

Stijgende welvaart en levensverwachting

"Een andere factor is de sociale en materiële vooruitgang en de stijgende welvaart. Die uiten zich vooral in de uitbouw van de sociale zekerheid. Tijdens de Tweede Wereldoorlog wordt die al voorbereid, maar pas nadien ontstaat een systematisch vangnet voor zieken, mensen met een handicap, werklozen en ouderen. Een behoorlijk pensioen dat de welvaart op de oude dag waarborgt, hoort daarbij."
"De KBG ontstaat uit de zitdagen voor pensioensaanvragen binnen de christelijke mutualiteiten in Gent, maar ook elders. Ouderen die hun pensioen willen aanvragen, komen daarop af. De CM ziet in hen een interessante doelgroep wiens belangen ze wil verdedigen. Ze wil gepensioneerden ook een sociaal-culturele werking aanbieden. Zo zie je dat de eerste KBG-groepen gelinkt zijn aan de prille sociale zekerheid. Zonder de uitbouw van de pensioenwetgeving was de KBG niet ontstaan."
"Ook een demografische component speelt mee bij de geboorte van de KBG. De gemiddelde leeftijd stijgt sterk en ouderen worden erkend als een aparte maatschappelijke groep. Voordien was de situatie anders. In de agrarische samenleving werkten kleine boeren haast tot ze erbij neervielen. Misschien was het in de steden anders, maar ouderen als aparte maatschappelijk groep, dat bestond

nauwelijks. Na de overgang naar een industriële samenleving met sterk uitgebouwde diensten, leven ouderen langer en krijgen ze meer vrije tijd."

Binding met de zuil

"En dan is er nog de verzuiling, de maatschappelijke opsplitsing volgens levensbeschouwelijke groepen. De christelijke, socialistische, liberale en Vlaams-nationalistische zuilen verenigen en mobiliseren. Dat leidt naar maatschappelijke polarisering. In de jaren 40 is er de koningskwestie, gevolgd door de schoolkwestie in de jaren 50."
"De christelijke zuil is de grootste en wil zijn achterban zo groot mogelijk maken. Voor jongeren is er al een aanbod, met de KAJ (Kristelijke Arbeidersjongeren), de BJB (Boerenbondjeugd) en de middenstandsjeugd. Voor volwassenen zijn er de vakbeweging, de mutualiteiten, de Boerengilden en de middenstandsorganisaties. Nu wil men ook de groeiende en steeds belangrijkere groep van ouderen organiseren. Zo kan men ook de doorstroming organiseren en mensen binden na hun jeugdjaren en hun actieve periode. Dat moeten we niet onder stoelen of banken steken: de binding van gepensioneerden zorgt ook voor de macht van het aantal. Dat is een drukkingsmiddel."
"Zo zie je dat de KBG ontstaat uit een mengeling van verwerving van invloed en van emancipatorische aspecten: sociaal-culturele omkadering, zinvolle bezigheden, vorming, dienstverlening."

Welvaartsvaste pensioenen

"Het is vandaag moeilijk te meten in hoeverre de KBG in die tijd een stem geeft aan gepensioneerden in de politiek. Maar ik ben daar eigenlijk vrij zeker van. Als deel van de christelijke arbeidersbeweging, het toenmalige ACW, nu beweging.net, kan de KBG beroep doen op CVP-parlementsleden die de wetgeving uitwerken. En binnen de CVP is het ACW veruit de belangrijkste factor, met in die periode tientallen parlementairen. Hoe dat precies in zijn werk is gegaan, dat is voer voor verder onderzoek."
"Het welvaartsvast maken van de pensioenen is een jarenlang strijdpunt van de KBG geweest. Dat betekent dat men de pensioenen koppelt aan de stijging van de levensduur, net als de indexering van de lonen. Pas de afgelopen tien tot vijftien jaar heeft dat een uitkomst gekregen. Die eis vind je terug in de memoranda die de KBG bij elke verkiezing en regeringsvorming heeft gelanceerd."

Vrije tijd na pensioen

"De meeste leden kennen de KBG vooral omwille van de vrijetijdsinvulling. In die beginjaren is die vrij klassiek en sterk religieus getint, met bijvoorbeeld bedevaarten in binnen- en buitenland. Maar bij de KBG is er ook een aanbod van kaarten, toneelopvoeringen, studiekrin-

>>

Bota
botalux

steunkousen

BOTALUX is een fijne elegante steunkous met degressieve druk die de bloedcirculatie stimuleert. De druk is het hoogst rond de enkel en vermindert naar boven toe. De kous verlicht vermoeide benen bij langdurig zitten of staan en bij zwangerschap. Botalux is gemakkelijk aantrekbaar.

BOTALUX 40 DENIER lichte steun (7-9 mm Hg)
BOTALUX 70 DENIER middelmatige steun (15-18 mm Hg)
BOTALUX 140 DENIER stevige steun (19-22 mm Hg)

GEBRUIKSTIPS
- bij voorkeur bij het opstaan aandoen
- crèmes en bodylotions beschadigen kousen
- hydrateer indien nodig 's avonds de benen
- let op met eelt en scherpe nagels
- gebruiksduur: 6 maanden bij dagelijks dragen

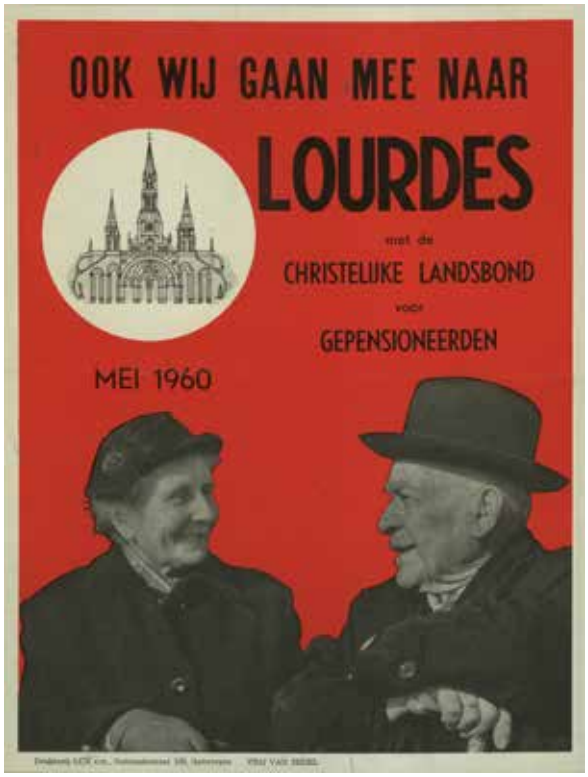
Raadpleeg vooraf uw arts bij diabetes of arterieel vaatlijden.

Verkrijgbaar via apotheek, bandagist en thuiszorgwinkel

AD 2021/03 NL

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

Bota
Since 1940



gen en meer van dat. Ook daarvoor is er interesse door de gestegen levensverwachting en vrije tijd na de Tweede Wereldoorlog. De periode die mensen nog hebben na hun pensionering, wordt groter. Het sociaal contact in groep onderhouden, dat is de essentie. In die periode is dat nog sterk lokaal, parochiaal georganiseerd."

Het begint in Gent

"De eerste lokale bonden ontstaan dus in Gent. Van daaruit zet de tendens zich verder over heel Vlaanderen en in 1956 ontstaat KBG-nationaal. Het Gentse KBG-blad *De Lichtstraal* ligt ook aan de basis van het nationale blad *Herfstlicht* dat in 1968 ontstaat. In Gent heb je ook een figuur als Placide De Paepe. Vandaag is de naam van deze oud-burgemeester van Gent wat vergeten. Maar als minister van Sociale Zaken geeft die een geweldige stimulans aan de sociale wetgeving. Hij heeft rechtstreekse wortels in de Gentse arbeidersbeweging. Daar haalt hij ook de mosterd voor zijn sociaal beleid."

* *KADOC is het Documentatie- en Onderzoekscentrum voor Religie, Cultuur en Samenleving van de KU Leuven.*

HET CULTURELE EN CULINAIRE LEVEN VAN PETER VANLAET

"ALS JONGE GAST WAS IK ONDER DE INDRUK VAN HET FRANSE CHANSON"

Tekst Suzanne Antonis // *Foto* Philippe Draps Entertainment

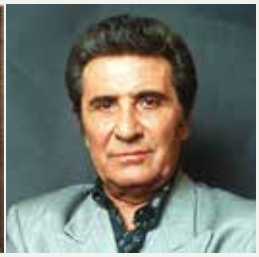
In 1990 werd Vlaanderen omver geblazen door een zanger die *Zo ver weg* in de hitlijsten zong. Singer-songwriter Peter Vanlaet werd met Mama's Jasje voor vele jaren een succesverhaal. Drie decennia later laat de groep opnieuw van zich horen met een feestelijke cd en brengt *De jaren van Verstand* hen ook weer naar het podium. Voor de zanger met de warme stem wordt het dus puzzelen met tijd om te genieten van een boek of een goede film.

Boeken en beelden

"Ik ben niet de grote lezer, daarvoor ontbreekt me helaas de tijd. Met kerst vorig jaar kreeg ik de verzamelbundel van de Gentse dichteres Delphine Lecompte. Ze slaat zowel Vlaanderen als Nederland plat met haar uitzinnige gedichten en ik ben fan. Een andere Gentse auteur die ik kan smaken is Herman Brusselmans. Een avond met hem op stap gaan zou zeker uitmonden in een gesprek over het belang van de liefde en humor in het leven, al hoeft dat niet direct in die volgorde te zijn. Als het over film gaat, grijp ik graag *Tricky Dick & The Man in Black* dat onlangs op Netflix werd uitgezonden. Het is een Johnny Cash verhaal die in the White House zijn ontluikende idealen toetst aan het beleid van Richard Nixon en daar flink mee botst. Humor mag ook. Met het fragment uit *Rat Race* waarin de barvrouw wordt verward met een man heb ik echt in een deuk gelegen."

Mysterieuze keuzes

"Het is al enkele jaren geleden maar de tentoonstelling *Tatoueurs-Tatoués* in het Musée Quay Branly in Parijs is me altijd bijgebleven. Het heeft me veel geleerd over de geschiedenis van de tatoeage-cultuur die zijn oorsprong heeft in Aziatische en Afrikaanse landen waar het een sociale en mystieke rol heeft, terwijl het in het Westen lang geassocieerd werd met het criminele milieu. Dat is gelukkig veranderd. Wat kunst betreft: geef mij maar Banksy. Zijn stunt om op de veiling van Sotheby's *Girl with the balloon*, nadat de verkoop voor 1,2 miljoen euro was afgeklopt, door de shredder te halen, vond ik geniaal."



Liefde voor muziek

"Als jonge gast was ik onder de indruk van het Franse chanson. Het nummer *Nathalie* van Gilbert Bécaud was mijn favoriet en ik heb het dan ook met veel plezier gecoverd in het VTM-programma *Liefde voor Muziek*. Toch is het repertoire van Mama's Jasje altijd in het Nederlands geweest, met dank aan Frank Boeijen. We zijn nu dertig jaar bezig en ik heb de muziekwereld sterk zien veranderen. Vooral de verkoop van platen en cd's is quasi herleid tot nul. Ik luister ook graag naar wat collega's brengen. Nadat ik Regi als persoon beter leerde kennen, ben ik zijn aanpak van muziek echt gaan appreciëren."

"WE ZIJN NU DERTIG JAAR BEZIG EN IK HEB DE MUZIEKWERELD STERK ZIEN VERANDEREN."

Comfortfood en Franse klasse

"Ik ben een Bourgondiër, geef mij maar de Franse keuken. De chef-kok van restaurant Pazzo in Antwerpen vermengt ze op sublieme wijze met de Italiaanse en Japanse smaken.

Al nestel ik me ook graag – hopelijk kan het weer snel – in haar wijnbar. Schuif ik met familie aan tafel: dan hoop ik dat er de stoverij van varkenswangetjes op het menu staan, uiteraard met een flinke portie kroketjes. Het is comfortfood waar ik heel erg van kan genieten."

Info: ***www.mamasjasjeofficial.be***

10 OM NIET TE MISSEN

1 PODIUM 19. EEN NIEUW CULTUURKANAAL

Met Podium 19 geniet je virtueel en gratis van de nieuwste en mooiste voorstellingen, optredens en concerten uit Vlaamse kunstinstellingen zolang het coronavirus de cultuurhuizen op slot houdt. Een virtueel podium op je televisie dat kan herbekeken worden via de website en app van VRT NU. Elke uitzenddag heeft een thema. Op donderdag is dat pop/rock/hip hop, op vrijdag klassiek, op zaterdag podiumkunsten en op zondag kids/jazz/wereld/literatuur. De rest van de week wordt het programma van de voorbije week herhaald. Via VRT NU kan je de voorstellingen en concerten gedurende 1 maand te herbekijken. Voorlopig is er een programmatie voorzien tot eind april maar dit kan verlengd worden.

Te bekijken via: Kanaal 19 van Proximus Pickx (kanaal 269 vanuit Brussel of Wallonie), Kanaal 99 van Telenet TV, Kanaal 20 van Orange TV.
Podium 19 kan ook herbekeken worden via de website en app van VRT NU.

2 ROY LICHTENSTEIN

BAM presenteert voor het eerst in België een uitzonderlijke tentoonstelling van een van de belangrijkste figuren uit de 20e-eeuwse kunst: Roy Lichtenstein, meester van de Amerikaanse pop art. BAM-directeur en co-curator Xavier Roland: 'In Europa is er bijna geen werk van Lichtenstein te vinden, 60 procent van de werken moest uit New York komen, een nachtmerrie in een periode als deze. De focus op Lichtenstein, de 'maker', de mens achter de koele, egale werken en zijn voortdurend onderzoek naar nieuwe technieken voor mechanische reproductie, wekte hun interesse.

Expo tot 18 april 2021
Info en tickets: BAM - Musée des Beaux-Arts Mons, Rue Neuve 8, Mons (Bergen), www.polemuseal.mons.be.

3 PIET 80

Piet Stockmans is 80! De 'artist in residence' van C-mine wordt wereldwijd geroemd voor zijn Stockmansblauw. Volgens Jan Hoet gaf Stockmans porselein een plaats in de beeldende kunsten. Naar aanleiding van zijn verjaardag kan je de expo 'Piet 80'. bezoeken in zijn studio op C-mine. Maar alleen terugblikken op wat hij heeft gedaan, doet hij niet. In zijn expo op C-mine toont hij ook nieuw werk en wil hij veel meer Genkenaren bereiken met zijn kunst.

Expo nog t.e.m. 30 juni 2021,
Studio Pieter Stockmans, C-mine 100 (tegenover de woningen), Gratis toegang

4 REAL BODIES

De expo Real Bodies laat je onderzoeken wat het betekent om te leven. Zowel op anatomisch, cultureel en emotioneel vlak. Je verlaat de expo en zal ongetwijfeld op een andere manier naar je eigen lichaam kijken, het mysterieuze organisme dat we allemaal delen. Het herinnert ons aan alle complexiteit en magie in ons die we vaak als vanzelfsprekend beschouwen. Graaf diep in de schoonheid van lichaam, geest en ziel. Een avontuur van de eerste tot de laatste adem!

Een internationaal gerenommeerde expo met 20 perfect bewaarde menselijke lichamen, meer dan 200 anatomische objecten, 11 intrigerende galerijen over ademhaling, honger, het ritme van het hart, liefde, beweging, denken en geneeskunde, audio fragmenten (breng je eigen oortjes van je smartphone mee) doorheen de hele expo en een fascinerende Wünderkammer (16+)! Je krijgt niet enkel inzicht in de menselijke anatomie, maar in de hele mensheid!

Expo nog tot Pinkstermaandag 24 mei 2021 in Sportpaleis Antwerpen in het Hospitality Center. Info op: www.realbodies.be

5 HET GEHEIM VAN ZILVERMOOR

In Het geheim van Silvermoor beschrijft Tracy Rees met veel gevoel het leven in een mijnwerkersdorpje en het verhaal van twee geliefden die aan hun schijnbaar onvermijdelijke lot proberen te ontsnappen. Over Josie, die zich nooit onderdeel voelt van haar familie, maar pas weet bij wie ze thuishoort als ze Tommy ontmoet. En over Tommy, die weet dat hij bestemd is voor een leven ondergronds, maar veel grotere dromen heeft. In dit boek dalen we met Tommy af in de stikdonkere, benauwde mijnen, die een hartverscheurend contrast vormen met de glamoureuze, glinsterende omgeving van de lokale adel, de Sedgewicks van Silvermoor. Als Tommy en Josie tóch betrokken raken bij deze machtige en elegante familie en ze een lang verborgen geheim ontdekken, zou dat hun leven weleens voorgoed kunnen veranderen...

Het geheim van Silvermoor, Tracy Rees, Xander Uitgevers, 19,99 euro
> WIN een exemplaar zie pag. 54

6 DE ENGEL VAN MÜNCHEN

Het is 1931 en in het appartement van Adolf Hitler – de rijzende ster van de nazipartij wordt Geli Raubel dood gevonden. Zij is niet alleen zijn nichtje, maar ook zijn minnares en hoewel alles wijst op zelfmoord, zijn er een heleboel mensen die een goede reden hebben om haar te willen vermoorden.

Rechercheur en ex-nazi Sigfried Sauer wordt opgeroepen om de zaak te onderzoeken. Hij komt er al snel achter dat deze zaak veel ingewikkelder is dan hij dacht. Als er steeds meer doden vallen, wordt het een race tegen de klok om de moordenaar te vinden. De auteur deed uitgebreid research voor dit boek en ontdekte niet eerder bekende feiten over het privéleven van Hitler. De engel van München is een pageturner die feit en fictie op geniale wijze samenbrengt en de lezer tot de laatste bladzijde in spanning laat.

De engel van München, Fabiano Massimi, Xander Uitgevers, 21,99 euro
> WIN een exemplaar zie pag. 54

7 WELKOM BIJ HOTEL FLANAGANS

Stap binnen bij Hotel Flanagans, waar kristallen kroonluchters een zachte gloed werpen over fluwelen sofa's terwijl de Londense high society elkaar ontmoet in de luxe salon. Het is een ramp om geen uitnodiging te krijgen voor de uitbundige feesten van Linda Lansing, de baas van het hotel. Maar Linda voelt zich niet altijd thuis in deze wereld. In haar hart is ze nog steeds een eenvoudig meisje uit een klein dorp, en als ongetrouwde, alleenstaande hoteleigenaresse heeft ze het niet makkelijk. Er zijn inmiddels jaren verstreken sinds ze het hotel van haar vader erfde, maar Linda is nog steeds verwikkeld in een bittere machtsstrijd met haar arrogante neven, die zichzelf als veel geschiktere eigenaren van Flanagans zien. Ze is klaar om te vechten voor het levenswerk van haar vader, maar vraagt zich heimelijk af hoeveel ze bereid is op te geven.

Welkom bij hotel Flanagans, Asa Hellberg, Xander Uitgevers, 17,50 euro
> WIN een exemplaar zie pag. 54

8 REIZEN WAES VLAANDEREN

De hele wereld is altijd zijn speeltuin geweest. Gemiddeld is hij 150 dagen per jaar op reis. In het historische jaar 2020 was Tom Waes vooral thuis, in Vlaanderen. Maar hij kon het niet laten: ook nu ging hij op zoek naar markante mensen met al even markante verhalen. Het Reizen Waes-recept dus, maar nu met een Vlaamse saus: ons eigen land, met al zijn straffe verhalen, vreemde tradities, rare gerechten, avonturen die dicht bij huis te beleven vallen, onbekende sporten en hobby's, en spraakmakende figuren.

Reizen Waes Vlaanderen, Standaard Uitgeverij, 24,99 euro
> WIN een exemplaar zie pag. 54

9 DE JONGEN DIE MET WOLKEN SPEELDE

Rome, 1944. Archeoloog Filippo Cavalcanti heeft van de overheid de opdracht gekregen om een aantal kunstwerken naar Duitsland te verschepen. Cavalcanti gruwt bij het idee dat hij deze kostbare schilderijen en beeldhouwwerken aan de nazi's moet geven. Als de oude professor een jongen uit Ischia, genaamd Quintino, ontmoet, besluiten de twee in een opwelling de kunstwerken naar Rome te smokkelen. Het is de start van een spannend avontuur, die het tweetal langs de bergen van de Apennijnen van het noorden naar het zuiden van Italië brengt.

De jongen die met wolken speelde, Franco Faggiani, Uitgeverij AW Bruna, 20,99 euro
> WIN een exemplaar zie pag. 54

10 DRONGENBOSWANDELROUTE

Het Landschapspark Drongengoed is het grootste aaneengesloten bosgebied van Oost-Vlaanderen. Dankzij al die dichte wouden, en zeker met de begroeiing van het Drongenbos, is het geen wonder dat heel wat dieren zich daar graag schuilhouden. In de 13de eeuw lieten de toenmalige eigenaars hier een boerderij bouwen om het gebied te ontginnen. De abt van de plaatselijke abdij bedacht destijds ook het damvormige drevenpatroon waar je zal door wandelen. Het eerste deel van de 6 km wandelroute stap je door het Maldegemveld. Naast reeën en damherten kom je hier de typische Konikpaarden en Gallowaykoeien tegen op je wandeling. Het Maldegemveld is een bijzonder stukje groen, dat bij momenten aan de Hoge Venen doet denken. Vlak bij de hoeve onderhoudt een groep vrijwilligers een prachtige kruidentuin. Hier groeien zo'n 120 geneeskrachtige en keukenkruiden, opgedeeld in vier compartimenten. Ga in de stallen ook eens kijken naar de 1800 jaar oude Gallo-Romeinse boomstamwaterput, die in Knesselare tijdens werken werd ontdekt. Zo sluit je jouw natuursafari af met een snuifje cultuur.

Info en route op: www.routen.be/drongengoedbos-wandelroute

KUNSTENAAR DIETER PROSSLER

KUNST VAN ONDER DE MOTORKAP

Tekst Suzanne Antonis // *Foto* Walter Saenen

Hij had wielrenner kunnen worden maar het werd koetswerkhersteller in een autogarage. In een opleiding tot interieurarchitect leerde Dieter Prössler (78) dan weer tekenen. Wat hij vandaag doet is een combinatie van snelheid, nauwkeurigheid en creativiteit. Het leverde hem een kunstvorm op die niet in één woord te vatten is. Pieter: "Noem me gewoon beeldend kunstenaar, dat vat een beetje samen wat ik vandaag allemaal doe."

"Ik ben klein begonnen, letterlijk zelfs. In Duitsland geboren als kind van een tweeling, woog ik amper 1,5 kilogram. Dat was al de eerste wedstrijd die ik moest winnen. Na omzwervingen in Nederland, belandde ik in de Limburgse Kempen. Goed kunnen tekenen zat er al in op school maar in de architectenopleiding leerde ik echt hoe je een idee in je hoofd op papier moest krijgen. Je moet verbonden zijn met wat er op je tekenblad gebeurt, alleen dan kom je tot resultaten. Die visie heb ik altijd voor ogen gehouden, ook als ik nadien begon te schilderen met acryl en olieverf. Omdat ik nooit kunstacademie heb gevolgd, kon ik vanuit mijn hart schilderen. Voor die werken mag je me indelen bij het magisch realisme. Vaak is een schilderij ook de aanzet tot een sculptuur. Ik zoek naar een thema, verdiep mij erin en probeer het van alle kanten te bekijken. Een uil bijvoorbeeld is voor mij zowel de god van de wijsheid als van domheid. Als ik er dan een spiegel tussen zet, zien ze elkaar altijd als zichzelf. Maar door de spiegeling blijft het wel een uil."

Kunst uit een motorkap

"Mijn jarenlange werk in een autogarage zal daar niet vreemd aan zijn dat ik graag met staalplaten werk. Een motorkap is het interessantste om grotere figuren uit te snijden. Verder vul ik mijn idee aan met zowat alles wat ik onderweg vind. Elektriciteitskabels, bouten, plastic buizen... Ik ga ook gericht zoeken naar wat ik voor een idee nodig heb.

De laatste jaren komt de inspiratie vooral uit actuele thema's zoals de financiële crisis of de opwarming van de aarde. Dan maak ik bv. kreeften in een natuurlijke omgeving maar die de kleur hebben van al gekookt te zijn. Ook het digitale tijdperk komt wel eens om de hoek kijken, al ken ik niks van computers. Ik beperk me dan maar tot de binaire getallen nul en één. Alles gebeurt met de hand, ik heb enkel een compressor om kleuren te spuiten. Zet me in een lege hall zonder elektriciteit en ik kan werken. Schilderen doe ik graag op locatie, het liefst nog met een groep mensen om me heen. Ik word daar absoluut niet zenuwachtig van, integendeel. Ik pik er iemand uit om een reden die ik niet kan achterhalen en die geeft me de kracht om op dat moment het beste van mezelf te geven. Je bent nooit klaar met dit werk want om boeiend te zijn, moet je jezelf steeds heruitvinden. Dat ik snel werk, heeft nog een andere reden. Als ik een idee heb, moet ik het onmiddellijk uitvoeren want de volgende dag ben ik het kwijt. Dat kan ook met mijn leeftijd te maken hebben, hoewel het altijd zo is geweest. Het enige waar ik bang voor ben, is dat ik de sterkte van de kleuren verlies. Ik hoop oprecht dat mijn ogen me niet in de steek laten. Al het andere wat nog op mijn pad moet komen, kan ik aan."

Info: *www.dieterprossler.be* en ***www.kosmos-lommel.be***

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, testament en schenken. **Inclusief de laatste wijzigingen in kader van de aangekondigde hervorming van de schenk- en erfbelasting**.

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

☐ De heer ☐ Mevrouw

Voornaam | Naam

Straat | Nummer | Bus

Postcode | Gemeente

Stuur de ingevulde antwoordstrook in een gefrankeerde envelop naar:
Kom op tegen Kanker, Koningsstraat 217, 1210 Brussel.
Of bestel de gids via komoptegenkanker.be/nalaten.

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.

OK_1_21

Kim en Justine, Eddy en Fredje, de Rode Duivels in Mexico en Rusland: ons land kende heel wat sportieve hoogtepunten. Sommige momenten lijken wat vergeten, al zijn ze van grote betekenis voor de Belgische sportgeschiedenis. Daarom halen we ze hier van onder het stof. In dit nummer blikt Ingrid Lempereur terug op haar bronzen medaille op de Olympische Spelen van Los Angeles in 1984.

Te midden van de andere Belgische medaillewinnaars: "Niet dat ik de Spelen als vakantie zag, maar ik had m'n doel al bereikt gewoon door er te zijn." (foto: Belga)

INGRID LEMPEREUR WINT ALS EERSTE BELGISCHE VROUW EEN MEDAILLE OP DE ZOMERSPELEN

"IK WILDE VOORAL NIET ALS LAATSTE AANKOMEN"

Tekst Matthias van Milders // *Foto's* Belga, Getty Images

Zonder veel verwachtingen trekt Ingrid Lempereur in 1984 naar de Olympische Spelen van Los Angeles. Alleen al door aanwezig te zijn, heeft ze haar doel bereikt. Maar de amper 15-jarige Lempereur verrast de zwemwereld én zichzelf door naar brons te zwemmen in de 200 meter schoolslag. Bovendien verbetert ze zowel in de reeksen als in de finale het Belgisch record.

Veel verhalen over topsporters beginnen met een kinderdroom, maar dat van Ingrid Lempereur niet. Als zevenjarig meisje uit Aarlen leert ze zwemmen, omdat je dat nu eenmaal moet kunnen. Maar de kleine Ingrid blijkt over behoorlijk wat talent te beschikken. Haar vader, een wiskundeleraar, wordt haar trainer. De zwemclub heeft immers nog een coach nodig. Ze maakt snel vooruitgang en verbetert al op jonge leeftijd verschillende Belgische records. Ook op internationale wedstrijden is ze van de partij. Ze is er door haar jonge leeftijd de vreemde eend in de bijt. "Ooit vroeg een andere zwemmer me: 'Wat doe jij hier? Zou je niet beter met de poppen spelen?'"

Snelste tijd

Net omdat ze haast bij toeval in de topsport rolt, arriveert Ingrid zonder veel verwachtingen op de Olympische Spelen van Los Angeles in 1984. "Niet dat ik de Spelen als vakantie zag, maar ik had m'n doel al bereikt gewoon door er te zijn. Ik hoopte de b-finale te halen, dat leek me het maximaal haalbare." In die b-finale zwemmen degenen die in de reeksen de negende tot zestiende tijd neerzetten. De beste acht gaan naar de a-finale.
In haar reeks treedt Ingrid voor de hele wereld uit de anonimiteit. "Omdat ik naar de b-finale wilde,

zwom ik erg snel. Na de reeks deed ik zoals altijd: debriefen met Herman Verbauwen (*de nationale zwemcoach, mvm*), recupereren en douchen. Ik heb de andere reeksen niet gezien. Plots kwam Sabine Pauwels, een van de andere zwemsters, vertellen dat ik de snelste tijd van alle deelneemsters had gezwommen. Toen voelde ik plots best wat druk. Ik dacht: mijn God, de anderen zwommen op reserve, enkel ik ging à fond. Ik vertrok naar de finale met het idee dat ik niet als laatste wilde aankomen. Herman geloofde in mij, maar zelf deed ik dat helemaal niet."

Samen met die andere medaillewinnaar Ann Haesebrouck en delegatieleider Jacques Rogge bij koning Boudewijn: pas in België beseft Ingrid wat ze heeft losgemaakt. (Foto Belga).

Als een goed schoolresultaat

De finale van de 200 meter schoolslag wordt nog dezelfde dag gezwommen. Het McDonald's Olympic Swim Stadium is aardig gevuld. "Al die mensen en de aanwezigheid van de tv gaven me wel wat druk. De andere deelneemsters kende ik niet, dus ik was niet echt onder de indruk van hen."
Na een valse start zijn de acht deelneemsters weg voor 200 snelle meters. De Canadese Ottenbrite en de Japanse Nagasaki gaan het snelst, Ingrid klampt aan bij de rest. "In de eerste lengte had ik het heel moeilijk om in het peloton te blijven. Maar mentaal was ik goed: ik wist dat ik niet te veel achter lag en weer bij de groep kon komen. Als dat lukte, was in de laatste 50 meter alles mogelijk. Mijn techniek gaf me de nodige reserves om op het einde nog te versnellen."
In de slotfase komen de Amerikaanse Rapp en Ingrid sterk opzetten. Ze gaan voorbij Nagasaki en eindigen na Ottenbrite. Ingrid verbetert het Belgisch record dat ze diezelfde ochtend in de reeksen heeft neergezet. Coach Herman Verbauwen kan zijn tranen niet bedwingen. Ingrid Lempereur is de tweede Belgische vrouw ooit met een Olympische medaille, na Micheline Lannoy op de Winterspelen van 1948.
"Als 15-jarige had ik een andere reactie dan degene die ik nu zou hebben. Ik was vooral heel blij dat ik had gedaan wat men van mij had gevraagd. Dat maakte me heel gelukkig. Voor mij was het alsof ik geslaagd was op school. Ik was me niet bewust van alle gevolgen. Herman wilde ook niet te veel druk op me leggen, want ik moest nog een andere wedstrijd zwemmen. Ik werd natuurlijk gefeliciteerd, maar er was geen groot feest. De volgende dag vertrok ik gewoon met mijn collega's om te gaan zwemmen."
Terug in België daalt het besef wel in. De Place Léopold in Aarlen stroomt vol om de plaatselijke heldin te vieren. "Toen besefte ik dat ik veel mensen had geraakt." Later volgt nog een ontvangst bij koning Boudewijn.

> "Ik was vooral heel blij dat ik had gedaan wat men van mij had gevraagd. Dat maakte me heel gelukkig. Voor mij was het alsof ik geslaagd was op school."

Mentale sterkte

Het podium in Los Angeles bestaat volledig uit tieners, maar Ingrid is met haar 15 jaar wel veruit de jongste. "Waarom ik op die leeftijd al zo'n prestatie kon neerzetten? Als ik dat zou weten, zou ik het graag vertellen. In aanloop van de Spelen ben ik veel meer gaan trainen en dat deed me snel evolueren. Ik was altijd al een grote *technicienne*. Ik had geen enorme fysiek, maar wel de techniek en het watergevoel."
Delegatieleider Jacques Rogge spreekt over stalen spieren met een ongeziene dichtheid, nog groter dan die van judoka Robert Vandewalle. "Dat zou ik niet weten", lacht Ingrid vandaag. "Maar ik was mentaal erg sterk. Ik kon me heel goed concentreren. Nu nog steeds trouwens: als ik me intellectueel op iets focus, zal ik je niet horen als je iets tegen me

>>

Op weg naar brons: "Mijn techniek gaf me de nodige reserves om op het einde nog te versnellen."
(foto: Ken Regan /Walt Disney Television via Getty Images)

>> zegt. En daarnaast had ik toen al een sterke wilskracht. Dat zit bij ons in de familie."

Beste prestatie

Op de Spelen van 1984 ontbreken verschillende landen uit het toenmalige Oostblok, waaronder de Sovjet-Unie en Oost-Duitsland. Vier jaar eerder hebben de Verenigde Staten de Spelen in Moskou geboycot. "Het is duidelijk dat in de schoolslag verschillende meisjes van hoog niveau uit het Oostblok kwamen. Er is een kans dat ik niet op het podium had gestaan als zij erbij waren. Dat zullen we nooit weten", geeft Ingrid grif toe.
In de jaren na haar bronzen medaille vertraagt de groei van Ingrids ontwikkeling als zwemster. "Ik had nog geen moment gekend waarop mijn lichaam die vooruitgang kon verteren. Na de Spelen gebeurde dat wel. Mijn lichaam veranderde ook, ik werd adolescent. Ik moest hard werken om mijn techniek daaraan aan te passen. Mentaal was het ook niet gemakkelijk, met alles dat op me afkwam. Ik kende de nodige twijfels over mijn vooruitgang."

Zo'n twee jaar na Los Angeles verbetert Ingrid haar persoonlijk en nationaal record op het wereldkampioenschap. Dat doet ze een jaar later ook op het Europees kampioenschap, waar ze zilver pakt. Op de Olympische Spelen van Seoul in 1988 is Ingrid weer van de partij. Deze keer ervaart ze veel meer druk. "Iedereen verwachtte resultaten van me. Zelf hoopte ik ook op minstens de a-finale. Mijn doel was groter en dat gaf me druk. Het jaar voor Seoul studeerde ik aan de universiteit van Louvain-la-Neuve. Ik was weg uit het familiale cocon dat veel zorgen van me wegnam. Trainingen organiseren was moeilijk en ik deed alles alleen. Zo leerde ik welke problemen veel topsporters hebben."
Ingrid haalt effectief de finale van de 200 meter schoolslag in Seoul. Aan het laatste keerpunt is ze de laatste in de race. Maar met haar traditionele eindsprint maakt ze nog twee plaatsen goed en finisht als zesde. Alweer gaat haar eigen Belgisch record eraan. "Voor mij is dat mijn beste prestatie ooit. Door te trainen kan je jouw tijd verbeteren. Je plaats, daarvoor ben je afhankelijk van de anderen." Niet onbelangrijk: deze keer zijn er wel zwemsters uit het toenmalige Oostblok bij.

Logische keuze

Na Seoul zit de internationale zwemcarrière van Ingrid Lempereur erop. Ze is dan nog maar negentien. "Mijn droom was een gezin stichten en een beroep uitoefenen, niet om een bekende topsporter te worden. Toen ik moest kiezen tussen topsport en universitaire studies was die keuze snel gemaakt. Ik stopte met zwemmen. Een logische keuze? Absoluut."

24/7
BEREIKBAAR

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

BEL GRATIS
UW RAADGEVER
0800 26 938

Naast bellen kunt u ook documentatie aanvragen via **www.stannah.be**, per e-mail via **info@stannah.be** of per post:

Ja, stuur me graag alle info.

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

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

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

OKRA

DE WEDLOOP NAAR HET VACCIN

Tekst GUY POPPE // *Illustratie* SHUTTERSTOCK

Wanneer je dit leest, komt de inenting tegen het coronavirus op kruissnelheid en nadert het moment dat senioren aan de beurt zijn. De start mag langzaam geweest zijn, met discussie over welke groep eerst een prik krijgt, nieuwe virusvarianten en stokkende aanvoer van het vaccin maar het is verbazend dat een jaar na de uitbraak van de pandemie er niet één maar verscheidene vaccins ter beschikking staan.

De snelle ontwikkeling van het vaccin heeft twee oorzaken. Aan de ene kant is er de nauwe samenwerking tussen overheid, universiteiten en de farmaceutische sector. Aan de andere kant heeft het lopend onderzoek een doorbraak mogelijk gemaakt. Met name de Amerikaanse producenten Pfizer en Moderna hebben een gloednieuwe techniek uit de genetica gebruikt.

Kort gezegd spoort de inenting cellen aan om uitsteeksels te maken, zoals je ze ook terugvindt op het coronavirus. Dat stimuleert andere cellen om antistoffen te maken, die in geval van een besmetting ook het virus bestrijden. De research om kankers op die manier aan te pakken is in een vergevorderd stadium en is nu ingezet voor andere doeleinden.

Alle hens aan dek

Die aanpak op zich volstaat niet. Er zijn, naast wetenschappelijke kennis, geld en productiecapaciteit nodig om op korte termijn een vaccin aan te maken voor 7,8 miljard mensen. Het hoofd van het Amerikaanse programma, de immunoloog met Marokkaanse wortels, Moncef Slaoui, ooit hoogleraar aan de ULB: "*Ik wist dat er ongelimiteerd centen zouden zijn. Mijn eerdere ervaringen met vaccinontwikkeling hadden me geleerd dat er in het logistieke proces veel tijd te winnen is. Het gaat over grondstoffen en onderdelen van machines zo snel mogelijk van plaats a naar plaats b te krijgen, meteen en niet pas na maanden voldoende proefdieren hebben. Als je dan aan de slag kunt met het Amerikaanse leger...*".

Drie factoren zijn op een mum van tijd bij elkaar gebracht. Boven op de fundamentele inzichten van de academische wereld financierden overheden de productie en gingen ondernemingen partnerschappen aan. Voorbeelden zijn de samenwerking tussen het Brits-Zweedse AstraZeneca en de universiteit van Oxford in Engeland en tussen Pfizer en het Duitse BioNTech, een recent door Turkse migranten opgerichte *start up*. Nooit tevoren is een vaccin zo gauw inzetbaar geweest. Laten we niet vergeten dat er nog altijd geen is tegen hiv, dat aids veroorzaakt en al jaren ravages aanricht.

Big Pharma

Farmaceutische bedrijven hebben niet de gewoonte om financiële risico's te nemen. Ze verdienen goed aan geneesmiddelen met een helende werking en zijn bijgevolg niet gebrand op dure investeringen in vaccins, die net de voorkoming van ziektes op het oog hebben. Ze bouwen voort op wat commercieel zijn waarde bewezen heeft. Dat heeft ook zijn voordeel. Flink wat vaccins, waarmee we de volgende maanden corona bestrijden, stoelen op bestaande entstoffen. Ze zijn de voorbije jaren ontworpen tegen griep of coronavirussen die andere infecties dan COVID-19 veroorzaken en betrekkelijk makkelijk aan te passen zijn.

De sector heeft deze keer geen risico's geschuwd. Bij de ontwikkeling van een vaccin is het de praktijk om fases te doorlopen. Om snel tot de aanmaak over te kunnen gaan, hebben bedrijven sommige fases parallel laten lopen. Ze zijn tot fabricatie overgegaan voor ze zeker waren van de werking. Mocht het resultaat van de testen onvoldoende geweest zijn, dan was dat weggegooid geld.

"*Dat Oxford het goedkoopste vaccin heeft, was eigenlijk al heel lang bekend. Er wordt gedurende de pandemie op het Oxford-vaccin geen winst gemaakt*", zegt Bruno Holthof, directeur van de academische ziekenhuizen. De EU betaalt hun partner, AstraZeneca, 1,78 euro per dosis. Alle andere leveranciers zijn duurder, Moderna vraagt 14,70 euro, Pfizer 12. Die twee gebruiken de nieuwe techniek, die speciale diepvriezers vergt voor vervoer en bewaring. De productiekosten kunnen de hoge prijs verklaren. De prijszetting wijst erop dat de farmaceutische industrie wel vaart bij de levering van zulke enorme hoeveelheden.

De geheimdoenerij rond de contracten, zeker de prijs, uitgelekt dankzij staatssecretaris Eva de Bleeker, geeft aan dat het vaccin voor farmaceutische ondernemingen een bijzonder winstgevende activiteit is. Pfizer maakt dit jaar ruim drie miljard euro winst op de verkoop van zijn coronavaccins.

Als elk flacon zes en niet vijf dosissen bevat, schroeft Pfizer het aantal

terug. Na laattijdige leveringen voert de EU een potentieel uitvoerverbod in. De term *Big Pharma* gaat over de tong.

Het Zuiden

Covax heet het initiatief, dat onder impuls van de Wereldgezondheidsorganisatie tot stand gekomen is. Het wil vaccins in 92 landen gratis beschikbaar stellen. Daarvan is er niets in huis gekomen. De wedloop naar het vaccin heeft nare effecten in het Zuiden. Canada heeft zo'n groot aantal dosissen besteld dat het zijn bevolking vijf keer in kan enten, de EU drie keer. Landen in Afrika vallen naast de prijzen, hoe groot de behoefte, zoals in het zwaar getroffen Zuid-Afrika, ook is. Overigens kan hun gezondheidszorg niet om met gesofisticeerde vaccins op -20 graden, laat staan -70. Ieder voor zich, is het devies.

Schrijft hoogleraar en oud-senator, gynaecologe Marleen Temmerman: "*Dit vereist dat zowel het recept als de know-how voor de productie vrij gedeeld worden, zodat andere landen naar behoeven hun eigen productie kunnen opzetten*". Het zou veel geven mocht het tot een opschorting van het patentrecht komen. India en Zuid-Afrika dringen daarop aan. Toen dat na veel vijven en zessen gebeurde voor medicijnen die het hiv-virus afremmen, was het mogelijk om een goedkoop, generisch middel algemeen te verspreiden.

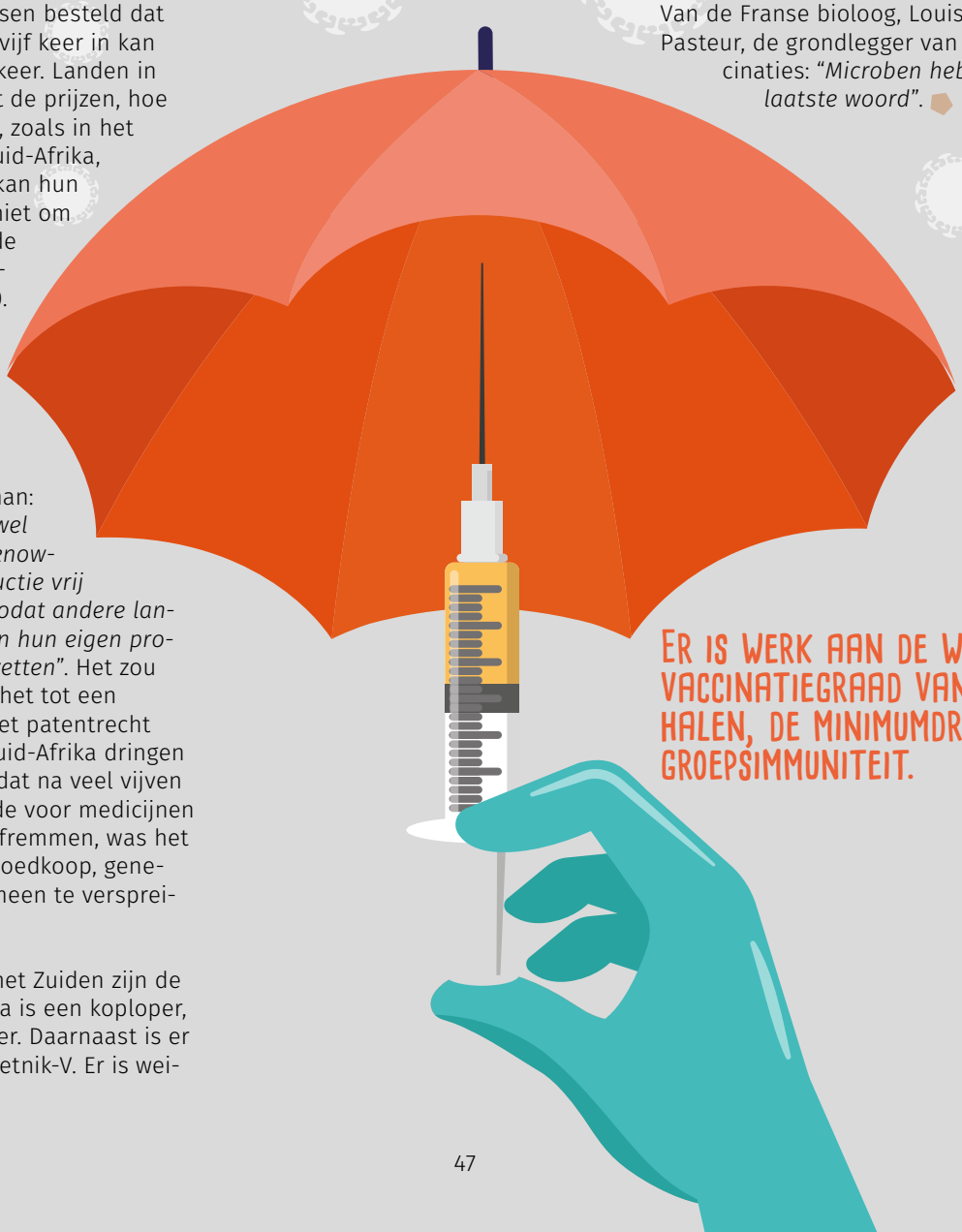
Het redmiddel in het Zuiden zijn de eigen vaccins. India is een koploper, China produceert er. Daarnaast is er het Russische Spoetnik-V. Er is weinig informatie over hun werkzaamheid maar dat ze hun weg zullen vinden, staat wel vast. Hongarije heeft er aangekocht, naast zijn aandeel in de zeven vaccins, die de EU zich collectief aangeschaft heeft.

Antivax

In april 2020 heeft OKRA een bijdrage gepubliceerd (*Geen prik in mijn lijf*) over de weerstand tegen inentingen. Wie had er toen gedacht dat het thema, niet eens een jaar later, *hot news* zou zijn? Er is werk aan de winkel om een vaccinatiegraad van 70 procent te halen, de minimumdrempel voor groepsimmuniteit. Een dokter, die zijn plicht verzaakt om zijn patiënten aan te sporen zich in te laten enten, hangt een sanctie van de Orde van Geneesheren boven het hoofd.

Toemaatje

Van de Franse bioloog, Louis Pasteur, de grondlegger van de vaccinaties: "*Microben hebben het laatste woord*".



ER IS WERK AAN DE WINKEL OM EEN VACCINATIEGRAAD VAN 70 PROCENT TE HALEN, DE MINIMUMDREMPEL VOOR GROEPSIMMUNITEIT.

De corona-epidemie** drijft onze samenleving in een nooit eerder gezien sociaal isolement. Senioren die thuis wonen, vertrouwen op hun eigen kracht en zorgen voor zichzelf, hun partner en zelfs hun buren. Anderen doen een beroep doen op thuishulp of de diensten van **Phil at Home.

Thuis wonen

met op maat gemaakte hulp? Phil at Home regelt het voor jou.

Denise is 76 jaar, heeft twee kinderen en was 56 jaar getrouwd met René. Sinds de dood van haar man put ze troost uit sociaal engagement. Ze belt wekelijks naar andere senioren die in haar wijk wonen.

***"Sommigen ken ik goed,** anderen nog maar net. Vaak hebben ze hun partner verloren, net als ik, of raken ze nog maar moeilijk buiten door corona."*

***"Ik ben altijd een bezige bij geweest,** ook toen mijn man René nog leefde. Na zijn dood viel ik in een zwart gat. Hij was niet alleen de liefde van mijn leven, maar ook het manusje-van-alles die al mijn praktische beslommeringen wegnam. Hij onderhield de tuin, contacteerde de loodgieter, installeerde de wifi, ..."*

***"Plots werd ik geconfronteerd met die eenzame leegte** én het besef dat hier thuis oneindig veel dingen te regelen zijn."*

***"Toen zag ik een reclamespotje van Phil at Home.** Het ging over een persoonlijke coördinator die werkelijk àlle praktische dingen voor jou regelt. Ik wist meteen wat me te doen stond (lacht). Eén telefoontje later stapte Phil in mijn leven. Het is een superman. Hij regelde eerst en vooral een veiligheidshorloge van Phil at Home, een handig hebbeding dat me continu verbindt met een noodcentrale, ook als ik buitenshuis ga, ik doe nog zélf mijn boodschappen, weet je!"*

*"**Coördinator Phil** nam al mijn praktische beslommeringen weg."*

Een veiligheidshorloge en steeds de helpende hand van Phil die heel wat zaken voor u regelt.

*Zo blijft ook u gerust thuis wonen. Wilt u te weten komen wat **Phil at Home** voor uw persoonlijke situatie kan betekenen?*

*Surf dan naar onze website **www.philathome.be** voor meer informatie of bel ons op **02 225 02 25.***

***"Uiteraard helpen mijn kinderen me ook verder,** alleen vind ik het zo vervelend hen 'lastig te vallen' met praktische zaken. Ik doe liever een gezellige babbel met hen over de kleinkinderen of hoe het op het werk gaat bijvoorbeeld. Mijn zoon werkt als verpleger en heeft het erg druk deze tijden."*

***"Phil at Home regelde ook poetshulp,** een tuinman en een loodgieter. De eerste zes maanden komt hij gratis langs om alles goed op te starten, maar als het nodig is, kan ik hem ook altijd bellen. Phil neemt zoveel zorgen weg."*

*De eerste 6 maanden aan €20/maand ipv €39,99. Het gebruik van het uurwerk en de connectie met de zorgcentrale is inbegrepen in de maandprijs. De kostprijs van de extra diensten die Phil voor u regelt is niet inbegrepen.

Philathome AG

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

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

LANGS VLAAMSE WEGEN

MICHIEL DE MEYER BRENGT HET FEESTLIED VOOR 65 JAAR OKRA

"DIT IS EEN MOOI JUBILEUM, MAAR WE KIJKEN OOK VOORUIT"

Tekst MATTHIAS VAN MILDERS // *Foto's* ÉÉN

***Samen gaan we'r voor met OKRA*, zo heet het nieuwe lijflied van OKRA. Voor het 65 jarig bestaan maakte acteur en zanger Michiel De Meyer het lied samen met een vriend. Je zal Michiel ook zelf aan het werk horen, want hij is ook de zanger van het feestlied. Stilzitten is moeilijk als je luistert naar *Samen gaan we'r voor met OKRA*. Daarom hoort er een leuke lijndans bij. Met veel enthousiasme werkte Michiel aan het lied, vertelt hij aan *OKRA-magazine*.**

"Mijn moeke, de mama van mijn vader, is lid van OKRA en doet mee met verschillende activiteiten. Toen mijn grootvader nog leefde, deden ze dat samen. Ze is vol lof over OKRA. Toen ik de vraag kreeg om dit lied te maken, moest ik dan ook niet lang nadenken. Moeke vond dat fantastisch, ze was superblij. Als ik een stukje tekst klaar had, toetste ik dat altijd af bij haar. Haar mening was de maatstaf of ik goed zat of niet. Ook met de vrijwilligers van de werkgroep voor 65 jaar OKRA besprak ik wat het lied moet uitstralen."

"Ik maakte het lied niet alleen. Bart Foubert, een vriend van mij, schreef de muziek en ik zorgde voor de tekst. We pingpongden de hele tijd met elkaar. Het allerbelangrijkste was de lijndansmelodie, heel veel groepen moeten erop kunnen dansen. Aan een choreografe vroeg ik op welk tempo je goed kan lijndansen: niet te snel, niet te traag. Producer Steven Vergauwen is heel goed in lijndans en country, hij maakte het arrangement. Zo hebben we samen dat lied gecreëerd. Alleen had ik het niet zo goed gekund. Hoe vaker we het lied speelden, hoe leuker het werd. Mijn omgeving reageerde ook steeds enthousiaster. Dan zit het wel goed, dacht ik."

Gigantisch OKRA-feest

"Met het feestlied wil ik uitstralen dat OKRA jong en fris is. Als ik mensen vertel dat ik het nieuwe lied voor OKRA maakte, is de reactie vaak: 'Da's die vereniging met oude mensen.' Goh, ik spreek liever over oudere mensen. Ik denk dat de melodie dat wel uitstraalt."

"In deze coronatijden zou ik niet graag in de schoenen van oudere mensen staan. Ik had daarover met m'n oma een heel goed gesprek. 'Moeten we hiervoor nu zo oud geworden zijn?', vroeg ze me. Dat snap ik wel. Er zijn veel mensen die uitkijken naar activiteiten van OKRA, nu nog meer dan anders. Als iedereen gevaccineerd is en we weer mogen buitenkomen, kan er wel eens een gigantisch OKRA-feest losbarsten van alle mensen die elkaar weer kunnen zien. Dat gun ik hen."

"De titel *Samen gaan we'er voor met OKRA* laat je uitkijken naar de toekomst. Dat is ook zeer toepasselijk in dit coronatijdperk. Met een jubileum kan je vooral terugblikken. Maar ik denk dat OKRA ook heel graag naar de toekomst kijkt. 65 jaar OKRA, da's heel mooi. Maar het stopt hier nog lang niet."

Positieve kijk op de wereld

"Ik heb een heel goede band met mijn beide grootmoeders. Mijn grootvaders zijn overleden. Ik kom echt uit een familiemilieu. We doen heel veel samen. Mijn moeke en vake woonden vroeger gewoon om de hoek. Wij kwamen er elke week. Door corona vermindert het contact en dat ligt volledig aan mij. Jammer, want ik zou liefst elke dag langsgaan."

"Wat ik vooral van mijn grootouders leer, is hun positieve kijk op de wereld. 'Ik heb elke dag mijn krant en mijn koffietje, en ik ben daar tevreden mee.' Ik vraag me af of wij later zullen zeggen dat we tevreden zijn met de krant en een koffietje. Of dat gaat volstaan in onze veel te

>>

>> snelle en volle maatschappij, weet ik niet."

Veel plannen

"Er zijn heel wat plannen met het OKRA-lied. Ik heb de partituur laten uitschrijven zodat de OKRA-koren hun eigen versie kunnen zingen. Dansgroepen kunnen hun eigen choreografie op het lied maken. Maar we zorgen ook voor een gedeelde choreografie. Het plan was om die dans allemaal samen te brengen op een start-dag van het feestjaar. Door corona is het natuurlijk nog even afwachten of dat kan."
"Omdat ik het echt een leuk lied vind, wil ik het ook naar Radio 2 sturen. Ik ben er zeker van dat ze het daar zullen draaien. Maar op nationale zenders spelen ze niet snel een nummer met daarin de naam van een vereniging. Als je een nummer zou maken voor Chirojeugd Vlaanderen en je vermeldt daarin die naam, dan zullen ze dat ook niet spelen. Daarom denk ik nu na over een tweede, licht aangepaste versie voor op Radio 2. Ik denk dat 90 % van de OKRA-leden daar wel eens naar luistert."

SAMEN GAAN WE'R VOOR MET OKRA

En samen gaan we'r voor
we dansen vol plezier om ons heen
samen sterk dus nooit meer alleen
wat ouder en dus wijzer sowieso

Strofe
De eerste zonnestralen
mijn wekker van de dag.
die geven mij de vlinders
dat ik vandaag weer mag

vertellen en genieten
hier voelt het net als thuis
maar dan met nieuwe vrienden
en iets meer feestgedruis

Refrein
En samen gaan we'r voor
we dansen vol plezier om ons heen
samen sterk dus nooit meer alleen
wat ouder en dus wijzer sowieso

En samen gaan we door
reizend, thuis, of waar je ook wenst
hier bestaat geen leeftijd of grens
OKRA viert met jou en doet dat zo

Strofe
verstand komt met de jaren
zo wordt toch vaak gezegd
dat 'oud' toch maar een woord is
laat ik graag zien in't echt

Want mensen zijn als wijn
die betert jaar na jaar
bewijs het op de dansvloer
hou u vast, héj, zet u klaar

Refrein
En samen gaan we'r voor
we dansen, vol plezier om ons heen
samen sterk dus nooit meer alleen
wat ouder en dus wijzer sowieso

En samen gaan we door
reizend, thuis, of waar je ook wenst
hier bestaat geen leeftijd of grens
OKRA viert met jou en doet dat zo

Bridge
volg je tempo, zoek op tijd de rust
jong geleerd is oud gedaan
En ben je ook nog lang niet uitgeblust?
zet dan dit OKRA-lied aan...

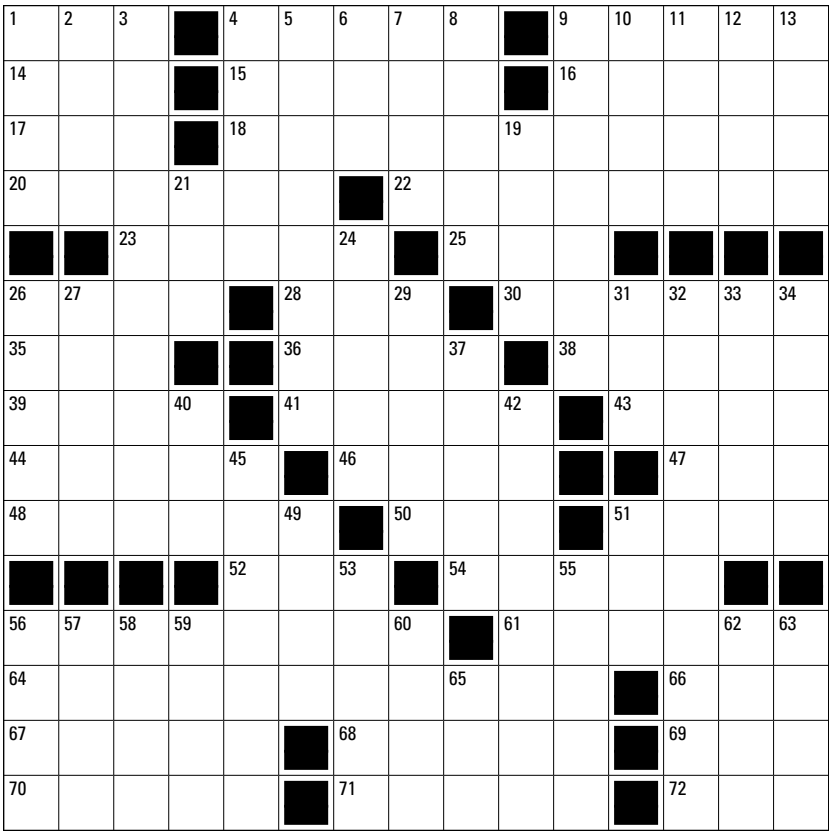
Refrein
want samen gaan we'r voor
we dansen vol plezier om ons heen
samen sterk dus nooit meer alleen
wat ouder en dus wijzer sowieso

En samen gaan we door
reizend, thuis, of waar je ook wenst
hier bestaat geen leeftijd of grens
OKRA viert met jou en doet dat zo

Zing mee en waag je aan de lijndanspasjes op
https://www.youtube.com/watch?v=2JPo9hJ6_ew !
De OKRA lijndansgroep uit Wetteren toont hoe het moet!

HORIZONTAAL
1 aansporing tot zwijgen **4** wellevend **9** het typen **14** grootvader **15** larve van de langpootmug **16** strijdperk **17** definitief (afk.) **18** leer van de automatische gegevensverwerking **20** klokjesbloem 22 schoonmaakgerei **23** made **25** pluspunt **26** vogelverblijf **28** bejaard **30** luister **35** aangehecht takje **36** bovenlangs **38** plaats in Italië **39** klank **41** parlementsvakantie **43** bakmengsel **44** tendens **46** gast **47** haarversteviger **48** rondgang **50** redactie (afk.) **51** aanwijzend voornaamwoord **52** boom **54** gezichtssluier **56** plaatzwam **61** knaagdier **64** gewas **66** fotografische term **67** rivier in Frankrijk **68** deel van een toneelstuk **69** hoge berg **70** onstoffelijk wezen **71** slagader **72** roofdier.

VERTICAAL
1 reinigingszout **2** onderhuidse vetlaag **3** meubelstuk 4 beroep **5** alleseter **6** uitroep van benauwdheid **7** mislukking **8** tegenvaller **9** zadelmakerswerktuig **10** delfstof **11** keukengerei **12** oorspronkelijk bewoner van Peru **13** in zee uitlopend gebergte **19** binnenste van beenderen **21** smalle plank **24** mankement **26** zuiver gewicht **27** zeer groot **29** toneelachtergrond **31** of iets dergelijks (afk.) **32** vleesgerecht **33** in elkaar **34** Amerikaanse gouden munt **37** neerslag **40** noordnoordoost (afk.) **42** bezinksel **45** deel van een goal **49** snee **51** bitter vocht **53** muziekgenre **55** Aziatisch schiereiland **56** weerzin **57** sierplant **58** ijzeren pen **59** journalisten **60** Mexicaans gerecht **62** deel van een open haard **63** kegelvormig **65** zeer gevorderd.



© DENKSPORT PUZZELBLADEN

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

Oplossing Kruiswoordraadsel februari 2021

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

okra PUNTEN 50 POINTS artis HISTORIA WWW.ARTISHISTORIA.BE

OPLOSSING KRUISWOORD MAART 2021

3	20	69	41	60

Naam:

Straat + nr:

Postnr.:

Woonplaats:

Tel.:

E-mail:

OKRA-lidnummer of trefpuntnummer:

Voorkeur boek:

Schiftingsvraag: *Hoe wordt St-Idesbald in de volksmond genoemd?*

PUZZEL EN WIN

LOS HET KRUISWOORDRAADSEL OP EN WIN EEN VAN ONDERSTAANDE PRIJZEN

Een uitgelezen selectie boeken

- 3 exemplaren van ***Immuun***, Servaas Bingé, uitgeverij Borgerhoff & Lamberights, 19,99 euro.
- 5 exemplaren van ***ABC van het klimaat***, Willems Uitgever, 20 euro
- 5 exemplaren van ***Bake off Vlaanderen, Altijd feest!***, Uitgeverij Angèle, 24,99 euro.
- 5 exemplaren van ***MEER DAN IK***, Kristin Verellen, Uitgeverij Lannoo. 22,99 euro.
- 5 exemplaren van ***Het geheim van Silvermoor***, Tracy Rees, Xander Uitgevers, 19,99 euro
- 5 exemplaren van ***Welkom bij hotel Flanagans***, Asa Hellberg, Xander Uitgevers, 17,50 euro
- 5 exemplaren van ***Reizen Waes Vlaanderen***, Standaard Uitgeverij, 24,99 euro
- 5 exemplaren van ***De engel van München***, Fabiano Massimi, Xander Uitgevers, 21,99 euro
- 5 exemplaren van ***De jongen die met wolken speelde***, Franco Faggiani, Uitgeverij AW Bruna, 20,99 euro

Win een overnachting voor twee in Hotel La Terrasse in De Panne

Hotel La Terrasse ligt op minder dan 50 meter van het mooie, brede strand van De Panne. 's Morgens krijg je er een uitgebreid ontbijtbuffet. In coronatijden wordt het ontbijt op de kamer geserveerd. In de bar kan je streekbiertjes proeven en in het restaurant kies je voor het menu of à la carte. La Terrasse is een ideale uitvalsbasis voor enkele dagen genieten in en rond De Panne. De grens met Frankrijk is vlakbij.

Onze zorg voor jou stopt nooit

De medewerkers van Familiehulp staan altijd voor je klaar met zorg, ondersteuning, huishoudelijke hulp en nog veel meer.

Ontdek al onze diensten op www.familiehulp.be

Familiehulp
we zijn er voor jou

AANKOOP RECHTSTREEKS BIJ DE PRODUCENT

LEVERING DIRECT BIJ U THUIS

GIORDANO

BUON VINO, BUONA VITA.

TEVREDEN OF GELD TERUG

DE BESTE KWALITEITSGARANTIE

AANBIEDING «ITALIAANSE SMAKEN»

12 voortreffelijke wijnen, waardige ambassadeurs van onze kelders in Piemonte en Puglia + 6 culinaire specialiteiten uit onze streken

12 CUVÉES : 1 ROSÉ & 3 BLANCS

- 1 Montepulciano d'Abruzzo D.O.C. 2019
- 1 Lambrusco di Modena D.O.C.
- 1 Primitivo Puglia I.G.T.
- 1 Eventus Rosso LM
- 1 Selvato Rosso Toscana I.G.T. LM
- 1 Barbera d'Asti D.O.C.G. 2018 Collection LM
- 1 Esclusivo Etichetta Oro Rosso Puglia I.G.T. ★ LM
- 1 Andrea Vino Rosso Etichetta Nera LM
- 1 Loris Vino Rosé LM
- 1 Ca' Merletto Bianco Veneto I.G.T. 2019
- 1 Chardonnay 2019
- 1 Malvasia Pinot Grigio Puglia I.G.T. 2019

6 DELICATESSEN

- 1 Balsamico-Azijn uit Modena 25cl
- 1 Gedroogde Tomaten met Kappertjes 185g
- 1 Eiertajarin 250g
- 1 La Tartufata (Saus Met Truffels) 140g
- 1 Amaretti Met Oranje 200g
- 1 Toscaanse Cantucci 200g

LM LUCA MARONI Wijngids Annuario dei Migliori Vini Italiani

★ GOUDEN MEDAILLE Berliner Wein Trophy 2019

★ PRIJSWINNER

BESTEL VANDAAG NOG:

INTERNET:
www.giordanovins.be/19600

TELEFOON:
Bel GRATIS vanaf een vaste lijn op nr.
0800 29057
(van maandag tot vrijdag van 8 tot 20 -u en zaterdag van 8 tot 18 u)
Geef deze code bij het bestellen op: **19600**

12 WIJNEN + 6 DELICATESSEN

€59,90
(in plaats van ~~€ 138,30~~)
56% KORTING

+ LEVERING AAN HUIS voor slechts 3,90€ !

Aanbieding alleen voorbehouden voor nieuwe klanten SNIJD LANGS DE STIPPELLIJN

BESTELFORMULIER Retourneer het bestelformulier in een gesloten envelop naar het volgende adres: **GIORDANO VINI SPA Valle Talloria - 12055 Diano d´Alba (CN) - ITALIEN c/o CMP TORINO REISS ROMOLI**

☐ **JA,** Ik ontvang graag ☐ kistje(s) uit uw kelders (max. 3 per adres) met 12 flessen wijn en 6 culinaire specialiteiten (ref. 74824) voor slechts 59,90 € i.p.v. ~~138,30 €~~
+ levering aan huis voor 3,90 € (i.p.v. 14,90€)

▶ **Ik kies zelf mijn betaalmethode**

☐ **Ik betaal per bankoverschrijving** na ontvangst van mijn pakket met het aan de factuur vastgehechte overschrijvingsformulier

☐ **Ik betaal met een creditcard** VISA

N°

De 3 laatste cijfers v.h. nr. op de achterkant van mijn creditcard ☐☐☐ Vervaldatum ☐☐ ☐☐

☐ **Ik voeg een cheque bij** aan de order van **GIORDANO VINI**

▶ **Ik bestel via internet: www.giordanovins.be/19600**

▶ **Ik bestel telefonisch op het gratis nummer: 0800 29057**

ACHTERNAAM: _____

VOORNAAM : _____

STRAAT : _____

PC: ☐☐☐☐ STAD _____

Om onze Klantendienst u zo snel mogelijk alle informatie betreffende uw bestelling te verstrekken, raden we aan goed te controleren of u uw telefoonnummer en e-mailadres opgegeven hebt.

tel. : ☐☐☐☐☐ GEBOORTEDATUM : ☐☐ ☐☐ ☐☐

e-mail : _____

infos levering : _____

Verplicht dateren en ondertekenen:

UW GARANTIES
tevreden of terugbetaald
schadeverzekering

ALLE WIJNEN BEVATTEN SULFIETEN. ALCOHOLMISBRUIK IS GEVAARLIJK VOOR DE GEZONDHEID. AFBEELDINGEN NIET BINDEND. Drink met mate. Verkoop aan minderjarigen is verboden. Dit aanbod geldt alleen voor private klanten en in geen gevalvoor kleinhandelaars. De foto's en illustraties zijn niet bindend. Raadpleeg onze volledige algemene verkoopsvoorwaarden op www.giordanovini. be of vraag ze aan via de site www.giordanovini.be/contact. U ontvangt uw pakket binnen een termijn van minstens 2 weken vanaf de dag waarop uw bestelling wordt opgenomen. Als u niet tevreden bent over de producten, belooft Giordano uw bestelling om te ruilenof terug te betalen. Vanaf de ontvangst van het pakket heeft u 15 dagen om Giordano te bellen op het gratis nummer 0800 29 057 of te schrijven via de site www.giordanovini.be/contact

Te verstrekken informatie ex art. 13, AVG. Persoonsgegevens zullen, voornamelijk elektronisch, worden verwerkt door Giordano Vini spa - verwerkingsverantwoordelijke - Via Cane Guido 47bis/50, 12055 Valle Talloria di Diano d'Alba (CN) - om de bestelling te verwerken, de daarmee samenhangende activiteiten uit te voeren en te voldoen aan de wet en regelgeving. Voornaam, achternaam, adres en andere contactgegevens (bijv.: telefoonnummer) en bestelgegevens zijn verplicht: als deze niet worden verstrekt, kan de bestelling niet worden verwerkt en kan niet aan bovenstaande regels worden voldaan. De gegevens zullen worden verwerkt voor promotionele en commerciële doeleinden, reclame, aanbiedingen en mededelingen in het kader van directe verkoop, enquêtes en marktonderzoek naar producten en diensten, overeenkomstig het "gerechtvaardigde belang" van Giordano (artikel 6, lid 1, onder f van de AVG en overweging (47 van de AVG). Dit gerechtvaardigde belang is gelegen in het onderhouden van de bestaande relatie en het informeren van de klant over verkoop en commerciële activiteiten, om nieuwe producten onder zijn/haar aandacht te brengen, om aanbiedingen door te geven en kortingen of geschenken aan te bieden, zodat de klant indien gewenst ervoor kan kiezen om een nieuwe bestelling te plaatsen of om informatie te vragen. Indien gewenst, kunnen uw gegevens die voor bovenvermelde communicatiedoeleinden worden verwerkt, worden gepersonaliseerd op basis van de kenmerken van uw gedragingen, aankopen en consumptiepatroon (bv.: bestedingsbedrag, aankoopfrequentie, aangeschafte producten) ("profilering"), zodat u communicatie ontvangt die aansluit bij uw voorkeuren en interesses en u niet wordt gestoord door ongewenste of niet interessante berichten. Alle communicatie kan via traditionele en elektronische weg (e-mail, sms, telefoongesprekken naar vaste en mobiele nummers, papieren post) verlopen. Na uitdrukkelijke en specifieke toestemming mogen de gegevens worden doorgegeven aan derden die actief zijn binnen de sectoren direct marketing en verkoop op afstand, zodat zij deze voor hun eigen promotiedoeleinden kunnen gebruiken. Geautoriseerde personen voor de verwerking zijn de medewerkers die verantwoordelijk zijn voor de afdelingen verkoop en commerciële activiteiten, marketing, administratie, orderverwerking, klantenservice en callcenter, informatiesystemen en gegevensbeveiliging. Op grond van de artikelen 15-22 van de AVG kunt u bij de verwerkingsverantwoordelijke op het vermelde postadres of via e-mail privacy@giordanowijnen.nl, een lijst opvragen van de gegevensverwerkers en van de derden aan wie de gegevens kunnen worden doorgegeven, en kunt u uw recht van toegang, rectificatie, annulering en beperking van het verwerken en doorgeven van gegevens uitoefenen of kunt u bezwaar maken tegen de verwerking ervan om gerechtvaardigde redenen of voor promotie- en profileringsdoeleinden, ook beperkt tot een of meer communicatiemiddelen. Indien dit niet is gespecificeerd, geldt het bezwaar tegen de verwerking voor promotie en profileringsdoeleinden voor alle communicatiemiddelen. U heeft het recht om een klacht in te dienen bij de nationale toezichthoudende autoriteit of in Italië (www.garanteprivacy.it) om uw rechten te doen gelden. Voor informatie over de verwerking van de gegevens kan contact worden opgenomen met de Functionaris Gegevensbescherming via e-mail dpo@ giordanowijnen.nl. Volledige informatie op grond van artikel 13 van de AVG kunt u vinden op de factuur en op wwwgiordanowijnen.nl/privacy

CONSENTEME IK HEB DE HIERNAAST VERMELDE INFORMATIE EX ART.13, AVG, GELEZEN (VOLLEDIGE TEKST OP WWW.GIORDANOWIJNEN.NL/PRIVACY):

1. Ik wil graag persoonlijk waorden benaderd op basis van mijn interesses, aankopen, consumptiegedrag en voorkeuren: ☐ja ☐nee 2. Toestemming voor het doorgeven van gegevens aan derden om te gebruiken voor hun eigen promotiedoeleinden ja ☐ nee ☐

19600

1PPBE21 74824

SPECIALE **AANBIEDING!**

LAAG GEPRIJSD!

DE IDEALE BROEK

Deze stretchbroek met een hoog aandeel katoen en uitstekend comfort heeft het allemaal. Een elastische tailleband, geraffineerde pasvorm en mooie schuine ritszakken. Hij zit dankzij de 3 lengtes bijna alsof voor u op maat gemaakt! Comfort en elegantie komen hier samen voor een ongelooflijk lage prijs:

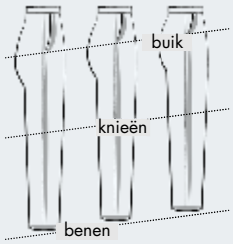
€ 20 korting + gratis verzending!

N Lengte ca. 104 cm
K Lengte ca. 98 cm
EK Lengte ca. 94 cm
Zoomwijdte ca. 34 cm.

67% katoen, 28% polyamide, 5% Elastan. Wasbaar

MODE ALSOF OP MAAT GEMAAKT MET 3 LENGTES EN 1 PERFECTE PASVORM

Kies uw maat op basis van uw lengte



N	K	EK
NORMALE MAAT	KORTE MAAT	EXTRA KORTE MAAT
Vanaf 1,65 m	Kleiner dan 1,65 m	Kleiner dan 1,57 m

WELKOMSTACTIE

De IDEALE broek
v.a. ~~€ 59.95~~

-€ 20

v.a. slechts

€ 39.95

€0 +VERZENDING GRATIS

ZO KUNT U BESTELLEN:

per telefoon:
070 - 22 28 28**
en geef code **BNFS21006** door

op internet:
www.ateliergs.be
vul het artikelnummer in het zoekveld
Zoeken… voeg vervolgens
de kortingscode **BNFS21006**
toe aan het winkelmandje.

per post:
vul de bon in en stuur hem gratis op naar:
Atelier Goldner Schnitt
Gentsesteenweg 64, 1730 Asse

3 LENGTES

ALSOF OP MAAT GEMAAKT

VEEL COMFORT

9 KLEUREN

atelier goldner schnitt

www.ateliergs.be

☐ JA, ik profiteer graag van deze **SPECIALE AANBIEDING**

1. Ik kies: KLEUR		LENGTE	MAAT	Aantal	Prijs	Totaal
☐ papaja	8348-817	☐ N Vanaf 1,65 m **Normale maat**	☐40 ☐42 ☐44 ☐46 ☐48		~~€ 59.95~~ -€ 20 € 39.95	
☐ zand	3518-336					
☐ lichtblauw	3960-859					
☐ erwtengroen	3962-854	☐ K Kleiner dan 1,65 m **Korte maat**				
☐ steengrijs	8081-439					
☐ roze	8938-584					
☐ marine	8936-194	☐ EK Kleiner dan 1,57 m **Extra korte maat**	☐50 ☐52 ☐54 ☐56* ☐58*		~~€ 69.95~~ -€ 20 € 49.95	
☐ wit	3516-939					
☐ zwart	3519-944					

* hiervan is geen (extra) korte maat leverbaar

+ de catalogus	gratis
+ verzending ~~€ 4.99~~	gratis
TOTAALBEDRAG:	

2. Ik vul hieronder mijn gegevens in HOOFDLETTERS in (BNFS21006)

Achternaam/voornaam* _____

Straat en huis-/busnr.* _____

Postcode* _____

Woonplaats* _____

BELANGRIJK: om u beter van dienst te kunnen zijn
vragen we u om de volgende informatie:

Tel. _____ **Geboortedatum** __ __ 19 __

Ik ontvang graag informatie en aanbiedingen:
☐ par **e-mail** _____

3. Manier van betalen:

☐ **Ik bestel op rekening**
In uw pakket vindt u uw leveringsnota, gelieve deze rekening te betalen binnen 14 dagen.

Datum	Handtekening

☐ Ik wil niet bestellen maar wil wel graag **DE NIEUWE CATALOGUS GRATIS** ontvangen.

U bestelt de artikelen volgens de algemene leverings- en betalingsvoorwaarden zoals vermeld op de website www.ateliergs.be. Informatie over de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG) en de bescherming van uw persoonsgegevens vindt u op www.ateliergs.be. De informatie die in dit document wordt verzameld, is bedoeld voor intern gebruik door Atelier Goldner Schnitt. De informatie kan doorgegeven worden aan de organisaties die contractueel verbonden zijn met Atelier Goldner Schnitt. Als u niet gecontacteerd wenst te worden voor onze commerciële acties, kunt u dit schriftelijk aan ons meedelen.

*Verplichte gegevens zijn gemarkeerd met een sterretje.
**Variabele kosten volgens operator - max. € 0.30/min

Aanbieding geldig tot 30-06-2021 en zolang de voorraad strekt.

F21-2207 ANK FS21