okra magazine

trefpunt 55+

MAART 2023

10 TIPS OM TE MINDEREN MET DRINKEN

RADIOMAKER GUY DE PRÉ

"MIJN HART LIGT BIJ DE ZWARTE MUZIEK. SOUL IS ECHT. AUTHENTIEK."

ALCOHOLGEBRUIK MEEST PROBLEMATISCH BIJ 55-PLUSSERS

OVER VALLEN, WERKEN EN LIEFDE
SARAH DE BIE
VROUW VAN WOUT VAN AERT

MOBIEL INTERNET HELEMAAL MEE MET HET NIEUWE 5G

MAANDBLAD VAN OKRA. VERSCHIJNT NIET IN JANUARI EN AUGUSTUS · MAART 2023 · JAARGANG 56 NR. 2 ·

WWW.OKRA.BE @OKRAvzw OKRAvzw OKRAvzw OKRAvzw

OTOLIFT TRAPLIFTEN

Otolift, dé meest gekochte traplift van de Benelux

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

* Onder voorwaarden. Ga naar otolift.be/sale

Gratis brochure

Maar liefst 90 pagina's dik

Stuur mij een gratis brochure

Naam .....

Adres .....

Postcode/plaats .....

Telefoon .....

OKRA23

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

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

partner verloren aan alcohol

DARLINE

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

Ik ben mijn partner verloren aan alcohol. Hij was heel waardevol als persoon, had zoveel te bieden, was intelligent, maar ik heb hem zien kapotgaan. Soms ben je zover heen dat het een kanker wordt, die je opeet. Ik besefte pas hoe erg het was, toen hij drie dagen na elkaar in exact dezelfde situatie hetzelfde zei, waardoor ik dacht dat er iets mis was met zijn hersenen. Omdat ik het wilde begrijpen, zocht ik vanalles op. Het bleek het begin van de ziekte van Korsakov die vooral voorkomt bij mensen met een alcoholprobleem. Je kortetermijngeheugen werkt dan niet meer.

Niet dat ik daarvoor nog niets gemerkt had, maar ik twijfelde of het aanvaardbaar was dat hij zoveel dronk. Ik moedigde hem in februari altijd aan om mee te doen aan tournée minerale en dat lukte. Dus ik zat in een tweestrijd. Is het nu een probleem of niet? En wanneer wordt te veel alcohol drinken eigenlijk een probleem als onze maatschappij het zo normaal vindt? Er wordt een kind geboren. Wat doen we? Een glas drinken. Een verjaardag? We gaan toch een fles opendoen? Een trouw? Daar moeten we op klinken. Mensen staan daar veel te weinig bij stil. Kijk naar eender welke serie. Gaat er iets mis dan grijpt het hoofdpersonage ofwel naar ijs ofwel naar alcohol. Er is zelfs een tekenfilmpje Stoppeltje. Op het einde zit Stoppeltje altijd aan tafel met zijn ouders en wat drinken die ouders bijna altijd? Een glas wijn.

"KIES VOOR JEZELF OOK AL KLINKT DAT NU EGOÏSTISCH EN LAAT DE OMGEVING ZIEN WAT ER AAN DE HAND IS."

Ik heb alles geprobeerd om het te doen stoppen. Eerst dronk ik mee in de veronderstelling dat, als ik ook een paar glazen van die fles dronk, hij dan minder zou drinken. Ik heb hem aangemoedigd om niet meer te drinken, maar toen begon het in het geniep. Op internet en in boeken zocht ik info die ik hem toonde, maar ik werd eigenlijk voor hem de manifestatie van 'ik mag niet drinken'. Uiteindelijk heb ik de stekker uit mijn huwelijk getrokken, omdat ik er zelf ook aan kapot ging.

Om te ervaren hoe moeilijk het is voor iemand met een probleem om te stoppen, wilde ik zelf ook eens ondervinden hoe dat gaat. Dus ik nam me voor om een jaar lang geen alcohol te drinken. Alcohol weerstaan is voor mij niet moeilijk, want ik drink niet zo graag. Wat me vooral bijbleef was de vele commentaren die ik kreeg. Doe toch eens normaal, werd mij gezegd. Dat is het vreemde, niet drinken wordt als abnormaal beschouwd. Bijna ging ik overstag. Op een trouw van een goede vriendin, kreeg ik te horen: serieus, ga je nu echt niet klinken? Ik dacht dat ik het niet kon maken om niet mee te drinken. Dat zelfs iemand als ik, die geen problematiek had, zich zou laten meeslepen, was toch even schrikken. Nu is iedereen het van mij gewoon dat ik niet drink. En ik wil ook aan mijn kinderen meegeven dat het anders kan.

Darline Bogaert

GASTREDACTEUR WORDEN?
MAGAZINE@OKRA.BE

BIJ ONS BRUIST HET

HAASDONK Het OKRA-trefpunt van Haasdonk – *Ben Crabbé zou zeggen: 'voor wie het niet weet, deelgemeente van Beveren, in Oost-Vlaanderen, is café Den Brigand nog altijd op het Pastoor Verwilghenplein?'* – programmeerde een nieuwe activiteit: stoelyoga, onthaasten op een ergonomisch verantwoorde manier, voor jong en ouder! **KORTRIJK** Een namiddag vol *sjoekes*. Of schattekes, zoals de Antwerpse filmregisseur Robbe De Hert zou zeggen. Maar ook *ronde gevulde gebakjes van soezendeeg*. Want ook dat is een sjoeke. Wel voor discussie vatbaar: is een lang gebakje ook een *sjoeke* – of een *éclair?* Het zal de choukes op de foto worst wezen: de *gebakjes* waren om duimen en vingers van af te likken! **DIEPENBEEK** Het nieuwe thematrefpunt Limburgse OKRA Motorclub, kortweg LOM, gaf met een ludieke nieuwjaarsbrief de aftrap van een heerlijke nieuwjaarsreceptie in Eetkaffee De Ploeg. *Ja, Ben Crabbé, aan de Steenweg in Diepenbeek.* Laat dit een voorbode zijn van een avontuurlijk motorjaar! **WESTERLO** Ondanks sneeuw en vriesweer gingen – eind januari - 22 dappere OKRA mountainbikers op pad.

maart

3 **Column gastredacteur**
DARLINE BOGAERT: ALCOHOL

6 **Vraag het aan OKRA**
NAAR DE PSYCHOLOOG?

8 **Alcoholgebruik**
MEEST PROBLEMATISCH BIJ 55-PLUSSERS

14 **Radiomaker Guy De Pré**
68 EN NOG LANG NIET OP PENSIOEN

19 **Markering**
INTERNATIONALE OUDERENRECHTEN

20 **Gezondheid**
EVY GRUYAERT ZIET HET LEVEN DOOR EEN ROZE BRIL

24 **De mvx achter de vrijwilliger**
RIK TERRYN UIT ROESELARE

26 **Over wat telt**
SARAH DE BIE OVER VALLEN, WERKEN EN LIEFDE

30 **De Wereld van Guy Poppe**
HET OEKRAÏENSE GRAAN

32 **UIT**
DOORNIK, OUDSTE STAD VAN WALLONIË

36 **Springlevende tradities**
NTERNATIONALE VROUWENDAG

40 **Factchecker**
EEN GLAS WIJN PER DAG IS GEZOND

42 **Alles wat je moet weten over**
5G EN STIKSTOF

46 **Aan tafel**
MOCKTAILS: 0 PROCENT ALCOHOL, 100 PROCENT SMAAK

50 **Tien om niet te missen**

54 **Kruiswoordraadsel en prijzen**

55 **De tuin van (h)eden**

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

NAAR DE PSYCHOLOOG?

Tekst Delphine Schedin // *Illustratie* Shutterstock

Beste OKRA,

Ik heb heel lang getwijfeld om jullie aan te schrijven maar ik moet mijn verhaal kwijt. Ik heb volop genoten van het leven. Ik heb mijn prachtig vrouwtje 41 jaar geleden ontmoet. 40 prachtige en liefdevolle jaren. Natuurlijk hebben we ook mindere periodes gekend maar niets dat we niet samen aankonden. Toen ze vorig jaar stierf, brak mijn hart. Iedereen vraagt altijd hoe het met me gaat. En telkens antwoord ik dat het wel goed met me gaat. Maar vanbinnen ga ik kapot. Ik wil tegen iedereen schreeuwen: *'Néé het gaat helemaal niet goed met mij!'*, maar ik kan het niet. Als ik me verdrietig of boos voel, schenk ik me een glaasje whisky in. Ik stop maar met drinken als ik de pijn en boosheid niet meer voel. Een sigaretje roken helpt me ook om tot rust te komen. Mijn vrouwtje was zo trots toen ik 20 jaar geleden stopte met roken. Elke dag maak ik mezelf een beetje meer kapot en dat wil ik niet meer. Ik heb hulp nodig, maar waar begin ik?

Erik

Beste Erik

Dankjewel om je verhaal te mailen, Erik. Het moet heel moeilijk voor je geweest zijn om het te delen! Je verhaal grijpt me bij de keel. Met OKRA willen we aan iedereen een warme mantel geven.

Je hebt een eerste heel belangrijke stap genomen door je verhaal met ons te delen. Het is belangrijk om eerlijk te zijn met jezelf en te benoemen hoe het echt met je gaat. Je geeft aan dat je het moeilijk hebt met het verlies van je vrouw. Als je het gevoel hebt dat je hierover niet kunt spreken met je familie of vrienden, dan is het misschien beter met een vreemde contact op te nemen om je verhaal te delen. Zelf heb ik het ook al moeilijk gehad en had ik het gevoel bij niemand terecht te kunnen met mijn zorgen. Het heeft ook bij mij veel moed gevraagd om naar een psycholoog te gaan, maar na een aantal sessies voelde ik me mentaal weer sterker. Het heeft me echt geholpen.

Ik kan begrijpen dat een psycholoog een grote stap kan zijn. Ik zie het zo: als ik mijn pols verstuik, ga ik naar mijn huisdokter. Als je mentaal niet zo goed in je vel zit, is er een psychologische hulpverlener die je mentale rust kan bezorgen en je mentale weerstand weer helpt opbouwen. Het is helaas niet zo dat je een pilletje krijgt en alles wordt opgelost. Je gaat bij de psycholoog met jezelf aan de slag en je wordt uitgenodigd om jezelf weer mentaal sterker te maken.

Zelf vond ik het moeilijk om een geschikte psycholoog te vinden. Net zoals je met je huisarts een vertrouwensband opbouwt, wil je ook een goede basisconnectie hebben met de psycholoog. Je wilt je begrepen voelen en op dezelfde golflengte zitten. Dé psycholoog bestaat niet. Er zijn verschillende strekkingen en methodes binnen de psychologie. Zo ben ik zelf een vlotte babbelaar en verkies ik gesprekken. Maar er zijn ook meer expressieve en creatieve vormen. Een goede of slechte psycholoog bestaat niet, het is zoeken naar de psycholoog die bij jou past.

Je kan ervoor kiezen om online, via de computer, een eerste keer met een psycholoog te spreken.
CM Gezondheidsfonds werkt samen met Bloomup (www.bloomup.org) waarbij je na het invullen van een korte vragenlijst een psycholoog die je kiest binnen de vijf werkdagen kunt raadplegen. Een kennismakingsgesprek van vijftien minuten is gratis. Daarna kan je zelf beslissen of je verder wil. Verkies je liever een fysieke ontmoeting dan kan je op www.vind-een-psycholoog.be een erkende psycholoog vinden.
Houd er rekening mee dat je niet altijd meteen een psycholoog kunt raadplegen en dat het eerste kennismakingsgesprek betalend kan zijn.

"Zelf heb ik het ook al moeilijk gehad en had ik het gevoel bij niemand terecht te kunnen met mijn zorgen. Het heeft ook bij mij veel moed gevraagd om naar een psycholoog te gaan."

Dat brengt me naar wat me lang heeft doen twijfelen: de kostprijs! Het kostenplaatje is niet zo simpel! Contacteer je een psycholoog via www.vind-een-psycholoog.be of via Bloomup, dan heb je mogelijk recht op een terugbetaling van een ziekenfonds. Het tarief van een psycholoog bedraagt in 2023 gemiddeld 70 euro per sessie. CM Gezondheidsfonds betaalt tien euro per sessie terug – en vijftien euro per sessie als je recht hebt op verhoogde tegemoetkoming, met een maximum van 24 tussenkomsten per jaar. Voor meer informatie kan je de website www.cm.be/diensten-en-voordelen raadplegen.

Er zijn ook psychologen die verbonden zijn aan een Netwerk Geestelijke Gezondheidszorg. Klop je bij hen aan, dan betaal je elf euro per sessie, of vier euro per sessie als je recht hebt op verhoogde tegemoetkoming. Jaarlijks heb je recht op acht individuele sessies aan dit tarief. De overheid heeft in 2021 een budget vrijgemaakt, maar dat budget is ruim onvoldoende om elke psycholoog tot een Netwerk Geestelijke Gezondheidszorg te laten toetreden. De vraag is groter dan het aanbod waardoor er ook lange wachtlijsten ontstaan. Laat je echter niet afschrikken! Heb je er nood aan, contacteer dan het Netwerk Geestelijke Gezondheids-zorg uit jouw regio en vraag hen naar een geschikte psycholoog.

Als OKRA-belangenbehartiger zijn we geen psycholoog, maar als je moeilijk je weg kan vinden naar een psycholoog kunnen we je zeker mee helpen. Contacteer ons gerust! Ook je huisarts kan je zeker helpen in je zoektocht.

Hopend je hiermee op weg te helpen, Erik.

Delphine

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

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

NIEUW ONDERZOEK, VERRASSENDE CIJFERS

ALCOHOLGEBRUIK MEEST PROBLEMATISCH BIJ 55-PLUSSERS

Jongeren die te veel drinken en helemaal laveloos op spoed belanden. Dat is het beeld dat de media vaak schetsen als het over problematisch alcoholgebruik gaat. Maar dat leidt af van het echte probleem. Niet jongeren, wel 55-plussers drinken vaak veel te veel. Dat blijkt uit de Preventiebarometer van Sciensano dat onderzoek deed bij 4.000 Vlamingen.

Het onderzoek brengt het riskante alcoholgebruik van 55-plussers onder de aandacht. Zij drinken veel vaker dan andere leeftijdsgroepen meer dan tien glazen per week, de limiet volgens de alcoholrichtlijn. Ook dagelijks alcoholgebruik is bij 55-plussers veel meer ingeburgerd dan bij jongere Vlamingen. Van de min-35-jarigen drinkt bijvoorbeeld minder dan één procent dagelijks alcohol.

“Het is goed dat mensen dankzij deze cijfers beseffen dat veel 55-plussers risicovol drinken”, zegt Katleen Peleman, directeur bij het Vlaams Expertisecentrum voor Alcohol en andere Drugs (VAD). “Ik hoor mensen vaak zeggen dat jongeren steeds meer drinken, terwijl dat eigenlijk niet waar is. We weten al langer dat jongeren almaar later beginnen met alcohol drinken en dat jonge mensen minder drinken dan oudere leeftijdsgroepen.” Dat wil niet zeggen dat jongeren geen riskant drinkgedrag vertonen. Het gaat dan niet zozeer over dagelijks alcoholgebruik maar wel over *bingedrinken*, waarbij ze grote hoeveelheden alcohol drinken op korte tijd. Beide fenomenen verdienen aandacht.

Levensstijl

In tegenstelling tot het bingedrinken bij jongeren, brengt het drinkgedrag van 55-plussers geen acute gezondheidsrisico’s met zich mee. Zo is de kans kleiner dat ze bijvoorbeeld verongelukken omdat ze onder invloed zijn of dat ze zich in coma drinken.

> KENNIS OVER DE RISICO'S VOLSTAAT NIET OM HET GEDRAG AAN TE PASSEN.

Dat verklaart deels de relativerende houding. Maar op langere termijn is het natuurlijk wel nefast. Wanneer je ouder wordt, neemt je lichaamsvet toe en heb je minder lichaamsvocht. Bovendien werken je lever en nieren minder goed en neemt je lichamelijke weerstand af. Doordat je lichaam meer tijd nodig heeft om alcohol af te breken, ben je sneller dronken, duren de effecten langer én heb je meer tijd nodig om te recupereren. Zelfs kleine hoeveelheden alcohol kunnen hierdoor een impact hebben op je gezondheid en je functioneren. Het is daarom verstandig om eens stil te staan bij de plaats die alcohol inneemt in je leven, want natuurlijk niet wil zeggen dat je niet meer mag genieten van een glas wijn of een frisse pint.

Wat wel blijkt, is dat eens iemand met pensioen is, de levensstijl ook verandert. Meer vrije tijd betekent misschien ook meer alcohol. Maar wie te veel drinkt, ontwikkelt op lange termijn allerlei gezondheidsklachten. Denk aan leverklachten, overgewicht, hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten, … Ook depressieve klachten, evenwichtsproblemen of problemen op vlak van slaap, geheugen of seksualiteit kunnen het gevolg zijn van hoog alcoholgebruik. Zulke klachten kunnen verdoken liggen onder vaak voorkomende klachten die men lieert aan *‘ouder worden’*, terwijl de echte bron niet wordt aangepakt.

Daarnaast hebben oudere volwassenen een grotere kans op gezondheidsproblemen. Het risico en de ernst van bestaande aandoeningen (zoals hoge bloeddruk, depressie,

hoge cholesterol, ...) kunnen verhogen door het gebruik van alcohol. Alcohol kan bovendien de werking van medicijnen gevaarlijk versterken of net tegengaan. Wanneer je bijvoorbeeld gaat drinken terwijl je medicijnen neemt die ook verdovend werken, zoals slaapmedicatie, pijnstillers of antidepressiva, dan versterkt dat het verdovend effect. Hierdoor neemt de kans toe op een val, ongeluk in het verkeer of thuis.

Gevoelige snaar

Maar attent maken op het feit dat iemand misschien wel te veel drinkt, raakt al snel een gevoelige snaar. Alchohol hoort voor de 55-plusser zo bij de levensstijl en de cultuur, dat ze er liever niet op aangesproken worden. Mogelijk kunnen de cijfers helpen om het draagvlak voor preventie te vergroten bij deze doelgroep. Als we nog specifieker de cijfers induiken, valt het ook op dat het alcoholgebruik bij mannen dubbel zo hoog is als bij vrouwen. “Niet alleen bij 55-plussers, maar in alle leeftijdscategorieën”, zegt Katleen Peleman. “Daar moeten we meer rekening mee houden. We moeten meer dan vandaag testen of mannen zich aangesproken voelen door onze boodschap en onze materialen.”

Hoogopgeleiden

Een andere groep die de aandacht trekt wat riskant alcoholgebruik betreft, zijn de hoogopgeleiden. Zij drinken namelijk vaker dagelijks en vaker meer dan tien glazen per week dan lageropgeleiden. Bovendien zijn ze ook minder geneigd om te stoppen met drinken dan lageropgeleiden, terwijl ze nochtans beter geïnformeerd zijn over de risico’s van alcohol en de alcoholrichtlijn beter kennen. “Dat bevestigt dat kennis over de risico’s niet volstaat om het gedrag aan te passen”, zegt Katleen Peleman.

DOORDAT JE LICHAAM MEER TIJD NODIG HEEFT OM ALCOHOL AF TE BREKEN, BEN JE SNELLER DRONKEN, DUREN DE EFFECTEN LANGER ÉN HEB JE MEER TIJD NODIG OM TE RECUPEREREN.

Een pluspunt is dat in het algemeen de mensen die het meest riskant drinken, ook het vaakst iets willen veranderen aan hun alcoholgebruik. Zo wil de helft van de mensen die meer dan tien glazen per week drinken minder alcohol gaan drinken. Bovendien heeft 43 procent van de riskante drinkers in het voorbije jaar geprobeerd minder te drinken. “Op dat bewustzijn kunnen we inspelen in onze preventie-aanpak”, zegt Katleen Peleman.

Draagvlak voor beleid

De studie peilde ook naar draagvlak voor beleidsmaatregelen. Zo is er een groot draagvlak om de minimumleeftijd voor alcohol op te trekken naar 18 jaar. 77,5 procent van de mensen is hier voorstander van. Ook hier is het opvallend dat minder hoogopgeleiden deze maatregel steunen. “We zien in deze groep een spanning tussen kennis enerzijds en drinkgedrag en opinie over beleid anderzijds”, zegt Katleen Peleman. “Veel hogeropgeleiden identificeren zich met de vanzelfsprekendheid van alcohol. Dat is zorgwekkend, want niet enkel opiniemakers zoals journalisten en politici behoren tot deze groep, maar ook mensen in medische beroepen. Het zijn deze mensen die de norm zetten, dus het is belangrijk om in te zetten op deze groep.”

“Inzetten op aanpassingen in de omgeving is hier een effectieve preventiestrategie. Zoals zorgen voor een aantrekkelijk aanbod van alcoholvrije alternatieven die net als alcohol een complexe, interessante smaak hebben. Ook een alcohol- en drugbeleid op het werk kan helpen zodat er in de werkcontext verantwoordelijk wordt omgegaan met alcohol. Bijvoorbeeld door de vanzelfsprekendheid van alcohol bij zakenlunches aan te pakken.”

“Ook de sociale norm beïnvloeden is effectief. Deze studie laat namelijk zien dat hogeropgeleiden het moeilijker vinden om alcohol te weigeren. Er is dus nog werk aan de winkel om niet drinken aanvaardbaar te maken”, zegt Katleen Peleman.

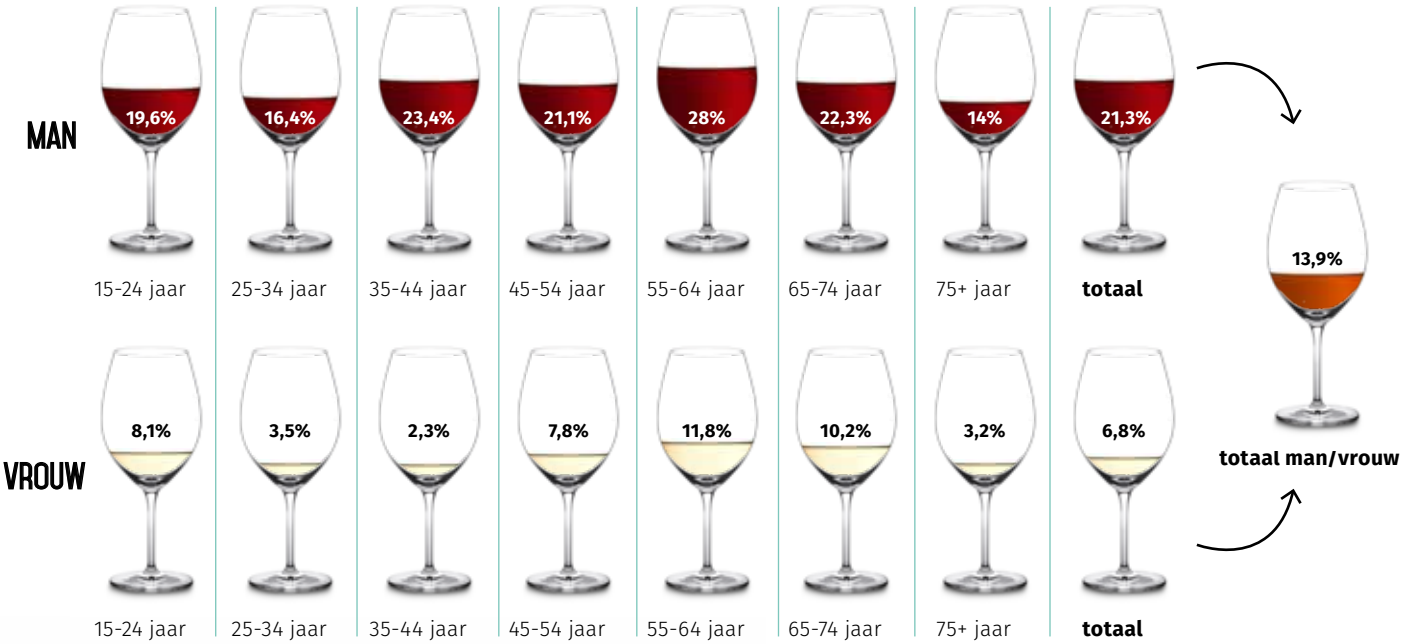
Bron: Vlaams Expertisecentrum Alcohol en andere Drugs (VAD)

>>

OVER HET ONDERZOEK

Sciensano organiseerde de eerste Preventiebarometer. Het gezondheidsinstituut bevroeg op vraag van het Agentschap Zorg en Gezondheid zo’n 4.000 Vlamingen over verschillende gezondheidsthema’s. Voor de vragenlijsten over cannabis en alcohol gaf het Vlaams Expertisecentrum Alcohol en ander Drugs (VAD) advies over de indicatoren waarnaar gepeild wordt en de vraagstelling. De preventiebarometer peilt niet enkel naar hoeveel alcohol en cannabis Vlamingen gebruiken, maar ook naar hun attitudes tegenover preventieve beleidsmaatregelen, kennis over gezondheidsrisico’s, vaardigheden om deze risico’s te beperken, enzovoorts.

1 op de 5 mannen drinkt meer dan 10 glazen alcohol per week



Percentage Vlamingen dat meer dan 10 glazen alcohol per week drinkt
Bron: Sciensano, Gezondheidsenquête.

1 op de 5 Vlaamse mannelijke senioren en 1 op de 10 vrouwelijke Vlaamse senioren drinkt dagelijks alcohol

	Man	Vrouw	Totaal
15-24	0,5	0,0	0,3
25-34	6,1	1,4	3,7
35-44	8,0	1,6	4,9
45-54	12,9	5,6	9,2
55-64	19,2	10,8	15,0
65-74	20,5	11,1	15,5
75+	26,6	8,9	16,6
Totaal	**13,1**	**5,8**	**9,4**

Percentage Vlamingen dat dagelijks alcohol drinkt
Bron: Sciensano, Gezondheidsenquête.

ALCOHOLGEBRUIK IS DUBBEL ZO HOOG BIJ MANNEN ALS BIJ VROUWEN. NIET ALLEEN BIJ 55-PLUSSERS, MAAR IN ALLE LEEFTIJDSCATEGORIEËN.

LANGER GEZOND GENIETEN MET ALCOHOL?

Diane (61) en Jos (62) zijn beiden recent met pensioen en getuigen over de betekenis van alcohol in hun leven.

Welke plaats kent alcohol in je leven?
Diane: "Voor mij is alcohol gezelligheid. Ik kan echt genieten van de smaak van een glas wijn.
Overdag drink ik nooit alcohol, maar 's avonds bij het eten drink ik wel elke dag één à twee glazen, afgewisseld met water. Als ik wegga met vriendinnen, starten we vaak met één à twee glazen cava.
Bij aanvang van het diner drink ik nog één glas wijn, maar nooit meer. Ik bestel ook altijd water om tussendoor te drinken en naar het einde van de avond drink ik alleen nog maar water."
Jos: "Voor mij en mijn vrouw is dat gelijkaardig. Wij drinken ook voor de gezelligheid, en een glas wijn of bier is lekker natuurlijk. Alcohol drinken is bij ons echt een gewoonte, maar we drinken wel enkel 's avonds. Soms houden we het bij elk een glas, maar evengoed delen we een fles wijn. We weten wel dat het allemaal niet zo gezond is, maar het zit ingebakken in onze cultuur. Toch zijn er ook dagen waarop we niet drinken."

Welke invloed hebben vrienden of familie op jouw alcoholgebruik?
Jos: "Als je afspreekt met vrienden komt er automatisch alcohol bij kijken, maar ik ondervind geen druk. Als er iets wordt bovengehaald, wordt het wel leeggedronken. Is dat sociale druk? Ik weet het niet. Je moet jezelf niet meer bewijzen, dus je kan wel *'neen'* zeggen als je vindt dat het genoeg geweest is."
Diane: "Ik denk ook dat anderen mij niet makkelijk onder druk kunnen zetten om te drinken. Als ik voor mezelf beslis dat het genoeg is, dan drink ik niet meer. Misschien was dat vroeger wel anders, toen we nog heel jong waren. Ik dring zelf ook nooit aan als bezoek niet wil drinken.

> "ALS IK VOOR MEZELF BESLIS DAT HET GENOEG IS, DAN DRINK IK NIET MEER."

Wat zijn voor jou de voor- en nadelen aan alcohol?
Diane: "Het positieve aan alcohol is die gezelligheid, voor mij is het echt genieten van de smaak. In een groep mensen die je niet goed kent, haalt het ook de remming wat weg, iedereen wordt wat losser, durft wat meer zichzelf te zijn."

>>

Last van zware benen? Zo werk je preventief aan je gezondheid

Zware benen... We hebben er allemaal wel eens last van. Een kwaaltje waar een simpele remedie voor bestaat: **compressiekousen**. Wie denkt dat deze enkel voor mensen met medische aandoeningen zijn weggelegd, heeft het mis. Als je graag wandelt, reist of vaak zit, kan je preventief werken aan je gezondheid. Compressiekousen geven namelijk extra druk bij de onderbenen, stimuleren zo de bloedcirculatie, waardoor je benen een flinke energie boost krijgen

Met zijn nieuw assortiment compressiekousen- en panty's toont **Veritas** dat medische voordelen en stijl hand in hand kunnen gaan en dat aan een interessante prijs (**vanaf €16,99**).

SPECIALE LANCERINGSKORTING

Speciaal voor de lezers van **OKRA** biedt **Veritas** een eenmalige lanceringskorting aan van maar liefst **-20% op het ganse Sanyleg-assortiment**. Ga met onderstaande bon naar je **Veritas** in de buurt en ontvang jouw korting of gebruik de online code SANYLEGVOORDEEL op veritas.be.

SANYLEG
PASSION FOR COMPRESSION

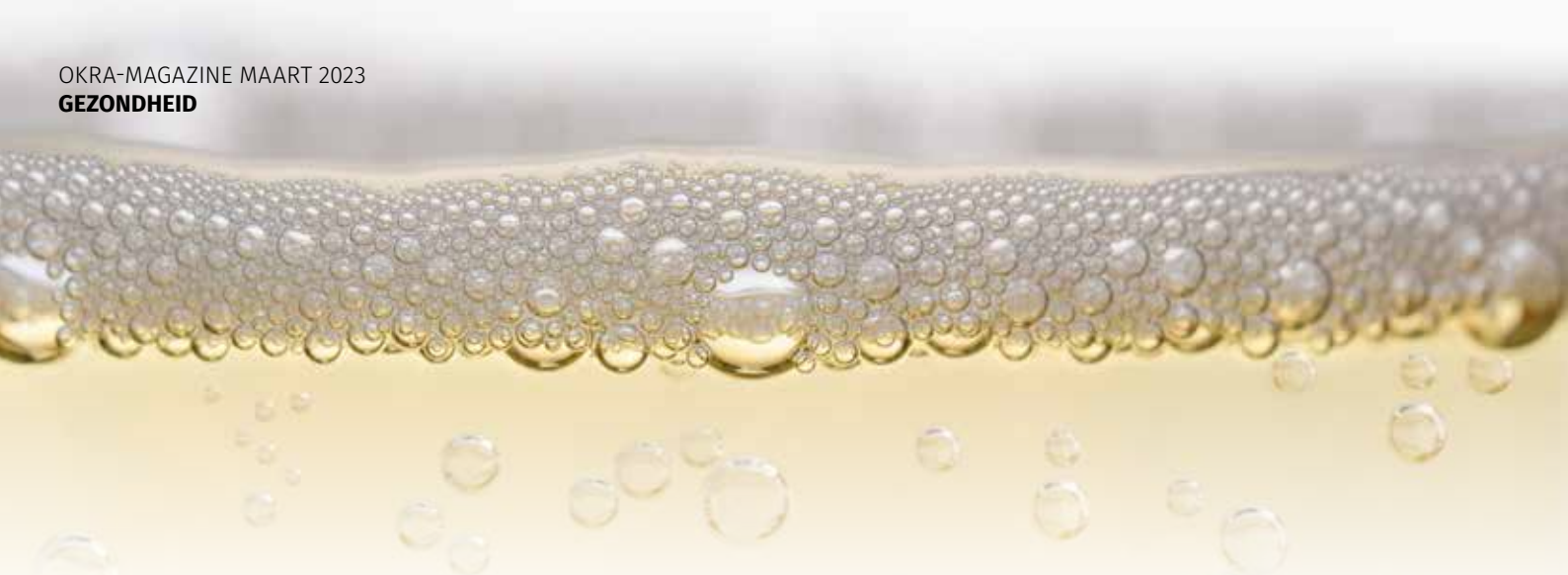
Werkt PREVENTIEF
- tegen vermoeide benen
- tegen vocht en zwelling
- tegen spataders

-20%
OP 1 SANYLEG ARTIKEL NAAR KEUZE*

***Geldig van 28/02 tem 31/03 of tot einde voorraad,** in een Veritas winkel naar keuze. Of op veritas.be met de code **SANYLEGVOORDEEL**. Geldig op 1 artikel van Sanyleg naar keuze. Niet cumuleerbaar met andere promoties

2 500000 902536

veritas



>> **Jos**: "Voor mij staat ook de gezelligheid voorop, het geeft ontspanning, we genieten ervan. Iets negatiefs kan ik niet meteen bedenken, behalve dat ik wel eens durf te drinken omdat ik stress heb."
Diane: "Soms degouteert het mij als ik zie dat mensen van mijn leeftijd zware bieren drinken tot ze zat zijn en niet meer weten wat ze aan het vertellen zijn. Daar hou ik niet van. Net als van mensen die 'te' plezant doen. Een beetje alcohol kan van een zeurpiet een plezante mens maken, maar te veel drank maakt er een ander persoon van. Ik besef daarnaast maar al te goed dat alcohol kan leiden tot verslaving. Dat zie ik in mijn eigen omgeving."

Ondervind je andere effecten van alcoholgebruik dan toen je jonger was?
Diane: "Ik heb nooit veel gedronken, maar het stijgt nu veel sneller naar mijn hoofd. Ik heb sneller de indruk dat het genoeg geweest is. Na een tweede glas word ik moe en heb ik geen energie meer. Ik moet me dan extra inspannen om de afwas te doen of in de tuin te werken."
Jos: "Ik merk ook wel dat het iets doet hoor, we slapen misschien wat minder goed. Vandaar dat we ook proberen af en toe alcoholvrije dagen in te lassen. Ergens zijn we er misschien meer mee bezig dan we zelf denken."

Hoe is het momenteel met je gezondheid gesteld?
Jos: "Ik ben heel tevreden over mijn gezondheid. Wij hebben nu veel tijd en kunnen veel dingen doen. Ik voel me eigenlijk best goed. We doen ook veel meer en zijn actiever dan twee jaar geleden."

Diane: "Ik voel me beter dan ooit tevoren omdat ik meer beweeg, heel gezond probeer te eten en aandacht heb voor mijn geestelijke gezondheid. Gezond eten doe ik al enkele jaren omdat ik op een zeker moment te horen kreeg dat ik een lichte vorm van suikerziekte had. Ik heb mijn moeder gezien met diabetes op het einde van haar leven, en dacht *'niet met mij'*. Ik besefte dat het aan mijn beweging en voeding lag. Sindsdien ben ik meer beginnen wandelen en heb ik mijn voeding volledig aangepast. Mocht het voor mijn gezondheid nodig zijn om alcohol te laten, dan doe ik dat. Als ik wil blijven genieten van het leven zoals nu, moet ik in eerste instantie voor mijn lichaam zorgen."
Jos: "Dat is voor mij hetzelfde. Mocht de dokter zeggen dat ik moet opletten voor mijn gezondheid, dan is dat voor mij een signaal om iets te ondernemen."

"EEN BEETJE ALCOHOL KAN VAN EEN ZEURPIET EEN PLEZANTE MENS MAKEN, MAAR TE VEEL DRANK MAAKT ER EEN ANDER PERSOON VAN."

Heb je soms het gevoel dat *'minder'* beter zou zijn?
Diane: "Ja, zeker wel. Mijn streefdoel is om terug te gaan naar hoe het vroeger was: enkel in het weekend drinken. Zeker na twee glazen voel je dat je zowel geestelijk als lichamelijk weinig energie hebt."
Jos: "Ik zou mij misschien soms wel fitter kunnen voelen. Vandaar dat we overdag niet drinken. Drinken is iets voor 's avonds."

Heb je ooit al eens geprobeerd om je alcoholgebruik te minderen?
Jos: "We proberen af en toe minder te drinken. Het wordt ook aanbevolen, zoals in het nieuws of door Tournée Minérale. En de horeca biedt ook meer en meer alternatieven. Ik voel wel dat dat beter is. Je moet met alles matigen, he."
Diane "Zeker na de feestdagen heb ik soms het gevoel dat het te veel geweest is. Dan drink ik een week niet. Daar ben ik dan wel fier op. Een langere periode niet drinken, heb ik nog niet gedaan. Ik heb bijvoorbeeld nooit meegedaan met Tournée Minérale, een maand zonder alcohol, maar ik zou het weleens willen proberen om mezelf te testen."

Bron: Vlaams Expertisecentrum Alcohol en andere Drugs (VAD)

Nood aan advies?

Praat erover met je huisarts.
Ook bij De DrugLijn kan je terecht met al je vragen over drank, drugs, pillen en gokken. Voor informatie, een eerste advies of adressen voor hulp en preventie. Anoniem, zonder taboe, zonder oordeel. Bel **078 15 10 20** of neem contact via **www.druglijn.be**.

Dovy KEUKENS®

Dé trendsetter in keukens

BEURSACTIE BIJ DOVY

1/4 van je keuken GRATIS* + **EXTRA* beurskorting**

WIN* uw keuken

Maak nu een afspraak en je persoonlijke adviseur staat voor je klaar
www.dovy.be/afspraak-maken

ALTIJD OPEN OP ZONDAG

DOVY KEUKENFESTIVAL

DOVY HAALT HET BEURSGEVOEL NAAR DE TOONZAAL!

Scan de QR-code voor meer info en de deelnemende toonzalen in je buurt

Aalst | Ath | Awans (Luik) | Brugge | Dendermonde | Dilbeek | Doornik | Gosselies | Geraardsbergen | Gerpinnes | Grimbergen | Ham | Hasselt | Herent | Ieper | Jemappes | Libramont | Maasmechelen | Marche-en-Famenne | Maldegem | Mechelen | Moeskroen | Naninne (Namen) | Oostakker | Oostende | Oudenaarde | Roeselare | Schoten | Sint-Genesius-Rode | Sint-Martens-Latem | Sint-Niklaas | Tienen | Turnhout | Verviers | Waregem | Waver

*Actie geldig van 1/03/2023 tem 31/03/2023 bij bestelling van een nieuwe keuken. Niet cumuleerbaar met andere acties. Voorwaarden > vraag ernaar in één van onze toonzalen

RADIOMAKER GUY DE PRÉ

68 EN NOG LANG NIET OP PENSIOEN

"IK HEB MEER ENERGIE DAN VROEGER. EN MINDER STRESS."

Tekst Dominique Coopman // *Foto's* François De Heel

Deejay en radiomaker Guy De Pré is 68 en hij heeft nog niets aan enthousiasme en gedrevenheid ingeboet. Al sinds 1984 lokt zijn iconische Radio 2-programma De Pré Historie nog altijd honderdduizenden luisteraars. Op pensioen en oud worden? "Daar moet ik nog aan beginnen. Ik heb meer energie dan vroeger. En minder stress. Radio maken is mijn lang leven." En dus blijft hij, op fenomenale wijze, presenteren, platen draaien en leuke historische verhalen aan elkaar weven.

Het interview vindt plaats in Guy De Pré's radiostudio in Kontich. Guy spreek je op zijn Frans uit. "Jullie West-Vlamingen doen dat goed," zegt hij. Tina, de vrouw van Guy, biedt mij koffie zwart met lekkere versnaperingen aan. Guy zelf krijgt een glas water.
Even later laat Guy me een glimp zien van zijn werkplek. Ik kijk mijn ogen uit. Honderden platen, singles, cd's, autoboeken, krantenknipsels. "Een chaos," mompelt hij. "Alles netjes opgeborgen," vind ik. "Nu staat het allemaal op de computer. Al blijf ik alles altijd *dubbelchecken* en *driedubbelchecken*. De grootste fout die een radiomaker kan maken, is zijn publiek onderschatten. Ik heb zeer veel respect voor mijn luisteraars. Maar nu is het aan jou. Vuur jouw vragen maar af. Ik zit klaar voor een fantastisch interview!"

ZORGELOZE JEUGD

"Vertel eens," zeg ik, "Wie ben je? Waar groeide je op? Wat zijn de grote momenten uit jouw leven? Waarvan droom je?" Guy De Pré vertelt honderduit. Een spraakwaterval van woorden en verhalen. "Ik ben geboren in 1954 en ben enig kind. Mijn vader was politiecommissaris in Hoboken. Mijn mama werkte thuis en later halftijds in een woonzorgcentrum. Ik kende een zorgeloze jeugd. Mijn speeltuin en die van mijn vriendjes uit de buurt was een leeg appartementsblok, waar we op ladders klommen, brandjes stichten en met oude Volkswagenbusjes rondreden. Misschien is daar mijn liefde voor auto's ontstaan. Maar ook de radio fascineerde mij. Toen ik twaalf jaar was, speelde ik al deejay op mijn kamer, met rond me een Grundig bandopnemer, een microfoon, mijn eerste pick-up, en later een cassettedeck en een mengtafel. Vier jaar later – ik was toen zestien - kwam ik in het jeugdhuis waar een in onze ogen 'oude' deejay – hij was 21 – fantastische muziek draaide. Soul en Rhythm-and-blues. Zwarte muziek, van artiesten waar wij nog nooit van hadden gehoord. Ik vond dat geweldig. En kort nadien, mocht ik daar zelf draaien. Dat was mijn hemel op aarde."

Hoe ben je dan bij de BRT-radio terecht gekomen?

"Ik wilde, moest en zou radio maken. Na mijn humaniora trok ik naar de media- en theaterschool RITCS. We zaten met 80 studenten in het eerste jaar. Het jaar van de schifting. Acht van de 80 eerstejaars slaagden en mochten naar het tweede jaar. Ik was erbij. En nam deel aan een wedstrijd van de BRT-radio. Ik maakte iets over de autoloze zondagen. We schrijven 1973. Lang verhaal kort: op 1 mei 1974 kon ik er beginnen. Ik was niet eens 20 jaar. Bij de BRT-radio leerde ik heel veel op korte tijd. Ik nam ook alles aan, kon geen nee zeggen. En nog. Ik werkte 24/7, de hele dag voor de radio, en 's avonds en 's nachts als deejay. Mijn eerste vrouw werd er *kierewiet* van. Maar ik ging maniakaal door."

Een paar jaar later, ben je gescheiden?

(Stilte) Mijn scheiding was een dieptepunt in mijn leven. Het was op een zaterdag. Ik was kort na de middag vertrokken naar de BRT en draaide 's avonds nog. Toen ik thuiskwam, was alles weg. Ik ging naar de kamer van mijn dochtertje Marleen, en zag dat die helemaal leeg was. Erger nog, ik wist niet waar mijn vrouw en kind naartoe waren. Het maakte me gek. Toen bleek dat ze bij haar ouders was ingetrokken. Ik was 27 jaar en voelde alle grond onder

>>

"De grootste fout die een radiomaker kan maken, is zijn publiek onderschatten."

>> mij wegzakken. Gelukkig werd ik goed opgevangen door mijn ouders. Mijn moeder voelde me goed aan. Toch was ik geen *bleiter*. Ik vluchtte in mijn werk. Radio en muziek maken was mijn uitlaatklep. Maar na drie maanden, hield ik het niet langer. Ik belde aan bij mijn schoonouders, stond er oog en oog met mijn toenmalige schoonvader, een dokwerker met stevige pollen aan zijn lijf. Ik dreigde ermee met mijn auto de gevel van zijn huis in te rammen. In zo'n situatie zouden veel mensen zotte dingen doen. De man heeft me binnengelaten. Ik heb er met mijn vrouw gepraat en ik heb mijn dochtertje teruggezien.

Mijn eerste vrouw en ik hebben dan een regeling afgesproken voor onze dochter. Ze was twee dagen per week bij mij, en voor de rest bij haar mama. Het doet pijn dat ik haar niet heb zien opgroeien. Maar gedane zaken nemen geen keer. In feite heeft mijn vrouw mijn dochter opgevoed, alle credits gaan naar haar. Ik ben wel heel trots op Marleen. Ze komt goed overeen met haar vent, heeft een mooi gezin, en geeft leiding in het bedrijf waar ze werkt. Ik ben ook heel trots op mijn kleinkinderen Mauro en Nena, die negen en zeven zijn. Mijn huidige vrouw Tina wil liever geen plus-oma worden genoemd. Maar als de kinderen hier zijn, verkleedt ze zich en haalt ze de meest onnozele fratsen uit. Heerlijk is dat."

TINA

Hoe heb je Tina leren kennen? In je nieuwste boek De Pré Selectie vertel je over een optreden van De Kreuners in het parochiezaaltje in Mortsel. 'Van dat optreden heb ik heel weinig gezien of gehoord,' schrijf je, 'want ik ben niet verder geraakt dan de kassa. Daar zat namelijk Tina ...'

"Ik heb Tina voor het eerst ontmoet toen ze nog samen was met Walter Grootaers, en ik nog samen met mijn eerste vrouw. Tina was een heel mooie vrouw die menig mannenhoofd op hol bracht. Later, nadat Walter zijn vrouw had verlaten voor een andere vrouw, en na mijn scheiding, zijn Tina en ik een koppel geworden. Tina en ik werden elkaars grote liefde, en zouden elkaar nooit meer loslaten. Ze gaat ook bijna altijd mee op tournee. Terwijl ik platen draai, danst zij zich de ziel uit het lijf."

Je kent de muziekwereld van binnen en van buiten. Is daar ook seks, drugs and alcohol mee gemoeid? Hoe heb je dat zelf ervaren?

"Als radiomaker of als deejay staat er altijd een fles water naast me. Draaien en drinken is geen goede combinatie. In de jaren '70-'80-'90 ging het er in de discotheken wel anders aan toe dan nu. Met pinten smijten, was schering en inslag. Ook naar ons. Voor onze tournee met De Pré Historie door Vlaanderen eisten we plastiekbekers, uit veiligheid.

In de jaren '70 speelde ik in allerlei discotheken en dancings. Dan gebeurde het dat ik als deejay van 20u tot 4u had gedraaid, maar niet werd betaald. Of dat mijn autobanden plat stonden of mijn spiegels waren afgekraakt. Ik herinner me een nacht dat ik mijn centen moest ophalen in een achterkamertje. Daar zat een man met een dikke sigaar, en twee kleerkasten van bewakers naast hem. Ik vroeg mijn geld. 'Wilt ge een *toek* op *uw bakkes*?' vroeg hij. Ik droop af, zonder geld.

Maar alcohol, nee. Twee keer heb ik me laten vangen. Eén keer bij een Bal van de burgemeester, waarna ik achteraf nog heb moeten blazen. En één keer tijdens een live uitzending van het rockprogramma Domino op zaterdagavond, en ik cake kreeg aangeboden, waardoor ik zo *stoned* als een garnaal was. Nu verdraagt de maatschappij niet meer dat je drinkt. Toch maak ik me zorgen om mijn kleinkinderen, want ik hoor dat de drugsdealers nu aan de schoolpoorten staan."

Wat zijn voor jou de gouden muziekjaren?

"De gouden jaren waren voor mij de *eighties*, de jaren '80. Ik kreeg bij BRT Omroep Brabant de kans me als radiomaker verder te ontwikkelen. Ik maakte programma's zoals Funky Town waar ik 200 procent achter stond. Met opnieuw die zwarte muziek. Ik ben daar als 16-jarige mee besmet geraakt en het is altijd mijn muziekpréféré gebleven. Thuis luisteren we heel vaak naar Soulradio. Non-stop soul, funk en discomuziek uit de jaren '70-'80-'90. Mijn hart ligt bij de zwarte muziek,

ADVERTENTIE

‘Mijn kapper én mijn dochters gaven me complimenten om mijn haar’

Na 2-3 maanden een volle bos haar met meer volume. Een testpanel ging de uitdaging aan en probeerde de Hair Volume™ supplementen.

77%

van de vrouwen vonden hun haar mooier na het gebruik van Hair Volume™

‘Ik ben erg tevreden over Hair Volume™. Hiervoor heb ik andere producten geprobeerd, maar bij dit product zie ik resultaat. Ik zie al nieuwe haartjes groeien en mijn kapper én mijn dochters maakten complimenten over mijn haar sinds ik dit product probeer.’

87%

van de vrouwen zouden Hair Volume™ aanraden aan anderen

‘Ik vond mijn haar wat futloos en wilde graag meer volume. Ik heb het gevoel dat mijn haar sneller groeit. Ik was laatst bij de kapper en ook zij was heel enthousiast over het resultaat van dit product op mijn haar.’

heeft de gummies geprobeerd. ’Mijn buurvrouw maakte een opmerking dat mijn haar zo snel is gegroeid. Ik denk dat het 5 cm langer is. Ik merk ook dat mijn haar dikker is en meer volume heeft. Ook verlies ik ‘s ochtends minder haar op mijn kussen sinds ik Hair Volume™ probeer. Ik wil hierna de tabletten gaan proberen.’

87%

van de vrouwen waren tevreden met Hair Volume™

HAIR VOLUME™ is een award winning natuurlijk supplement uit Scandinavië en is beschikbaar als tablet en als gummies. Hair Volume™ voedt de haarwortel van binnenuit voor het behoud van een normale volle haargroei, De tablet bevat kruidenextracten, waaronder appelextract, rijk aan procyanidine B2 en de natuurlijke bouwstoffen biotine en zink. De unieke combinatie in het supplement ondersteunt en activeert de levensprocessen van de haarzakjes. Een complete samenstelling voor sterk, vol en gezond haar.

Hair Volume™ is verkrijgbaar bij de apotheek en de betere natuurwinkel.
Hair Volume™ 30 / 90 CNK 3304-516 / CNK 3410-107
Hair Volume™ GUMMIES 60 CNK 4634-648

>> omdat die mij het meest ontroert. Soul is echt. Authentiek. Soulmuzikanten zijn Zwarte Amerikanen die uit de grootste ellende kwamen gekropen. Ze bulken van het talent, maar van hun geboorte af zijn ze zo gediscrimineerd, dat ze tien keer zo goed moeten zijn als de blanken, om het te kunnen maken in de muziek, sport of politiek. Daarom ook dat ik in *'De Pré Historie'* graag nog eens Barack Obama aan het woord laat, de eerste zwarte president van de Verenigde Staten. Wat een verschil, met veel van de idioten die nu de wereld regeren.

Intussen merk ik dat veel jonge mensen de *sixties* als de boeiendste periode qua muziek ervaren. Ze willen die ontdekken en zich daarin verdiepen. Dat ze de *Beatles* en de *Rolling Stones* niet hebben gekend, vinden ze een gemis. Ikzelf, die opgroeide in de *sixties*, ben dan weer nieuwsgierig naar de *fifties*. Want de *fifties*, dat waren de crooners Frank Sinatra en Nat King Cole, maar ook de start van de rock'n'roll natuurlijk!"

FRANK SINATRA EN TINA'S OUDERS

Guy toont me een foto van Frank Sinatra in Knokke. Een mooi ingelijste groepsfoto met 25 mannen in pak. En tien trompetten. Naast Frank Sinatra staat André Coucke, de vader van Tina. "Tina en ik zijn heel trots dat haar vader en zijn Big Band als enige ooit de grote Frank Sinatra in België gedurende drie dagen hebben mogen begeleiden. André dirigeerde tot eind de jaren '70 en werkte met heel veel grote zangers en muzikanten samen. Onder andere met Louis Neefs, wiens zoon Günther een goede vriend van ons werd. De vader van Tina stierf één jaar voor Tina en ik elkaar leerden kennen. Hij werd amper 59 jaar. Jammer dat ik die nooit heb ontmoet. Tina zegt dat wij twee handen op één buik zouden zijn geweest.

Mijn vader en moeder, die 89 en 88 jaar werden, hebben Tina's ouders wel gekend. Ze zagen Tina's ma in actie als mooie vrouw en acrobate die op de toren van het politiegebouw aan een motor hing die over een stalen kabel reed.

Weet je trouwens hoe Tina's ouders elkaar leerden kennen? Ook dat is een fantastisch verhaal. Het was op de Zesdaagse van Antwerpen. Tina's ma trad op, kwam vanuit de nok van het Sportpaleis aan dezelfde kabel naar beneden gegleden en sloeg haar voet om. André Coucke die daar met zijn orkest was, zag het gebeuren en repte zich naar Tina's ma. Zij was Duits, hij sprak Duits en de vonk sloeg over. En nog geen jaar later, was Tina daar (*lacht*). Dus die waren niet bij de pakken blijven zitten.

En weet je, die familie van Tina, stamt eigenlijk af van Zwarte Afrikanen die ooit als slaven naar Europa zijn gebracht, in Duitsland terechtkwamen, straatartiesten werden en zich generatie na generatie mengden met blanken van hier. Nee, ik geraak nooit uitverteld. Want elke dag zijn er nieuwe verhalen, grote en kleine. Het is trouwens (*knipoog*) één van de weinige voordelen van ouder worden, dat je al eens iets te vertellen hebt."

De Pré selectie
Een boek voor elke échte muzieklief-hebber, met 100 platen op singlehoes-grootte en even veel verhalen. Want bij elke plaat vertelt Guy De Pré een pittig verhaal, gekruid met fijne humor, historische feiten, persoonlijke bedenkingen, en leuke wist-je-datjes. Zo kom je te weten wat het eerste singletje was dat hij als jongetje van 12 met zijn spaarcenten kocht, hoe hij bijna niet meer bijkwam van het lachen toen zijn copain Walter Grootaers hem vertelde dat zijn popgroepje 'De Kreuners' zou heten, én dat hij Walters vrouw leuker vond dan dat groepje. Al is dat laatste geen geheim meer voor de aandachtige lezer van dit interview.

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

MARK DE SOETE,
ALGEMEEN DIRECTEUR OKRA

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

Internationale ouderenrechten

Wereldwijd neemt de vergrijzing van de bevolking pijlsnel toe. De publieke opinie ziet dat feit meer als een groot onheil dan als een positief aan te pakken uitdaging. Recente statistieken over de veroudering in China leidden tot dramatische voorspellingen zoals het stilvallen van de producties en de onbetaalbaarheid van zorg. Wat we niet lezen: de verwachtingen en de bedenkingen van de ouderen zelf. Ook bij ons is dat schering en inslag: ouderen lijken uitgerangeerd, het beleid praat niet meer met hen maar over hen.

Eerder dit jaar – ik geef het toe, op een nieuwjaarsreceptie – kwam ik Maddie Geerts tegen. Zij was jarenlang voorzitster van OKRA Belangenbehartiging en kent de problematiek als geen ander. Ook vandaag nog neemt ze vertegenwoordigingswerk op voor ons, op Vlaams, federaal en ook internationaal niveau. Ik laat haar graag hier aan het woord om de problematiek van ouderenrechten scherp te stellen. Ze legt haarfijn uit waarom we ons met OKRA niet alleen om ouderenrechten in ons land, maar overal ter wereld moeten bekommeren. In WSM vinden we daarvoor een perfecte partner.

Maddie Geerts: "In internationale ontwikkelingsprojecten blijven ouderen een blinde vlek. Recente rapporten bewijzen nochtans de weerloosheid van ouderen onder meer in de corona- en energiecrisis, in conflictgebieden of bij natuurrampen. Beelden uit het oorlogsgebied in Oekraïne maken duidelijk dat vooral de ouderen achtergebleven zijn. Hoewel het recht op veiligheid een basisrecht is voor iedereen, neemt geweld op ouderen toe.

Het is meer dan vijf voor twaalf om de rechten van ouderen stevig te formuleren en afdwingbaar te maken. We verstaan daaronder een pakket van niet-leeftijdsgebonden rechten en plichten, niet méér maar ook niet minder dan voor andere mensen. We zijn en blijven natuurlijk tegelijk verdedigers van de Universele Rechten van de Mens. We blijven ook ijverig meewerken aan campagnes van sociale organisaties en overheden, om discriminatie, stereotypen en vooroordelen aan te pakken en te bestrijden.

De EU en de Europese Raad leveren al inspanningen om de positie van ouderen te verbeteren. Ze doen dat via actieplannen zoals *'Leeftijdsvriendelijke steden'* of het *'Madrid International Plan of Action on Ageing'*. Maar … het zijn slechts aanbevelingen en de opvolging bestaat uit het uitwisselen van goede praktijken.

Al van in 2010 wordt bij de Mensenrechtencommissie van de VN gepleit voor een specifiek verdrag, toegespitst op ouderen, naar analogie van de verdragen voor kinderen, vrouwen, personen met een handicap. Geen nieuwe rechten, wel lacunes benoemen en daarop ingrijpen, rapportering en rechtszekerheid voorzien. Een werkgroep kreeg hiervoor een opdracht, zonder tijdslimiet, daarom *'open ended'* genaamd. In 2033 zal de werkgroep voor de dertiende keer verslag uitbrengen. We worden terecht ongeduldig!

> "De overtuiging dat ouderenrechten best in een afdwingbaar en gemonitord verdrag thuishoren, delen we intussen met alle ouderenorganisaties van de Vlaamse Ouderenraad en met de ngo's voor ontwikkelingssamenwerking."
> Maddie Geerts

Maar Europa, België incluis, heeft eigenlijk zelf lange tijd afstandelijk gereageerd. Elk alibi was goed om af te remmen: de Raad van Europa heeft al een eigen versie ouderenrechten, de meeste landen hebben voldoende sociale bescherming, wereldwijd overeenkomen kost teveel tijd en geld, het begrip "ouder" is wereldwijd te divers, noem maar op.

Ook OKRA was een koele minnaar, omdat er een bijklank is van "ouderen zijn zwakke en minder mondige burgers en hebben extra bescherming nodig".

Maar dankzij ons internationaal netwerk met WSM werden we wakker geschud, geconfronteerd met sociale organisaties in Burundi en Bangladesh. Met GK uit Bangladesh werd het partnerschap verdiept en hebben we erkend dat onze afwachtende houding niet solidair was tegenover de Derde Wereld, en zelfs gezichtsbedrog voor onze eigen situatie. Ons partnerschap met GK werd hechter door inleefreizen en een seminarie met meerdere organisaties in Zuidoost-Azië. De overtuiging dat ouderenrechten best in een afdwingbaar en gemonitord verdrag thuishoren, delen we intussen met alle ouderenorganisaties van de Vlaamse Ouderenraad en met de ngo's voor ontwikkelingssamenwerking."

In februari 2024 staat zo'n inleefreis op het programma. Vijftien OKRA-fietsers kunnen mee op rondreis door Bangladesh. Kijk op pagina 53 van dit magazine voor meer informatie over ons project *Banglabike*, een samenwerking tussen WSM en OKRA.

EVY GRUYAERT

"MET GENIETEN HEB IK HET ALTIJD MOEILIJK GEHAD. IK HEB NOOIT GELEERD HOE DAT MOET."

Tekst TINE VANDECASTEELE

Je goed voelen in je vel: het klinkt ontzettend eenvoudig, maar voor velen is het dat helemaal niet. Met haar nieuwe boek *'Start to feel great'* wil Evy Gruyaert lezers op weg helpen om het leven door een roze bril te zien. Zo kan het leven zoveel mooier zijn. Evy bewees al meermaals – onder meer met het bekende *Start2Run* – dat ze mensen op een positieve manier kan aanmoedigen om hun levensstijl te veranderen.

Evy, je gaat na Start2Run - waarmee je Vlaanderen massaal in beweging kreeg - opnieuw voor een grote uitdaging?
"Klopt, maar dat doe ik niet alleen. Ik zocht de allerbeste experts in hun vakgebied die hun beste adviezen prijsgeven op het gebied van geest, lichaam, voeding, slaap, geuren, kleuren en stem. Voor al die thema's heb ik een expert betrokken bij het boek. Maar eerst laat ik je in mijn boek terugkeren naar jezelf. Wat vind je belangrijk in het leven? Wat doe je graag, wat doe je niet graag? Welke doelen wil je halen? Vervolgens is het tijd voor actie. Want de sleutels voor je eigen geluk heb je grotendeels zelf in handen."

Jij bent onder meer een gevierd tv- en radiopresentatrice, onderneemster en mama van twee kinderen. Zag jij het leven altijd al door een roze bril?
"Neen, ik kom uit een traditioneel gezin. We deden wat van ons verwacht werd. Hard werken. Voortdoen. Niet teveel zagen. Al vroeg werd echter duidelijk dat ik wat complexer in elkaar zat. Al op jonge leeftijd geraakte ik overprikkeld omdat ik zoveel indrukken opdeed. Mijn eerste migraineaanval kreeg ik toen ik nog maar zes jaar was, nadat ik te veel drukte had ervaren op een verjaardagsfeestje. Als jong meisje vroeg ik me vaak af waarom niet gewoon normaal kon zijn. Ik voelde een zekere zwaarte."

Toch koos je voor een carrière in de schijnwerpers?
"Ik was onderweg met mijn autootje toen ik een radiospot hoorde van Radio Donna, de voorloper van MNM. *'Donna zoekt talent, schrijf een brief en win een deeltijds contract'*. God weet waarom – ik heb nooit toneel of dictie of wat dan ook gevolgd – maar iets deed me reageren. Ik werd uiteindelijk uit zeshonderd anderen gekozen. Ik mocht beginnen en mijn werk werd quasi meteen mijn hobby. Al moest ik ervoor vanuit Meulebeke een halve wereldreis maken om op de VRT te geraken. Ik mocht af en toe invallen voor Leen Demaré en zo ben ik in het oog gesprongen van het netmanagement van Eén."

"Ik was een pop die aangekleed, gekapt en gemaquilleerd werd. Ik stond in de spotlights, maar had nooit geleerd hoe ik daarmee om moest gaan."

Je vond je droomjob?
"Ik werd omroepster, en daarna kwamen Vlaanderen Vakantieland, De Rode Loper, De Thuisploeg, Topstarter, enzovoorts. Niets gebeurde met een groots plan, een strategie of doel. De dingen kwamen gewoon op mijn pad. En hoewel ik op voorhand niet wist dat het mijn droomjob was, was het dat effectief. Wanneer ik echter de beelden van toen opnieuw bekijk, zie ik dat ik me net zoals in mijn prille jeugd gedroeg zoals ze me zeiden dat ik me moest gedragen. Ik was een pop die aangekleed, gekapt en gemaquilleerd werd. Ik stond in de spotlights, maar had nooit geleerd hoe ik daarmee moest omgaan."

Vond je het moeilijk om je grenzen aan te geven?
"Ja, ik wist dat mijn *'nee'* een risico inhield. Zou ik dan nog wel kansen krijgen? Toch deed ik het. Al was het met een héél bang hartje. Ik vond mijn job geweldig, maar omgaan met het hele circus eromheen van *'ons kent ons'*, dat was niet evident. Het is een wereld vol subjectiviteit en afhankelijkheid van de mening van anderen. Wat je kan, is soms ondergeschikt aan andere zaken of commerciële belangen. Daarin proberen overeind te blijven, leverde me niet zelden buikkrampen, diarree of migraine op. Ik heb meermaals met een *'zwelbuik'* van ongemak staan glimlachen op een podium, tijdens een presentatie, liveshow, of als gast in praatprogramma's."

Kan je daar al beter mee omgaan?
"Ik sta nu gelukkig een pak steviger op mijn pootjes. En toch kan die fantastische mediawereld waarin ik mag werken me nog van mijn stuk brengen. Op professioneel vlak ben ik intussen iemand met meer dan twintig jaar media-ervaring, die talloze radio- en tv-programma's gepresenteerd heeft, daar bakken ervaring mee heeft opgedaan en goed is in wat ze doet. Het voelt wel heel raar om dit luidop te zeggen, wat ga jij nu wel niet van me denken?"

Ik hoop dat je vooral van je werk kunt genieten!
"Met genieten heb ik het altijd moeilijk gehad. Ik heb nooit geleerd hoe dat moet. Als ik al eens probeerde te genieten of eens een vrije dag nam tijdens de week – omdat ik in het weekend werkte – om te gaan winkelen, voelde ik me meteen schuldig. Toen ik kennismaakte met lopen, leerde ik daarvan te genieten. Een ontwrichtte knieschijf, een daaropvolgende operatie en verplichte rust deden echter iets met mijn brein en gemoed. Ik had het gevoel dat ik mijn echte ik aan het ontwijken was. In die zin denk ik dat mijn ontwrichte knieschijf wel eens een metafoor kan geweest zijn voor het feit dat ik zelf wat ontwricht was."

Wat bracht soelaas?
"Yoga! Ik had nochtans zoveel vooroordelen. Niettemin wandelde ik na mijn eerste yogaervaring buiten met een glimlach van oor tot oor. Het maakte ook iets wakker in mij. Via lopen kwam ik dus in contact met yoga, maar via yoga kwam ik bij

>>

>> ademhaling, meditatie, massage, mindset, visualisatie en nog zoveel meer. Ik heb geleerd – en leer nog steeds – om de oorzaken aan te pakken van wat ik voel. Nog meer dan vroeger leer ik mezelf stap per stap nieuwe gewoontes aan op het vlak van voeding, slaap, beweging, geuren, kleuren en gedachten. Ik merk dat het me goed doet. Met dank aan een aantal supergoede begeleiders, coaches en experten ben ik mezelf aan het heropleiden."

En hetzelfde ben je nu via je boek met Vlaanderen van plan?
"Het boek is het resultaat van mijn zoektocht tot nu toe, die ik graag wil delen. Zie het als een soort gereedschapskist, een doosje met muntjes waar je er eentje uit kan nemen als je het nodig hebt, of een EHBO-kistje vol kortere wegen naar een inclusief leven. Of nog een vergelijking – ik ben een nogal visueel ingestelde geest, een sleutelbos met daaraan een aantal sleutels. Kies er eentje uit en probeer die op jouw deur naar je meer energieke, authentieke volle zelf. Is beweging jouw sleutel? Ga daar dan mee aan de slag en misschien kan je daarna met een andere sleutel verder. Doe zo deurtje na deurtje open, tot je helemaal in de kern van je eigen huis zit."

"MET DANK AAN EEN AANTAL SUPERGOEDE BEGELEIDERS, COACHES EN EXPERTEN BEN IK MEZELF AAN HET HEROPLEIDEN."

Wat maakte voor jou echt een verschil?
"Vooral mijn kijk op de dingen die veranderd is. Ik probeer met een andere bril naar de dingen te kijken. Natuurlijk zijn er nog dingen die moeten, natuurlijk kan ik niet enkel doen waar ik zin in heb. Maar ik heb wél vat op hoe ik naar die dingen kijk. In plaats van de was te moeten doen, probeer ik ernaar te kijken als *'ik doe de was omdat ik ervan geniet om vers gewassen en schone kleren aan te doen'*. In plaats van te moeten koken, probeer ik het zo te bekijken dat ik graag zelf kook, omdat ik graag gezond en lekker wil eten en hetzelfde wens voor mijn gezin. Dat alleen al heeft een heel ander gevoel. Je kan het ook negatief blijven formuleren, maar dan kost het je twee keer energie. Eén keer om er negatief tegenaan te kijken en één keer om het in een negatieve sfeer te moeten doen."

Slaag jij er dan altijd in om het leven door een roze bril te bekijken?
"Niet elke dag, ik ben ook maar een mens. Maar het helpt me toch vaak genoeg om het te blijven doen. En ook hier merk ik, oefening baart kunst. Hoe meer ik deze nieuwe manier om naar dingen te kijken toepas en oefen, hoe beter het aanvoelt en hoe meer ik het ook écht geloof."

'Start to feel great' van Evy Gruyaert
Uitgeverij Pelckmans
> Kijk op pagina 55 van dit magazine en win een exemplaar van het boek.

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.

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

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

☐ De heer ☐ Mevrouw

Voornaam | Naam

Straat | Nummer | Bus

Postcode | Gemeente

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

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

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

OK_1_23

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

Geboren in Roeselare op 18 juni 1958 (64 jaar)

Gescheiden, heeft twee kinderen, Mathias en Alexander en twee kleinkinderen, Louise en Tibo

Woont in Roeselare

Was leraar Frans aan het VTI in Roeselare

Bij OKRA trefpuntleider in Westrozebeke en Lourdesverantwoordelijke.

Is vrijwillig chauffeur bij CM Mobiel, houdt verder ook van kaarten, reizen, Italiaans leren, meerijden met de Vrijdagsfietsers, duidingsprogramma's en Club Brugge.
Organiseert ook de SPORTA Bedevaart.

"SINDS MIJN BURN-OUT KAN IK BETER RELATIVEREN, ZONDER ONVERSCHILLIG TE WORDEN."

Tekst HILDE VAN MALDEREN // *Foto* VIOLET CORBETT BROCK

- **Wat is je levensmotto?**

Pluk de dag, maar hou nog iets over voor de dag nadien. In het leven kan alles heel snel veranderen, dus ik wil van elke dag het beste maken. Mijn vader is gestorven, toen hij nog maar 58 was. Dat heeft een grote impact gehad op mij, waardoor ik anders in het leven sta. Toen ik zelf zo oud werd, besefte ik *'vanaf nu is het oppassen, ik moet meenemen wat nog kan'*. Tegelijk moet het ook allemaal niet te uitbundig, zodat er nog iets overblijft. Je moet je fortuin niet op een dag uitgeven en zorgen dat je de volgende dag ook nog verder kan plukken.

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

Een poster van Club Brugge. Ik ga al 46 jaar met dezelfde persoon naar hun thuiswedstrijden kijken. Toeval wil zelfs dat mijn voetbalkameraad en ik op dezelfde dag verjaren, al is hij wel ouder. Dit jaar doen ze het niet zo goed. Twintig jaar geleden zou ik dan kribbig rondlopen, maar nu kan ik dat van me afzetten. Ik kan het toegeven wanneer ze niet goed spelen en als ze onverdiend winnen, zeg ik het ook.

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

Ik zou opnieuw les willen geven, maar iets minder perfectionistisch ingesteld. Ik was een veeleisende leraar. Sommigen zijn me daar nog altijd dankbaar voor. Maar ik was ook te veeleisend voor mezelf en daar heb ik in 2011 een zware prijs voor betaald. Een burn-out hield me negen maanden thuis. Dat was heel heftig. Maar iets negatiefs heeft ook altijd een positieve kant. Sindsdien kan ik bepaalde zaken beter relativeren, zonder onverschillig te worden. Je wordt iets gematigder als je zoiets meemaakt.

- **Wat zijn je drie grootste levenslessen?**

Probeer voor iedereen goed te doen, maar verwacht daar niet altijd dankbaarheid of erkentelijkheid voor. Dat heb ik vooral professioneel ondervonden.

Probeer in je beroepsleven het juiste evenwicht tussen werk en ontspanning te bewaren, anders ga je er vroeg of laat aan onderuit.

Geniet als gepensioneerde van je leven. Een dag zonder humor is een dag niet geleefd. En wees niet bang om je verdiende centjes te gebruiken. Je hebt ervoor gewerkt, je hoeft ze niet voor je kinderen te sparen.

- **Met wie wil je op een onbewoond eiland zitten.**

Met Danira Boukhhriss Terkessidis. Ze won de televisiequiz *'De allerslimste mens ter wereld'* en aangezien ik vroeger regelmatig naar quizzen ging, zouden we elkaar dan om beurt quizvragen kunnen stellen.

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

Ik ben een gepensioneerd statutair ambtenaar. Ik krijg iedere maand een mooi pensioen en ik vind dat ik de maatschappij daar iets voor moet teruggeven. Daarom ben ik vrijwilliger bij CM Mobiel.

Bij OKRA ben ik terechtgekomen toen mijn nonkel zei dat ze bij OKRA in Westrozebeke geen voorzitter vonden en bijna zouden stoppen. Dus ik voelde me geroepen, ik heb heel lang in Westrozebeke gewoond. Een beweging zoals OKRA verdient mensen die er zich voor inzetten. Het is dus uit idealisme. Iemand moet het doen. Je laat zo'n beweging niet kapot gaan.

SARAH DE BIE,
DE VROUW VAN WOUT VAN AERT

"DE VAL VAN WOUT WAS EEN DRAMA, DE BLESSURE EEN TRAUMA."

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // *Foto's Sarah De Bie* MAARTEN DE BOUW // *Foto groene trui* BRAM BERKIEN

Een gewoon meisje. Mama. Vriendelijk. Ambitieus, ook al zijn haar ambities opgeborgen, door op een wielrenner te vallen. En zorgzaam. Het is Sarah De Bie (27) ten voeten uit. Je zou niet zeggen dat ze getrouwd is met één van de allerbeste wielrenners te wereld, in wiens succes ze een groot aandeel heeft. Sarah is ook ontzettend blij mama te zijn van Georges (2) en deelt haar ervaringen nu in een kinderboek. 'Niets dan liefde' gaat over een jong gezin waar mama er vaak alleen voor staat, omdat papa zo dikwijls van huis weg is.

Als klein jongetje was ik supporter van Eddy Merckx, maar ik zag ook Roger De Vlaminck, Felice Gimondi en Raymond Poulidor graag koersen. Of ik vloekte bij de Tour-nederlaag van Herman Van Springel in 1968 of was verdrietig toen wereldkampioen Jempy Monseré op 15 maart 1971 verongelukte. We speelden de Ronde Van Frankrijk met de knikkers, of sprinten ons keer op keer op keer de ziel uit het lijf, gooiden de handen in de lucht, en voelden ons Eddy Merckx. Vandaag, 50 jaar later, heb ik dat weer. Met mijn twee zonen heb ik een WhatsAppgroepje 'De Oude Kwaremont' waarin we de exploten van Wout Van Aert en Remco Evenepoel becommentariëren en bejubelen. De cross, de koers: wat smaakt dat!

“Zijn wereld stortte in, maar hij stond terug op. Hij leerde opnieuw stappen. Krikte zichzelf mentaal terug op. En het is goed gekomen.”

Zoek De Bie-tjes
Ik ontmoet Sarah De Bie, de vrouw van Wout Van Aert, in een brasserie in Herentals, stad ook van keizer Rik Van Looy. “Hoe knap,” zeg ik, “een kinderboek over de liefde. Ik lees het voor aan mijn kleinkinderen, en zij bekijken de prentjes en zoeken de bijtjes. Waarom trouwens bijtjes, en geen muisjes zoals Thomas Pips in *Het Volk*?” “Haha,” lacht Sarah, die me beet heeft, “mijn achternaam is De Bie, jij bent toch West-Vlaming?” Meteen is de toon gezet. Dit wordt een gesprek met een lach en een traan.

“Wout en ik zijn op vroege leeftijd volwassen geworden. We moesten snel ons plan trekken. Hij was 21, ik 20, toen we al samenwoonden. Hij was volop aan het cyclocrossen. Ik studeerde nog. Rechtspraktijk. Ik deed stage op het vredegerecht. Maar na het werk, ging al mijn vrije tijd naar de cross. Toen werd heel snel duidelijk dat elk een carrière uitbouwen, geen optie was voor ons. Wat wel werkte, was samen inzetten op de carrière van Wout. Voor mij: een rennersvrouw te zijn in goede en kwade dagen. En ik doe dat met veel plezier. Wout heeft een keigoede ploeg die hem goed begeleidt, maar het is voor hem minstens even belangrijk dat thuis alles verder loopt als hij er niet is. De gemoedsrust die hem dat geeft, is goed voor zijn koersresultaten. Gezin en werk beïnvloeden elkaar. Toegegeven, mijn ambities opzij zetten, was in het begin niet gemakkelijk. Ik volgde wel een paar opleidingen, zoals *‘personal coach’* en nagelstilist. En ik heb nu mijn podcast *TwentyFourSeven,* waar ik samen met Dorine Reynaert jonge mama’s interview over hun moederschap.”

Tijdens de Kerstvakantie crosste Wout bijna elke dag, Georges werd twee jaar. Daarna trok hij op stage naar Spanje, crosste hij nog onder meer in Hamme, Benidorm en op het WK waar hij tweede werd. De voorjaarskoersen komen er ook aan, met – onder meer de Strade Bianche en Milaan San Remo. Veel jonge koppels hebben het moeilijk. Hoe doen jullie het lukken met elkaar?
“Het zit goed tussen ons. We doorzwommen al veel watertjes. De verliefdheid van het begin, is anders nu. Wout is tweehonderd nachten per jaar van huis weg, dat brengt ook gemis mee. En dat gemis doet het verlangen weer groeien *(lacht).* Alsof ik opnieuw de vlinders in mijn buik voel. We merken ook snel wanneer we naast elkaar leven. Dan proberen we, in die drukke agenda van Wout, een gaatje voor ons alleen te vinden en gaan we eens naar de cinema. Het feit dat Wout hard werkt en goed presteert, maakt dat we een goed inkomen hebben, en dat ik thuis kan blijven. Een privilege, jazeker. Georges gaat ook niet naar de crèche, uit vrees dat hij ziektes meebrengt en Wout zou besmetten. Maar met de steun van mijn ouders en schoonouders en sinds kort en voor twee dagen per week van een nanny, zorg ik voor Georges.”

Hoe ben je ertoe gekomen een kinderboek over de liefde te schrijven?
“Julie van uitgeverij Pelckmans vroeg het me. Ik hapte toe, want ik schrijf graag. Brieven vooral. Maar een boek? Ik wist snel een thema. Het moest over ons gaan. *‘Niets dan liefde’* is een voorleesboek met een tekst die rijmt en heel mooie tekeningen van Laura Muls. En waar kinderen De Bie-tjes kunnen zoeken (*lacht*).”

Wout en jij willen meer doen dan de wielerliefhebbers en -supporters een mooie namiddag laten beleven. Je wilt je ook maatschappelijk engageren, merk ik. In het korte interview meteen na de Omloop Het Nieuwsblad in 2022 sprak Wout over de oorlog in Oekraïne en riep hij op tot vrede. Jij wil met je boek alleenstaande ouders een hart onder de riem steken.
“Ik heb *‘Niets dan liefde’* niet voor mezelf gemaakt. Ik denk ook altijd eerst aan een ander, en dan pas aan mezelf. Ik heb dat van mijn mama. En Wout heeft dat ook heel hard. Er is ook zoveel meer in het leven, dan de koers. De keuze voor een kindje kwam er nadat Wout zo hard geval-

>>

©Bram Berkien

“Georges is een jongetje dat, net als zijn papa, alles durft. Hij is supersnel en ziet geen gevaar. We hopen oprecht dat hij niet gaat koersen. De zoon van, is altijd moeilijk. En basket of ballet, dat is ook heel mooi.”

>> len was in de Tour de France van 2019. Het kan gedaan zijn in één seconde. Met het boek wil ik een bepaalde vorm van erkenning, steun en troost geven aan mensen die er alleen voor staan, denk aan zelfstandigen, nachtwerkers, gescheiden ouders, alleenstaanden. We zien ook om naar wie het moeilijker heeft. Als de kleertjes van Georges te klein zijn, gaan ze naar *‘Moeders voor Moeders’,* een vzw die strijdt tegen kinderarmoede.”

In *‘Niets dan liefde’* vertel je ook hoe belangrijk het is elkaar in alles graag te zien. Hoe was het om mama te worden?
“Geweldig. Ik ben heel blij dat ik mama ben en mama ben geworden. En dat het allemaal vanzelf is gegaan. We zijn de natuur super dankbaar dat we een gezond kindje op de wereld konden zetten. Heel fijn was ook dat ik het moederinstinct dat diep in mij zat, mocht ontdekken. Tijdens mijn zwangerschap had ik een band met het kind, alsof dat van wij alleen was. Eens geboren, dacht ik dat ik die band ging kwijt geraken. Want plots, in één oogwenk, ben je met drie. En draag je een enorme verantwoordelijkheid. Maar de band met Georges is nog sterker geworden. De liefde is sinds Georges er is, alleen maar toegenomen. De liefde tegenover een kind, is zelfs onbeschrijfelijk. Ik ben niet alleen blij dat ik mama ben, maar ook nu heel blij dat Georges er een broertje of zusje bij krijgt.”

Bij de bevalling had je met complicaties af te rekenen. Bloedingen, waardoor je ook een week na de bevalling terug naar het ziekenhuis moest. In je podcast *TwentyFourSeven* vertel je daar heel openhartig over.
“Het was vooral heel erg verschieten voor Wout. Zelf was ik me, op dat moment, niet zo bewust van wat er gebeurde. Terwijl je partner machteloos toekijkt, is het alsof je brein daar afstand van neemt. Hetzelfde deed zich voor met Wouts val en zware blessure in de Tour van 2019, waar ik de machteloze toeschouwer was. Maar goed, we zijn de eerste weken na de geboorte van Georges goed doorgekomen, mee met de hulp van onze ouders. Mijn mama is hier een weekje blijven slapen, want Wout moest al snel terug op stage. Dat ik daar openhartig over ben in onze podcast *TwentyFourSeven* is omdat we onze luisteraars een stuk erkenning willen geven. In die podcast willen we andere mama’s laten schitteren. Uiteraard kom je dan zelf ook aan het woord, maar liefst niet te veel. Soms vraag ik Wout wel eens of ik niet té veel zelf aan het woord ben geweest.”

Ik wil nog even terugkeren op de heel zware val die Wout heeft gemaakt in de Tour van 2019. Hoe ga je daar als partner mee om? Wout is topsporter. De blessure was zeer ernstig, maar hij vocht terug en stapte snel terug de fiets op. Hoe ga jij om met zo’n tegenslag? Met moeilijkheden? Met verdriet?
“Veel praten. En zeggen dat het wel goed komt, ook al weet je dat niet. De val was een drama, de blessure een trauma. Fietsen is Wouts leven. Door de val stortte zijn wereld in. Maar hij stond terug op. Leerde opnieuw stappen. Krikte zichzelf mentaal terug op. En het is goed gekomen. Toch gaat er geen dag voorbij, dat hij niet aan die blessure denkt of dat hij die niet voelt. Als hij twee weken niet fietst, verkrampen die pezen, en voelt hij dat enorm. Zelf bleef ik dag en nacht bij hem. Ik was ook enorm geschrokken. In shock. Emotioneel had ik het lastiger dan Wout. Maar ik uit zoiets moeilijker. Ik ben een binnenvetter. Met maagproblemen tot gevolg. Ik zal het oplossen voor iemand anders, daarna pas denk ik aan mezelf. Zelfzorg is een werkpunt *(lacht).* Ik ben niet banger, dat niet. Vreemd, maar na die val, heb ik minder schrik.”

Kan je met je zorgen bij Wout terecht, topsporter die gefocust is op het fietsen?
“Wout is een sportman, en de koers is een harde wereld. Maar Wout is ook een gevoelige man. Toen hij in 2014 wereldkampioen cyclocross werd bij de beloften, overleed mijn oma van vaderskant net na de aankomst. Op de foto’s en filmpjes is nog te zien hoe diep dat hem raakte. Wout is een schone mens. Hij is heel begaan met mij. Heel betrokken.

Soms zit hij met een schuldgevoel wanneer hij weer moet vertrekken. 's Morgens roept Georges *'papa!'* en dan moet ik zeggen *'nee, papa is er niet.'* We videobellen wel elke dag. En we proberen papa vaak achterna te gaan. Ik heb tonnen respect voor wat Wout doet. Die discipline is ongelooflijk."

Jij staat er vaak, onmiddellijk na een koers. Maar wat een – vergeef me mijn West-Vlaams – *tsjolen (iets tussen knoeien en ronddolen, red.)*, met die kleine op je arm.
(*lacht*) "*Tsjolen*. Ik hou van dat woord. Het is vaak *tsjolen*, zeker. Ik zie me nog staan, in Carcassonne en op Alpe d'Huez, in de Tour vorig jaar. Georges was anderhalf jaar. In de Tour heerst een gekte van jewelste. Bovendien was het 40 graden warm. Ik ben blij dat mijn schoonvader of vader dan mee is. Alpe d'Huez herinner ik me levendig. Ik stond er van 12 tot 18 uur. Met Georges, zeiknat bezweet. En met enkele andere rennersvrouwen, zoals de vrouw van Caleb Ewan die dreigde de tijdslimiet niet te halen. Mits wat geluk, zien we dan Wout even passeren, maar voor dat ene moment doe je het. Of we zien hem een paar seconden na de aankomst, één blik, zeg ik snel *'hoe gaat het'*, een kus, Wout die Georges even vastneemt. Om zich dan naar het podium te reppen. Of ik de koers dan volg? Nee, want Georges moet slapen, moet ververst worden, moet geëntertaind worden."

"Heel snel werd duidelijk dat elk een carrière uitbouwen geen optie was. Wat wel werkte, was samen inzetten op de carrière van Wout. Mijn ambities opzij zetten, was in het begin niet gemakkelijk."

"Ik ben heel blij dat ik mama ben, en dat ik mama ben kunnen worden. En nu ook heel blij dat Georges er een broertje of zusje bij krijgt."

Wat hoop je voor de toekomst? En die van Georges? Mag hij wielrenner worden?
"Ik ben gelukkig als ik Wout en Georges rond mij heb. Ik hoop dat ik er altijd kan zijn voor hen. We vormen, familie en vrienden, een warme, vaste kern. Ik hoop ook dat ik nog een boek mag schrijven (*lacht*). En ik hoop vooral, op een goede gezondheid. En Georges? Georges is een jongetje dat, net als zijn papa, alles durft. Hij is supersnel en ziet geen gevaar. Hij krijgt de ruimte, maar we hopen oprecht dat hij niet gaat koersen. De zoon van, is altijd moeilijk. En basket of ballet, dat is ook heel mooi."

De meeste dingen beginnen heel klein. Behalve onze liefde voor jou, die kon niet groter zijn. Mama's Sarah De Bie en Laura Muls kropen in pen en tekenpotlood voor dit liefdevol, speels en universeel herkenbaar voorleesverhaal over de vele uitingen van liefde in een modern gezin. Tijdens het voorlezen kunnen jonge meelezers op zoek gaan naar de bijtjes die verstopt zijn in het boek. ***Niets dan liefde*** is een warme ode aan het ouderschap en de liefde die een leven lang vanzelfsprekend voelt.

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

HET OEKRAÏENSE GRAAN HEEFT DE ORKAAN DOORSTAAN

Tekst GUY POPPE // *Illustratie* SHUTTERSTOCK

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

In deze bijdrage schrijft hij over de graanakkoorden met Rusland en Oekraïne.

Moeizaam is afgelopen augustus de overeenkomst tot stand gekomen om 25 miljoen ton tarwe, die al maanden opgestapeld lagen in Oekraïense silo's, verscheept te krijgen. Dat graanakkoord, bemiddeld door de Verenigde Naties en Turkije, sloeg op vier maanden en is, na een verlenging in november, half maart voor de tweede keer aan vernieuwing toe.

Rusland is pas ertoe te bewegen om de deal te sluiten als een reeks sancties opgeheven worden, die de uitvoer van zijn graan en meststoffen aan banden leggen. Maatregelen als het verbod op transport op zee en sommige financiële transacties en verzekeringen. Het akkoord zwijgt in alle talen over het graan dat Rusland van Oekraïense velden geroofd heeft. Zo'n honderd vrachtschepen, geblokkeerd in de havens van Odessa, Tsjernomorsk en Yuzhne aan de Zwarte Zee, moeten na hun vertrek eerst in Turkije aanleggen, voor controle op wapens aan boord.

Graanschuur

Oekraïne is de graanschuur van de wereld, lees je vaak. Dat is niet helemaal waar. Oekraïne is zeker een belangrijke speler maar is niet de grootste uitvoerder, dat is Rusland. Vóór de oorlog, in het recordjaar 2021, liep de oogst in Oekraïne op tot 86 miljoen ton. Daarvan voerde het ongeveer zeventig procent uit. Geen enkel land exporteert een hoger percentage van zijn productie. Twaalf procent van het graan op de wereldmarkt komt uit Oekraïne.

"OEKRAÏENS GRAAN IS HOOGNODIG OM TE VOORKOMEN DAT ER HER EN DER IN DE WERELD NIET GENOEG TE ETEN IS."

Oekraïne leeft van zijn graan en sommige afnemers leven van het Oekraïense graan, allebei waar. Egypte bijvoorbeeld is de grootste importeur. Turkije is ook een stevige afnemer –was de bemiddeling eigenbelang?-, net als China, de op een na grootste invoerder. Vergeet ook Soedan en Somalië niet, waar elke graankorrel telt of er dreigt hongersnood. Kortom, Oekraïens graan is hoognodig om te voorkomen dat er her en der in de wereld niet genoeg te eten is.

Als we één graansoort, tarwe, uit de statistieken lichten, dan zien we dat de twee oorlogvoerende landen, Oekraïne en Rusland, samen goed waren voor 28 procent van de wereldwijde export, Rusland twee keer zoveel als Oekraïne. Logisch dat de blokkade van Oekraïense havens en de sancties tegen Rusland de eerste maanden van de oorlog paniek veroorzaakt hebben op de markt.

Hoge prijzen

Dezer dagen is de tarweprijs weer gezakt tot zo'n 280 euro de ton, want de oogst in Australië, Frankrijk en de Verenigde Staten is uitstekend. Hij ligt nog altijd ruim tien procent hoger dan voor de oorlog. Op een blauwe maandag in mei verleden jaar kostte een ton 438 euro. Het geeft aan dat het graanakkoord een absolute noodzaak was. Oekraïne bleef wel uitvoeren via kleinere havens op de Donau en buurland Roemenië maar een door Russische bombardementen vernielde brug had de aanvoerlijn per trein onbruikbaar gemaakt.

Het ergste moet nog komen. Met een geschatte oogst van rond negentien miljoen ton tarwe in 2022 valt Oekraïne terug op zestig procent van het jaar daarvoor. Er is minder gezaaid omdat er te weinig geld is en het Russische leger landbouwgrond bezet houdt, boeren zijn onder de wapens geroepen en het regent hevig, dat zijn de redenen. In de hele wereld daalt de productie naar schatting met twaalf ton, anderhalf procent is dat. Dat lijkt behapbaar maar het is tien ton te weinig om aan de vraag te voldoen. Het valt bijgevolg te verwachten dat de concurrentieslag de graanprijs opjaagt, je weet hoe dat gaat als er schaarste is.

Tekorten

Je weet ook hoe het gaat als de prijs hoog ligt. Dan gaat de meest biedende ermee lopen. Dat zijn niet altijd de landen die het meest nood hebben aan tarwe, integendeel. In Jemen en de Hoorn van Afrika hebben ze nauwelijks een zak Oekraïens graan toe zien komen. Het aantal Ethiopiërs, Kenianen en Somaliërs dat kampt met voedseltekorten, ondervoeding of regelrecht honger lijdt, is tot rond twintig miljoen opgeklommen.

Het heeft niet rechtstreeks met het Oekraïense graan te maken maar het Wereldvoedselprogramma (WVP) hangt aan de alarmbel, vanwege het toenemende aantal mensen dat op de rand van de hongersnood leeft. 345 miljoen zijn er dat, ruim vier keer meer dan zes jaar geleden. In oktober lagen er 213.000 Somaliërs op sterven.

Een rapport waaraan de WVP meegewerkt heeft, komt tot de conclusie dat één op tien mensen honger lijdt, achthonderd miljoen! "Covid en de oorlog in Oekraïne hebben duidelijk gemaakt hoe broos ons voedselsysteem is". Bijna 58 procent van de Afrikanen zijn niet zeker dat ze elke dag genoeg en goed te eten hebben. Zelf produceren ze te weinig, veertien Afrikaanse landen voeren de helft of meer van hun graan uit Oekraïne en/of Rusland in. De oorlog in Oekraïne is niet de enige oorzaak maar maakt de honger in Afrika beslist erger.

Afrika

In sommige Afrikaanse landen weegt het ontbrekende Oekraïense graan op het dagelijkse bestaan. Een kennis in Nairobi schrijft over "het Oekraïense graan dat niet tot in Kenia geraakte. Ook dat levert voor onze gemeenschap problemen op". Elders is het effect onrechtstreeks. Door de stijging van de prijs van grondstoffen en andere inputs, als gevolg van de oorlog in Oekraïne, leeft in Ivoorkust meer dan een half miljoen cacaoplanters onder de armoededrempel. Met minder dan twee euro voor je dagelijkse brood, rijst of meel kom je er niet. In andere landen volgt het ene onheil op het andere. In Nigeria, met zijn torenhoge voedselprijzen door de oorlog en de pandemie, raakt bij overstromingen een kwart van de rijstoogst verloren.

De reactie van de overheid is soms verrassend. In oktober geeft de president van Kenia toestemming om genetisch gemanipuleerde maïs in te voeren. In Guinee verbiedt het militaire bewind om de broodprijs te verhogen, de bakkers mogen wel het gewicht verminderen. In Tsjaad roept de president de voedselnoodtoestand uit.

Bedenkingen

De afhankelijkheid van graan als eerste voedselbron geeft te denken. Moet maïs op grote schaal tot brandstof verwerkt worden? Hoeft bij intensieve veeteelt voer waarin maïs en soja verwerkt zijn? Die vragen raken de plaats die multinationale ondernemingen, als Bunge en Cargill, in de voedselketen bekleden. Die bedrijven houden minstens zeventig procent van de internationale graanmarkt in hun greep en stockeren of verkopen grote voorraden naar wens.

Het is uitkijken naar half maart. Eind oktober 2022 schort Rusland de overeenkomst op omdat Oekraïne zijn vloot aangevallen had. Enkele dagen later komt het op die beslissing terug. Er kan dus van alles gebeuren voor een nieuwe, voor velen letterlijk levensnoodzakelijke verlenging van het graanakkoord een feit is.

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

Deze keer neemt An je mee naar Doornik.

©ORES

DOORNIK, DE OUDSTE STAD VAN WALLONIË

Doornik, in de provincie Henegouwen, is met haar 2000 jaar geschiedenis de oudste stad van Wallonië en de op een na oudste stad van België, na Tongeren. Verloren lopen zal je er snel niet doen, overal zie je de torens van de indrukwekkende kathedraal als oriëntatiepunt boven de daken uitsteken.

Heersers kwamen en moesten gaan

EEN RIJKE MAAR BEWOGEN EN GEWELDDADIGE GESCHIEDENIS

Doornik heeft een bewogen geschiedenis van oorlogen, vernieling, opbouw, opnieuw platgebombardeerd of in brand gestoken, wederopbouw, en ga zo door. Dat het rijke periodes kende, zie je aan de gebouwen die het geweld overleefden of gerestaureerd werden. Met her en der in de stad ook mooie art-nouveau, romaanse en gotische huisgevels. De stad ontstond in de eerste eeuw voor Christus. Een van de bekende namen in de loop van de geschiedenis is Clovis. Onder zijn bewind werd Doornik hoofdstad van het toenmalige Frankrijk. Tussen de twaalfde en zestiende eeuw bloeiden de (laken)handel en tapijtverkoop, nam de bevolking toe en werden nieuwe stadswallen gebouwd.

Na de zestiende eeuw kwam de stad – die als toegangspoort tot het Franse koninkrijk gegeerd was - onder Frans, Spaans, Oostenrijks en Hollands bewind. Doornik is de enige Belgische stad die ooit door Engelse heersers bestuurd werd, met name koning Henry VIII. De *'Tour Henry VIII'* is een overblijfsel uit die periode. In 1830 werd Doornik een Belgische stad.

Een introductiefilmpje in de Dienst voor Toerisme vertelt de geschiedenis in 20 minuten, ook in het Nederlands. Een aanrader voor je de stad intrekt.

©MARC VIDAL

DE KATHEDRAAL

De Onze-Lieve-Vrouwekathedraal dateert van rond 1140, maar opgravingen legden veel oudere constructies bloot onder andere uit de Gallo-Romeinse periode. Je kan gratis de kathedraal binnenlopen, maar met een gids zie en hoor je meer, zoals het verhaal achter brandglazen, beelden, kapellen en het altaar. In de zomervakantie zijn er ook gegidste rondleidingen in de stad en de kathedraal waar je kan bij aansluiten.

De veertiende eeuwse Onze-Lieve-Vrouw van de Zieken in de kathedraal won onlangs de tweede nationale Erfgoedchallenge. Het beeld zal de broodnodige restauratie krijgen. Aan zo'n gigantisch historisch bouwwerk is sowieso altijd restauratie bezig en nodig. Het wordt door de tand des tijds aangetast of raakt plots gehavend zoals in 1999 toen een tornado de Brunintoren 80 centimeter verplaatste. De toren wordt tot op vandaag gestut. De voorbije vijftien jaar werd de buitenkant en de binnenkant van het romaanse kerkschip aangepakt, kwam er een nieuwe dakbedekking in lood en kreeg de Sint-Lodewijkskapel opvallende gekleurde pannen. En het werk gaat verder.

GROTE MARKT EN BELFORT

In mei 1940 bombardeerden de Duitsers de driehoekige Grote Markt van Doornik. Bij de wederopbouw werd het historische karakter behouden. In het midden van het plein staat een standbeeld van Christine de Lalaing, heldin van het beleg van Doornik tegen de Spanjaarden in 1581.

Hier heb je ook het oudste Belfort van België, gedateerd in 1180. Het staat - zoals de kathedraal - op de Werelderfgoedlijst van UNESCO. De toren is 72 meter hoog en om de top te bereiken moet je 257 trappen op. Onderweg zijn er tentoonstellingen over het belfort, de gevangenis, de kamer van de beiaardier en de klokken. Boven heb je naar verluidt een mooi uitzicht op de stad en de omgeving. Als het Belfort open is, want dat was bij ons bezoek niet het geval.

Het stadhuis ligt niet aan de Grote Markt, maar is gevestigd in het heropgebouwde abdijpaleis op de site van de voormalige Sint-Martinusabdij uit de elfde eeuw. Het is nu een park.

©MARC VIDAL

ETEN, FEESTEN, SPELEN

De eerste *Clovistaarten* werden gebakken ter gelegenheid van de vijftien honderdste verjaardag van de kroning van Clovis in Doornik. De frangipane, met een basis van abrikozen- en ananasjam, is afgewerkt met glazuur en amandelschilfers.

Succès du jour-wafels zijn fijne wafeltjes gevuld met vanillesuiker of bruine suiker, een specialiteit gemaakt door het Doorniks familiebedrijf 'Marquette'. Waag het niet te beweren dat je ze kent uit de supermarkt. Volgens inwoners van Doornik zijn ze hier uitgevonden. En worden de enige echte nog altijd in Doornik gemaakt volgens een recept dat 100 jaar oud is.

Met carnaval worden *Pichous* gebakken en van het belfort naar beneden gegooid.

In enkele cafés vind je traditionele spelen als troumadame, kikkerspel en Jeu de fer. Ga ze uitproberen in Dé Botté of L'Impératrice.

Hét feest van Doornik is Verloren Maandag of *Lundi Perdu* op de maandag na Driekoningen. Die dag wordt er konijn op Doornikse wijze gegeten. De familie speelt een traditioneel rollenspel en zingt Picardische liederen. Het was in de middeleeuwen de afsluiter van de dag waarop de bevolking samenkwam om openbare rechtspraak te houden. Dat (ver)oordelen van medeburgers is verleden tijd, het feest is gebleven. Er zijn ook restaurants die het bijhorende menu aanbieden.

De *Tournay* is een streekbier dat bestaat in vier varianten. Niet gefilterd of gepasteuriseerd, gegist op de fles. Gebrouwen door brouwerij Cazeau al sinds 1753.

DE SCHELDE (L'ESCAUT)

De oevers van de Schelde zijn heraangelegd tot een aangename plek voor voetgangers en fietsers. Het is hartje winter en koud als wij daar lopen, maar we kunnen er ons de zon en mensen op de uitnodigende zitbanken perfect bij voorstellen. De Schelde heeft hier altijd een sleutelrol gespeeld, bijvoorbeeld voor toevoer van water, als energiebron, transportweg, verdedigingslijn, afvoerbekken, enzovoorts. De strategische ligging van Doornik als knooppunt van rivier en wegen, heeft bijgedragen tot het succes en de ontwikkeling van de stad. De huidige loop van de Schelde met de steile oevers en metalen bruggen kwam er in de 18de eeuw. Voorheen was de Schelde veel breder en lagen de huizen vlak aan het water.

De Pont des Trous over de Schelde is een middeleeuws militair bouwwerk. Het werd gebouwd als waterpoort in de tweede stadsomwalling om de ingang naar de stad via de Schelde te verhinderen. De middenste spitsboog werd tijdens de Tweede Wereldoorlog opgeblazen. Bij de heropbouw tilden de architecten de brug 2,40 meter hoger zodat grotere boten er ook onderdoor konden varen. Recenter drongen zich nog aanpassingen op om moderne scheepvaart mogelijk te maken.

MAISON FAVOT

Bij Maison Favot koop je de allerbeste koffie en thee. De kleine winkel heeft een typische Louis XIV-gevel zoals je daar in de buurt nog mooie voorbeelden vindt. Rudy Kuser nam de winkel 15 jaar geleden over en maakte de brander uit 1945 weer gebruiksklaar. Rudy brandt elke dag in zijn winkel de beste koffiesoorten van de wereld op artisanale wijze: traag en op lage temperatuur om specifieke aroma's te behouden of te verkrijgen.

Er is ook een keuze aan witte, groene en zwarte thee. Gefermenteerd, gedroogd, gerookt, nagefermenteerd, keuze te over! Rudy Kuser weet er alles over en hij vertelt het met veel passie. Proeven mag en goed advies is verzekerd.

MUSEUM VOOR SCHONE KUNSTEN

Het museumgebouw werd ontworpen door architect Victor Horta en opende in 1928 de deuren. Het grootste deel van de collectie bestaat uit schilderijen uit de nalatenschap van Henri Van Cutsem. Hij wilde de werken aan de Belgische Staat geven, maar die weigerde ze, onder andere omwille van het vrouwelijk naakt. Doornik aanvaardde de werken na de dood van Van Cutsem in 1904 wel. De collectie werd later aangevuld met schenkingen, bewaargevingen en erfenissen. Je vindt er grote kunstenaars als Ensor, Manet, Monet, Van Gogh, Toulouse-Lautrec, Rubens, Jordaens en Van der Weyden. De enige twee werken van Manet die in België tentoongesteld zijn, vind je hier. De collectie in dit museum is één van de belangrijkste van België. Het was voor ons een van de verrassingen van Doornik.

MAISON DE LA MARIONETTE

In een voormalig neoklassiek herenhuis in het hartje van de stad Doornik herbergt het Museum van de marionettenkunst meer dan 2500 hand- en draad-poppen. Tussen de Belgische poppen zijn er ongetwijfeld die je herkent, maar er zijn ook poppen uit onder meer Frankrijk, Turkije, China, Togo en Japan. Het Museum is erkend als erfgoedcentrum rond figurentheater.

TIPS VOOR HONGERIGE MAGEN

La Petite Madeleine. Nog maar zelden zo'n verrassend en verfijnd veggie-lekkers voorgezet gekregen in een niet-vegetarisch restaurant. De kleuren en het smakenpalet zijn subliem. We zien in de borden van niet-vegetariërs al even mooie schilderijtjes. Het zijn gastronomische menu's en dus iets duurder. Maar voor de liefhebbers een echte aanrader.

In **Tiffany's** op de Grote Markt kom je in een heel mooi interieur met verwijzingen naar de boekhandel die hier voorheen gevestigd was. Vooral de lampen en plafondelementen in kleurrijk tiffanyglas zijn prachtig. Een fijn adres voor een koffie of lunch.

WIN EEN OVERNACHTING VOOR TWEE IN DOORNIK

in Hotel d'Alcantara op vijf minuten van de Grote Markt en de kathedraal. Van hieruit kan je perfect te voet de stad verkennen.
www.hotelalcantara.be

> Kijk op pagina 55 van dit magazine voor meer informatie.

Doornik ligt in de regio Wallonie-Picardie. Vanuit de stad zit je zo op het fietsnetwerk dat alles samen 1600 kilometer lang is.
Meer info: **www.visittournai.be**

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

Internationale Vrouwendag brengt over de hele wereld mensen op de been op 8 maart, zoals hier in Mexico-Stad in 2020.

AL MEER DAN EEN EEUW ZET INTERNATIONALE VROUWENDAG DE VROUWENRECHTEN IN DE KIJKER

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

Sinds begin vorige eeuw is er een dag die gewijd is aan gelijke kansen voor vrouwen en aan gendergelijkheid. Maar Internationale Vrouwendag zet de schijnwerpers ook op de prestaties van vrouwen wereldwijd en erkent de uitdagingen en vooruitgang die nog nodig zijn. Want hoewel er de voorbije eeuw vooruitgang is geboekt, blijft er nog veel werk aan de winkel. En dat leidt op 8 maart tot protest, stakingen en acties, maar ook tot campagnes, lezingen, conferenties, culturele bijeenkomsten en andere activiteiten.

Het ontstaan van Internationale Vrouwendag valt niet los te zien van de socialistische arbeidersbeweging. In 1907 organiseerde de Duitse feministe en linkse politica Clara Zetkin de eerste Internationale Socialistische Vrouwenconferentie. De eerste actie op 8 maart vond plaats in 1908. Duizenden vrouwelijke textielarbeiders kwamen op straat in New York. Hun eisen? Kortere werkdagen, betere arbeidsomstandigheden, een beter loon en de afschaffing van kinderarbeid. Ook eisten de actievoerders stemrecht voor vrouwen. Tijdens de tweede Internationale Socialistische Vrouwenconferentie in 1910 lanceerde Clara Zetkin het idee van een Internationale Vrouwendag. Die vond voor het eerst plaats in maart 1911 in een beperkt aantal landen. Op 8 maart 1917 was Sint-Petersburg het toneel van een grote vrouwenstaking, vooral gericht tegen de oorlog en het voedseltekort. In 1921 werd de officiële datum van de Internationale Vrouwendag vastgelegd op 8 maart.

Blijf in uw eigen huis wonen. Leef een onafhankelijk leven met een Stannah traplift.

Overweegt u te verhuizen vanwege de trappen? Niet meer! Een Stannah traplift is alles wat u nodig heeft om u weer veilig op uw trap te voelen.

- Producten van uitstekende kwaliteit
- 24/7 klantenondersteuning
- 154 jaar fabrikant

Overal in België

Gratis nummer
0800 269 38

info@stannah.be

www.stannah.be

Stuur mij je gratis brochure

SHL1

Naam:

Telefoonnummer:

Postcode/Stad:

E-mailadres:

Stannah - Poverstraat 208 - 1731 - Relegem

Op het einde van de jaren '60 en het begin van de jaren '70 kregen sociale bewegingen een grote aantrekkingskracht. De periode luidde het begin in van de tweede feministische golf, de eerste begon op het einde van de negentiende eeuw. De tweede golf focuste op gelijk loon voor gelijk werk, en hamerde meer in het algemeen op autonomie en zelfbeschikking. Ook de eis voor reproductieve rechten – die samenhangen met voortplanting – maakt daar deel van uit. Met wat vertraging reageerden de Verenigde Naties op deze golf. De VN doopten 1975 tot het Internationaal Jaar van de Vrouw en erkenden 8 maart in 1978 als Internationale Vrouwendag.

2 maal Vrouwendag in België

Naast 8 maart kent ons land ook een tweede Vrouwendag. De oorzaak hiervan ligt in een praktische affaire. In 1972 wilde het Vrouwen Overleg Komitee (VOK, vandaag Furia vzw) Vrouwendag organiseren. Op de zogenaamde V-Dag stonden grote namen op de affiche, namelijk de internationaal bekende feministische auteurs Simone de Beauvoir en Germaine Greer. De Beauvoir kon zich echter niet vrijmaken op 8 maart, wel op 11 november. Dat Vrouwendag plaatsvond op een feestdag was mooi meegenomen. Naast verschillende sprekers stond ook vrouwentheater over gelijk loon op het programma. De toegang was gratis, de verkoop van stickers aan 10 frank moest de kosten helpen te dekken. De eerste Nationale Vrouwendag was een groot succes, met een massaal opgekomen publiek. Een nieuwe traditie was geboren. Sinds die dag kent ons land twee Vrouwendagen, een internationale en een nationale.

NAAST 8 MAART KENT ONS LAND OOK EEN TWEEDE VROUWENDAG. DE OORZAAK HIERVAN LIGT IN EEN PRAKTISCHE AFFAIRE.

Naast de viering van Vrouwendag op 8 maart en 11 november ontstonden nog andere feministische acties. Zo kende ons land op 8 maart 2019 een eerste algemene vrouwenstaking. De organisatoren, verenigd in het *Collecti.e.f 8 maars* (zo geschreven), haalden inspiratie in Spanje. Daar legden een jaar eerder zowat 5 miljoen vrouwen het land lam. Het Belgische collectief riep vrouwen op om op 8 maart niet te werken, geen kinderen naar school te brengen, geen huishouden te doen, niet te studeren en geen zorg te verlenen. De loonkloof tussen vrouwen en mannen, maar ook het geweld tegen vrouwen stonden hoog op de agenda. Ook zaken als milieu, genderidentiteit, racisme en de onderwaardering van onbetaald werk kwamen aan bod. Sindsdien keert de vrouwenstaking jaarlijks terug tijdens Internationale Vrouwendag. Ook dit jaar is dat het geval.

>>

>> Nog steeds niet vanzelfsprekend

Sinds de eerste Internationale Vrouwendag in 1911 waren er best wat positieve veranderingen. De strijd voor gelijke rechten heeft dus zeker al vruchten afgeworpen. Maar dat wil niet zeggen dat we er zijn. RoSa vzw, het kenniscentrum rond gender en feminisme, stelt dat vrouwenrechten wereldwijd nog steeds niet vanzelfsprekend zijn. Meer nog: in elk land worden vrouwen achtergesteld, ook in het Westen. En dat ondanks de vooruitgang op vlak van wetgeving, vertegenwoordiging, rolmodellen en de aanpak van grensoverschrijdend gedrag.

Enkele voorbeelden? In ons land verdient een vrouw gemiddeld 5,3 procent minder dan een man, berekende het statistiekbureau Statbel. Bij de 55- tot 64-jarigen is dat 8,9 procent, Europees bedraagt de loonkloof zelfs 13 procent. Plan International stelde dan weer vast dat meer dan 6 op 10 Belgische jongeren vindt dat de maatschappij druk uitoefent op mannen om aan een stereotiep beeld van mannelijkheid te voldoen. Als het gaat om het huishouden, blijft de bijdrage van vrouwen een pak groter: gemiddeld besteden ze bijna 22 uur per week aan de was en de plas, bij mannen is dat 13 uur en 35 minuten, zo blijkt uit cijfers van de Vrije Universiteit Brussel. Daarbij komt dat vrouwen dubbel zo veel tijd aan kinderzorg besteden dan mannen.

De Duitse vrouwenrechtenactiviste Clara Zetkin lanceerde het idee om een Internationale Vrouwendag te organiseren.

IN ELK LAND WORDEN VROUWEN ACHTERGESTELD, OOK IN HET WESTEN. EN DAT ONDANKS DE VOORUITGANG OP VERSCHILLENDE VLAKKEN.

Geweld op vrouwen blijft een ander probleem dat erg hardnekkig is. Wereldwijd ervaart 1 op 3 vrouwen fysiek en/of seksueel geweld binnen of buiten hun relatie, stelt de Wereldgezondheidsorganisatie. De situatie van meisjes en vrouwen in landen en gebieden als Afghanistan, Oost-Congo, Syrië, Somalië en Saudi-Arabië is erg zorgwekkend. Volgens Plan International is India het gevaarlijkste land ter wereld voor vrouwen. Ze lopen er het grootste risico op (seksueel) geweld, de gevolgen van schadelijke tradities en gebruiken en de kans om verhandeld te worden als seks- of huisslaaf. Bovendien blijft de situatie verslechteren.

"ALS JE ZIET HOEVEEL DE MAATSCHAPPIJ AANGEPAST IS AAN MANNEN, DAN DENK IK: GUN ONS ÉÉN DAG IN HET JAAR."
(MERON KNIKMAN, VOORZITTER VAN DE VROUWENRAAD)

Dat we in België ook een nationale vrouwendag hebben op 11 november, hebben we te danken aan Simone de Beauvoir. De Franse feministe, auteur en filosofe kon zich in 1972 enkel die dag vrijmaken, niet op 8 maart.

Is Internationale Vrouwendag nog nodig?

Uit de vaststellingen hierboven blijkt dat Internationale Vrouwendag zeker nog brandend actueel is. Of zoals Meron Knikman, de voorzitter van de Vrouwenraad, het twee jaar geleden verwoordde in BRUZZ: "Ik ben blij dat de Internationale Vrouwendag bestaat. Daardoor is er in ieder geval één moment in het jaar – in België eigenlijk twee, met de nationale dag op 11 november – dat we bij vrouwenrechten stilstaan. De strijd die in het verleden is gevoerd, maakt dat wij nu kunnen doen wat we doen. Er is heel veel vooruitgang geboekt, maar tegelijkertijd is er nog veel om voor te blijven strijden. Niet alleen in Hongarije en Polen, maar ook in België. Als je ziet hoeveel de maatschappij aangepast is aan mannen, dan denk ik: Gun ons één dag in het jaar. *(lacht)*"

BIONAL

HELPT NATUURLIJK

Wees de baas over je eigen blaas met BIONAL INURIN®!

De vrouwelijke blaasfunctie kan soms wat ondersteuning gebruiken. Een voedingssupplement op basis van pompoenpitextract ondersteunt de blaasfunctie bij vrouwen.[1]

Bional biedt u enkele tips aan voor het behoud van een gezonde blaasfunctie:

- Ga niet uit voorzorg naar het toilet, ga pas als je echt aandrang voelt.
- Drink minimum 1,5 tot 2 liter water per dag. Beperk cafeïne en alcohol.
- Zit mooi rechtop op het toilet: plaats je voeten plat op de grond en maak je onderrug hol.
- Probeer om bij het plassen steeds de blaas volledig te legen door je bekken een aantal keer te kantelen.
- Bekkenbodemspieroefeningen kunnen helpen om de blaas beter onder controle te krijgen.

Ondersteunt de blaaswerking bij vrouwen[1]

[1]Pompoenpitextract ondersteunt de blaaswerking bij vrouwen.

Scan mij voor meer info of surf naar bional.be

Verkrijgbaar bij uw (online) apotheek of natuurvoedingswinkel. CNK 3031-747.

EEN GLAS WIJN PER DAG IS GEZOND

NIET WAAR

Het moet een van de meest populaire gezondheidsclaims zijn, want uit onderzoek blijkt dat een derde van de mensen gelooft dat een glas wijn per week gezond is. Nochtans is alcohol geen medicijn. De bewering steunt op oude studies die intussen al lang weerlegd zijn, maar de mythe blijft helaas nog steeds overeind.

Vroeger gaven artsen mensen met hart- en vaatziektes wel eens het advies om een glas rode wijn per dag te drinken. Dat advies is intussen al lang verjaard. Er werd de laatste jaren heel wat wetenschappelijk onderzoek gedaan naar het effect van wijn (en alcohol) op onze gezondheid. En wat blijkt: ook één glas wijn per dag heeft een negatief effect op je gezondheid. De anti-oxidanten die bijvoorbeeld in rode wijn zitten, en die een positief effect hebben op ons lichaam, kan je dus maar beter op een andere manier binnen krijgen, want de alcohol in de wijn is wel degelijk een grote boosdoener.

De effecten op onze gezondheid zijn namelijk groot:

- De kans op kanker en beroertes neem toe.
- Alcoholische dranken zijn erg calorierijk, ze bevatten al snel zo'n 100 tot 150 kilocalorieën per glas. Hierdoor kom je er gemakkelijk van aan, ook bij gering gebruik.
- Zelfs bij een glas per dag, treden er lichte vormen van gewenning op, waardoor je het gevoel kan krijgen dat je het nodig hebt om te ontstressen of om te kunnen slapen.
- Alcohol leidt tot een verminderde vruchtbaarheid.
- Alcohol kan negatieve gevolgen hebben voor een ongeboren kindje. Zwangere vrouwen kunnen daarom beter alcoholgebruik helemaal vermijden.

Wanneer wordt alcoholgebruik problematisch?

In haar *'Richtlijn voor alcoholgebruik'* raadt het Vlaams expertisecentrum voor Alcohol en andere Drugs (VAD) aan om wekelijks niet meer dan 100 gram alcohol te consumeren, om op die manier de risico's te beperken. In België komt dat neer op tien standaardglazen, zoals een glas bier van 25 centiliter of een glas wijn van 10 centiliter. Toch raden het VAD en heel wat internationale studies aan om ook alcoholvrije dagen in te lassen en dus niet elke dag te drinken.

Los van de gevolgen voor je gezondheid, zijn er natuurlijk nog andere risico's verbonden aan alcohol drinken. In de eerste 9 maanden van 2022 gebeurden er in België 3.138 ongevallen met een bestuurder onder invloed van alcohol. Dat is het hoogste aantal sinds 2016, zo blijkt uit cijfers van Verkeersveiligheidsinstituut VIAS. In het eerste halfjaar van 2022 liepen ook 22.779 bestuurders, 126 per dag, tegen de lamp bij een politiecontrole. Geen cijfers om fier op te zijn dus.

10 TIPS OM TE MINDEREN OF TE STOPPEN MET DRINKEN

1 Hou een dagboek bij. Schrijf een maand lang op hoeveel je drinkt, wanneer en met wie. Als er een reden is waarom je drinkt, schrijf dat ook op. Na deze maand kan je bekijken of er een bepaald patroon in je drinkgedrag zit.

2 Beloon jezelf. Bedenk vooraf iets waarmee je jezelf gaat belonen als je een bepaald doel hebt bereikt. Dat kan werken als motivatie.

3 Bereid je voor op moeilijke situaties. Vind je het moeilijk om alcohol te weigeren? Bedenk op voorhand wat je gaat zeggen als iemand jou een drankje aanbiedt.

4 Zoek steun in je omgeving. Vertel je omgeving wat je wil doen, zo wordt neen zeggen gemakkelijker en zullen ze je steunen op een moeilijker moment.

5 Doorbreek je drinkpatroon. Drink je altijd op dezelfde momenten? Deel je dag anders in of probeer bijvoorbeeld op je vaste drinkmomenten iets te gaan doen waarbij je niet kan drinken.

6 Plan alcoholvrije dagen in. Bedenk vooraf welke dagen dat zijn en zorg dat je op die dagen genoeg te doen hebt.

7 Drink niet als je dorst hebt. Van alcohol krijg je juist meer dorst. Drink overdag voldoende water.

8 Wissel alcohol af met water of iets fris. Drink na elk glas alcohol een glas zonder alcohol. Bestel je op restaurant een fles wijn, bestel dan ook meteen een fles water.

9 Drink minder dan een glas per uur. Je lichaam heeft ongeveer een uur nodig om een drankje te verwerken. Zo drink je minder en geef je je lichaam de kans om de alcohol te verwerken.

10 Zorg ervoor dat je niet te veel alcohol in huis hebt. Een voorraad alcohol kan er voor zorgen dat je sneller gaat drinken.

Bota
botalux

steunkousen

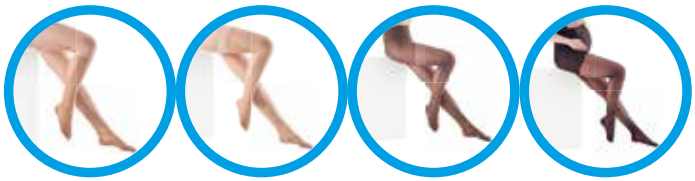
BOTALUX is een fijne elegante steunkous met degressieve druk die de bloedcirculatie stimuleert. De druk is het hoogst rond de enkel en vermindert naar boven toe. De kous verlicht vermoeide benen bij langdurig zitten of staan en bij zwangerschap. Botalux is gemakkelijk aantrekbaar.

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



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

Bota
Since 1940

AD 2022/03 NL

ALLES WAT JE MOET WETEN OVER

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

Tekst MATTHIAS VAN MILDERS

5G

We gebruiken met z'n allen smartphones, tablets en andere toestellen om data te versturen en te ontvangen. Dat doen we zo massaal dat het netwerk stilaan overbelast raakt. Daarom komt het supersnelle 5G-internet eraan. Maar wat is dat precies?

5G staat voor de vijfde generatie mobiele telecommunicatienetwerken. Dat wil dus zeggen dat er al vier generaties de revue passeerden. De eerste generatie (1G) ontstond in 1979 toen het bedrijf NTT een eerste commercieel mobiel netwerk uitrolde in Tokyo. Het netwerk maakte het mogelijk om via draadloze telefoons gesprekken te voeren. 2G introduceerde in 1991 de term GSM (Global System for Mobile Communications – wereldwijd systeem voor mobiele communicatie). Hiermee werd het mogelijk om ook een sms te versturen en te communiceren met computers. Ook kon je na een tijdje een multimediabericht, de zogenaamde mms, versturen. Met 3G werd het vanaf 2003 mogelijk om grotere hoeveelheden data te versturen. Je kon nu ook mobiel surfen op het internet. 4G (2010) ging verder op die weg, maar dan een stuk sneller dan 3G.

Sneller, meer data, gerichter

Vandaag maken we dus introductie van 5G mee. Dat is een verbeterde versie van 4G die komaf moet maken met een aantal problemen, in de eerste plaats de vertraging. Digitale signalen van bijvoorbeeld een smartphone worden omgezet naar analoge elektromagnetische golven. Dat wil zeggen dat de bits (een combinatie van de cijfers 1 en 0) worden omgezet naar elektrische en magnetische trillingen die door de ruimte bewegen. Die golven gaan naar een zendmast en staan zo in verbinding met de ganse wereld.
Afhankelijk van de lengte van de golven spreken we van een bepaalde frequentie. 4G maakt gebruik van bepaalde frequenties die stilaan zo massaal worden gebruikt dat ze verzadigd geraken, met vertraging als gevolg. 5G maakt gebruik van meer frequenties en kan ook meer bits per frequentie versturen.
Een andere grote verandering van 5G zijn de zendmasten. 4G maakt gebruik van zendmasten die hun signalen in de ruime omgeving verspreiden. 5G-zendmasten versturen hun signalen veel gerichter. Verder kent 5G een veel hogere reactiesnelheid en is het in staat veel meer toestellen te verbinden in een bepaald gebied.

Steeds meer mogelijkheden

5G is in volle ontwikkeling. Hogere frequenties die de overdracht van nog meer data mogelijk maken, liggen in het verschiet. Dat betekent wel dat er meer zendmasten nodig zijn. Ook andere technologische ontwikkelingen zullen 5G alleen maar efficiënter maken.

Niet alleen voor mensen houdt 5G meer mogelijkheden in. Voor het Internet of Things, afgekort IoT, is 5G erg belangrijk. IoT maakt het mogelijk

dat apparaten via het internet met elkaar of met mensen communiceren. Die apparaten kunnen ook autonoom beslissingen nemen.
Intussen worden hier en daar vragen gesteld bij de gevolgen van 5G voor de volksgezondheid. Volgens sommigen verhoogt de elektromagnetische straling het risico op een hele reeks gezondheidsklachten en zelfs op kanker. Intussen werden al vele wetenschappelijke studies hierover uitgevoerd. Die konden geen nadelige gevolgen voor de gezondheid vaststellen door de blootstelling aan draadloze technologieën. Volgens de overheid en tal van wetenschappers is er geen reden tot ongerustheid als we binnen de blootstellingslimieten blijven.
Onderzoekers van imec en UGent brachten de stralingswaarden van de eerste 5G-netwerken recent nog in kaart. “Voor wie zijn smartphone niet gebruikt ligt de straling bij 5G gemiddeld zelfs lager dan bij 4G”, zegt professor Wout Joseph (imec/UGent). “Dat komt omdat 5G-zendmasten hun signalen gericht versturen naar smartphones. Onze eerste metingen in testsites en commerciële startende 5G-netwerken tonen dit ook aan. Voor smartphonegebruikers levert 5G een iets hogere straling dan 4G, maar wel binnen de richtlijnen van de Wereldgezondheidsorganisatie.”

Werk voor de boeg

Vorig jaar haalden vijf bedrijven een 5G-frequentie binnen: de bekende aanbieders Proximus, Telenet en Orange en twee nieuwe spelers, NRB en Citymesh. Vandaag kan je hier en daar al gebruikmaken van 5G-internet, maar met de veiling van de frequenties kan de uitrol van het 5G-netwerk echt beginnen. België heeft daarin wat inhaalwerk voor de boeg. Halverwege vorig jaar bestempelde de Europese Commissie ons land als de slechtste leerling in de Europese klas op vlak van netwerkinfrastructuur, zoals glasvezelkabel en 5G. Er is dus nog wat werk voor de boeg voor we met z’n allen overal supersnel 5G-internet kunnen gebruiken.

reddot winner 2021

UW HUIS BLIJFT
UW THUIS

Met een S200 traplift

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

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

Nu tot € 1.000 korting*

* Aanbieding onder voorwaarden, zie tk-traplift.be

OKR

STIKSTOF

Het is onzichtbaar en je kan het niet ruiken. En toch is stikstof al geruime tijd niet uit de actualiteit weg te slaan. De plannen om de stikstofvervuiling in de natuur terug te dringen, beroeren dan ook de gemoederen. OKRA-magazine onderzocht wat stikstof nu precies is en of het werkelijk zo'n probleem vormt.

N, dat is het symbool van stikstof in de scheikunde. Stikstof komt van nature voor in onze atmosfeer als een kleur- en geurloos gas. Zowat 78% van de lucht om ons heen bestaat uit stikstof. Dat is geen probleem, want stikstofgas is niet schadelijk voor mens en milieu. Het is zelfs noodzakelijk voor het leven op aarde.
Problematisch wordt het wel als stikstof zich bindt aan bepaalde andere stoffen en zo 'reactieve stikstof' vormt. Zo komen er immers schadelijke stoffen in de omgeving terecht (zie kader). De belangrijkste bronnen van deze vervuiling zijn de landbouw, het verkeer, de industrie en de verwarming van gebouwen. Bij landbouw gaat het vooral om veeteelt en het overmatig gebruik van mest en kunstmest.

Schade voor mens en milieu

Stikstofverbindingen in de lucht veroorzaken gezondheidsproblemen omdat ze smog en fijnstof veroorzaken. Astma, hart- en vaatziekten en longkanker zijn mogelijke gevolgen. Jaarlijks sterven in ons land 9.000 mensen vroegtijdig door de slechte luchtkwaliteit. Voor alle duidelijkheid: die wordt niet enkel door stikstofuitstoot veroorzaakt.
Ook het milieu ondervindt schadelijke gevolgen van de stikstofuitstoot. Planten hebben stikstof nodig om te groeien. Maar als er te veel stikstof in de bodem zit, gaan planten als netels, bramen en sommige grassen heel snel groeien. Ze houden van stikstof en overwoekeren traaggroeiende planten die net baat hebben bij een stikstofarm milieu. Ammoniakgas is giftig voor mossen, korstmossen en hogere planten, waardoor gevoelige soorten afsterven en verdwijnen. Dat alles bedreigt de biodiversiteit van planten, maar ook van dieren. Insecten verdwijnen en met hen de vogels die hen opeten. Bovendien kan te veel stikstof ook leiden tot verzuring van de bodem, waardoor planten via hun wortels er moeilijker voedingsstoffen uit halen. Stikstof zorgt voor nitraat en ammoniak in het oppervlaktewater, wat dan weer kan leiden tot vissterfte.

Daling uitstoot zet zich niet door

Tussen 2000 en 2020 daalde de stikstofoxideuitstoot met zowat de helft (47 procent), vooral doordat het wegverkeer minder uitstootte. In 2021 nam de concentratie van stikstofdioxide (NO_2, een onderdeel van stikstofoxide) weer toe. Bij metingen in datzelfde jaar bleef de concentratie onder de Europese grenswaarde. Maar in bijna heel Vlaanderen werden de advieswaarden van de Wereldgezondheidsorganisatie wel overschreden.

Ook de uitstoot van ammoniak daalde tussen 2000 en 2020 en dat met 30 procent, vooral door minder uitstoot in de veeteelt. Sinds 2007 blijven de cijfers wel zo goed als gelijk. Uitstootverminderende maatregelen gaan hand in hand met een toename van de veestapel.

In 80 procent van de Vlaamse natuurgebieden komt meer stikstof terecht dan het ecosysteem kan verdragen via atmosferische depositie, dat is de neerslag van stoffen uit de atmosfeer. De aanvoer van stikstof via de lucht is het grootst in drie regio's die intensieve veeteelt kennen, namelijk het centrum van West-Vlaanderen, het noorden van Antwerpen en het noordoosten van Limburg.

Stikstofakkoord wekt beroering op

Om de stikstofvervuiling in beschermde natuurgebieden terug te dringen, sloot de Vlaamse regering vorig jaar een stikstofakkoord, officieel de Programmatische Aanpak Stikstof (PAS). De voornaamste krachtlijnen daarvan zijn een forse vermindering van de uitstoot door de veeteelt, een meststop in waardevolle natuur en bossen vanaf 2028, investeringen in natuurherstel en een nieuw beoordelingskader voor toekomstige vergunningen. Voor getroffen landbouwers worden vergoedingen voorzien.
Het akkoord zorgt voor heel wat onvrede en protest. Eén element uit het akkoord, de rode lijst met landbouwbedrijven die tegen 2025 moeten sluiten, staat zwaar ter discussie. Ook binnen de Vlaamse regering bestaat hierover bij het ter perse gaan van OKRA-magazine nog geen eensgezindheid. Intussen werden duizenden bezwaren ingediend en houden 130 landbouwbedrijven zich klaar om samen het stikstofakkoord aan te vechten bij het Grondwettelijk Hof. Het mag duidelijk zijn dat het laatste woord over het akkoord nog niet gezegd is.

Over NH_3, NOx en co

Als stikstof zich bindt met bepaalde andere stoffen ontstaan schadelijke stoffen. De verbinding van stikstof met waterstof vormt ammoniakgas (NH_3), dat in de neerslag ammonium (NH_4) vormt. En wanneer stikstof zich bindt met zuurstof, krijg je stikstofmonoxide (NO) en stikstofdioxide (NO_2), ook wel stikstofoxiden (NOx) genoemd. Stikstofoxiden kunnen in reactie met lucht salpeterzuur (HNO_3) vormen.

“Het stikstofprobleem bedwingen, vormt zonder twijfel één van de grootste uitdagingen voor het behoud van de biodiversiteit in Vlaanderen. Hoewel sinds de jaren 1980 al tal van waardevolle inspanningen zijn geleverd, is het nodig om de stikstofbelasting op onze ecosystemen verder te verlagen tot een aanvaardbaar peil. Zo kunnen we kwetsbare planten- en diersoorten behoeden voor lokaal uitsterven en geven we gedegradeerde habitats de kans om zich geleidelijk te herstellen. Dat de klimaatverandering bepaalde negatieve effecten van stikstof versterkt, maakt die taak er zeker niet makkelijker op. Het wordt dus een werk van lange adem, waarbij tegelijkertijd ook beheermaatregelen gericht op natuurherstel vaak noodzakelijk zullen zijn.”

Arne Verstraeten, senior onderzoeker INBO
(Instituut voor Natuur- en Bosonderzoek)

“Niet alleen de bronnen binnen Vlaanderen hebben een belangrijk effect. Ook bronnen uit het buitenland dragen bij tot de stikstofdepositie. Het is echter wel zo dat we veel meer stikstof exporteren naar onze buurlanden dan we importeren.”

Wouter Lefebvre, klimaatexpert VITO

MOCKTAILS
0% ALCOHOL 100% SMAAK

RECEPTEN: HILDE DEWEER

Mocktails – alcoholvrije cocktails, mock is nep in het Engels – zijn aan een opmars bezig. Veel bars en restaurants hebben intussen niet alleen frisdranken op de kaart voor wie geen alcohol wil drinken, maar ook deze smaakvolle alternatieven voor alcoholische cocktails. In haar boek '100 Mocktails' zet Hilde Deweer je op weg om ook thuis smaakvolle cocktails op tafel te toveren, zonder één druppel alcohol. Santé!

100 Mocktails
van Hilde Deweer
> Kijk op pagina 55 van dit magazine en win een exemplaar.

MISS MAPLE

INHOUD ca. 250 ml

- 3 eetlepels biologische appelazijn
- 2 eetlepels vers limoensap
- 1 eetlepel ahornsiroop (maple syrup)
- gemberpoeder
- kurkuma
- cayennepeper
- ijsblokken
- 200 ml koude frambozen- of aardbeienlimonade

Meng de appelazijn, het limoensap en de ahornsiroop.
Breng op smaak met een snufje gemberpoeder, kurkuma en cayennepeper.
Vul een glas voor de helft met ijsblokkenen giet het mengsel erop.
Vul aan met limonade naar smaak

Werk af met schijfjes biolimoen en blokjes appel.

SUMMER IN THE CITY

INHOUD ca. 1 l

- 1 komkommer
- 250 ml siroop van limoenzeste en munt
- 230 ml vers limoensap
- 475 ml koud spuitwater
- ijsblokken

TOOLS
- fruitpers
- barlepel

Schil de komkommer desgewenst, halveer hem eventueel in de lengte en
snijd elke helft in flinterdunne schijfjes.
Doe de komkommerschijfjes in een karaf en voeg er de siroop en het limoensap aan toe.
Zet de karaf minimaal 1 uur in de koelkast en roer goed om.
Voeg er vlak voor het serveren het spuitwater aan toe en roer nog eens goed om.
Vul de glazen met ijs en giet de mocktail erover.

KOFFIE GRANITA

INHOUD ca. 170 ml

- 150 ml espresso
- 30 g suiker
- 1 eetlepel chocoladeparels
- ½ koffielepel geraspte zeste van biosinaasappel

Laat de koffie in een steelpannetje op- koken met de suiker, de chocoladeparels en de sinaasappelzeste. Roer voortdurend met een houten lepel tot de suiker gesmolten is.
Doe het mengsel in een ovenschaal of metalen bakvorm en laat het 30 minuten invriezen.
Haal de schaal uit de diepvries en roer de granita los met een vork. Zet de schaal weer in de diepvries. Herhaal om de 20 minuten tot de granita helemaal bevroren is (na zo'n 3 à 4 uur).
Roer de granita 30 minuten voor het serveren nog eens door met een vork om de ijskristallen mooi los te maken.

Serveer de granita in kleine glaasjes met een dot opgeklopte slagroom en eventueel nog wat geraspte chocolade, een reepje zeste van biosinaasappel of een orangette.

BLOODY BERRY

INHOUD ca. 130 ml

- 120 ml vers tomatensap
- 2 aardbeien
- 10 ml vers citroensap
- 6 druppels worcestershiresaus
- 3 druppels tabasco
- cayennepeper
- selderijzout
- knoflookpoeder
- 2 ijsblokken

TOOLS
- sapcentrifuge of slowjuicer fruitpers
- shaker

Pers de tomaten in de sapcentrifuge. Prak de aardbeien en voeg ze toe. Shake het tomatensap met het citroensap, de worcestershiresaus, de tabasco en een snufje cayennepeper, selderijzout en knoflookpoeder. Giet de mocktail in een glas en voeg de ijsblokken toe.

discrete zekerheid

comfortabel geholpen bij urineverlies

Maak geen taboe van urineverlies. Heel wat mannen en vrouwen krijgen er mee te maken, hetzij door ouderdom, een heelkundige ingreep of zelfs door een zwangerschap of zwakke bekkenbodemspieren. Je staat er dus niet alleen voor bij de diagnose van incontinentie. Heb je vragen of wil je zeker zijn dat je het juiste materiaal gebruikt? Maak gerust een afspraak met een specialist incontinentiezorg bij Goed.

Maak een afspraak in een Goed-vestiging in je buurt met een specialist incontinentiezorg. We luisteren graag naar jouw verhaal. Zo kunnen we jou helemaal op maat helpen en adviseren.

Je hebt de keuze uit een **uitgebreid gamma hulpmiddelen**. Van absorberend ondergoed tot wegwerpverbanden in verschillende absorpties: de keuze is groot. We geven ook **praktische tips en advies** om urineverlies te verminderen. Comfortabel en geruststellend.

We helpen je **discreet, persoonlijk en veilig** in een van onze vestigingen. Ontdek welk incontinentiemateriaal het best bij jouw situatie past. Al onze hulpmiddelen zijn geslachtsspecifiek en hebben een anatomische pasvorm. Zo blijf je in alle discretie en comfort voluit van het leven genieten.

laat incontinentie je leven niet ontregelen

- Weet je nog niet meteen met welk materiaal je het best geholpen bent?
  Via **www.goed.be/advieswijzer** kan je een gratis staal aanvragen.
- Ben je **CM-lid**? Dan heb je bij iedere aankoop recht op een CM-korting die kan oplopen tot 30%. Deze korting wordt zowel in onze vestigingen als in onze webshop direct verrekend.
- Surf naar **www.goed.be** voor ons aanbod en onze vestigingen.
- Ontdek ons online aanbod op **www.goed.be/webshop**.

Kom gerust even langs bij een Goed thuiszorginwinkel in je buurt of maak een afspraak via **www.goed.be/afspraak** of **03 205 69 22**.

goed
thuiszorgwinkel
hoorcentrum
apotheek

samen met

www.goed.be

10 OM NIET TE MISSEN

EXPO

1 THEODOOR ROMBOUTS. VIRTUOOS VAN HET VLAAMSE CARAVAGGISME

Deze tentoonstelling is de eerste monografische ooit over Theodoor Rombouts (1597-1637). Rombouts was een gevestigde waarde in het Antwerpse kunstenaarsmilieu. Maar hoezeer zijn schilderkunst ook gewaardeerd werd tijdens zijn korte leven, na zijn dood werd zijn artistieke nalatenschap snel naar de vergetelheid verwezen. De tentoonstelling ontsluiert Rombouts' artistieke persoonlijkheid en plaatst zijn werk in een nieuw perspectief.

Expo tot en met 23 april 2023.
Museum voor Schone Kunsten Gent, Fernand Scribedreef 1, Gent
Info & tickets: www.mskgent.be

2 EGYPTE. EEUWIGE PASSIE

Al 2000 jaar weet Egypte ons aan te trekken, te intrigeren, te inspireren en ons te laten dromen. De tentoonstelling 'Egypte. Eeuwige passie' onderzoekt de fascinatie die het oude Egypte uitoefende op onze verbeelding. Je vindt in deze expo dus geen Egyptische antiquiteiten, maar werken uit verschillende periodes die de fantasieën weerspiegelen die het land van de farao's opwekte. Zonder dat we het altijd beseffen, zijn onze levens bezaaid met referenties uit het eeuwenoude land.

Expo tot en met 16 april 2023.
Koninklijk Museum van Mariemot, 100 chaussée de Mariemont, Morlanwelz.
Info & tickets: www.musee-mariemont.be

FEEST IN BRUSSEL

© VISIT.BRUSSELS - JEAN-PAUL REMY

3 CAPITAL OF ART NOUVEAU

In 1893 legde architect Victor Horta de laatste hand aan het Tasselhuis. Daarmee gaf hij het startschot van de art nouveau in Brussel. De ronduit indrukwekkende gevel, de weelderige interieurs vol glas-in-lood, mozaïeken en smeedijzer drukten al snel hun stempel op de architectuurgeschiedenis. 130 jaar later grijpt Brussel deze verjaardag aan om art nouveau voluit in de kijker te zetten. Het hele jaar lang heb je de kans om deze internationale kunststroming in onze hoofdstad te ontdekken.

Info: visit.brussels

© VISIT.BRUSSELS
JEAN-PAUL REMY

4 175 JAAR KONINKLIJKE SINT-HUBERTUSGALERIJEN

Ook de Koninklijke Sint-Hubertusgalerijen vieren hun 175ste verjaardag. Dit met een gratis tentoonstelling die je meeneemt door de ondergrondse gangen van de Koninginnegalerij. Je ontdekt er 150 documenten, plannen, foto's, kunstwerken,... over deze beroemde galerijen in het centrum van Brussel. Bovendien kom je ook de toekomstige projecten van de Galerijen te weten.

Info: www.grsh.be

5 PETER LINDBERGH: UNTOLD STORIES

Deze tentoonstelling viert het nalatenschap en levensverhaal van modefotograaf Peter Lindbergh. Zijn onorthodoxe weergave van de supermodellen van de jaren '80 en '90 bracht zowel hem als de modellen roem. De selectie belicht een onverwachte kant van Lindberghs carrière en toont niet alleen zijn bekende werk voor internationaal gerenommeerde tijdschriften, maar ook vele nooit eerder tentoongestelde foto's.

Expo nog tot en met 14 mei 2023.
Vanderborghtgebouw, Schildknaapstraat 50, Brussel
Info & tickets: www.peterlindbergh-brussels.com

© A. DE TERWANGNE

© A. DE TERWANGNE

© A. DE TERWANGNE

6 DE ONDERWERPING

'Onderwerp de aarde.' Ongeveer drieduizend jaar geleden legde de auteur van het bijbelboek Genesis deze woorden in de mond van de schepper. Zo werd het idee geboren dat de menselijke soort een bijzondere plaats op aarde inneemt en daarmee het recht heeft om de planeet genadeloos te exploiteren. Een idee dat zich de eeuwen erna ontwikkelde en verspreidde over de wereld. Philipp Blom vertelt het verhaal van de onderwerping van de natuur, waarvan de negatieve gevolgen steeds duidelijker zichtbaar worden.

De onderwerping, Philipp Blom, Uitgever De Bezige Bij, 34,99 euro.

7 MEESTAL ZIJN WE AARDIG

Een mens denkt elke dag een zee van 50.000 gedachten. In de gedichtenbundel 'Meestal zijn we aardig' drijft Hilde Devoghel met die herkenbare gedachten mee, ze observeert en relativeert. Zo schrijft ze zich een universum waarin plaats is voor liefde, gemis, wetenschap en levenslessen (ook die voor een dichter).

Meestal zijn we aardig, Hilde Devoghel, Uitgeverij Pelckmans, 19,50 euro.

8 HET LICHT VAN DE LENTE

1915. De jonge Giacomo Cordero woont met zijn familie in Prazzo, een arm dorpje in de Valle Maira in Italië. Hier leeft men van houtkap, landbouw en veeteelt. Als dan ook de Eerste Wereldoorlog uitbreekt, blijven alleen nog de vrouwen en kinderen in armoede achter. Giacomo's machtige grootvader, die zijn rijkdom vergaarde in de pruikenhandel, draagt zijn kleinzoon Giacomo op om naar de verlaten valleien af te reizen en de achtergebleven vrouwen te overtuigen hun haar te ruilen voor stoffen, gebruiksvoorwerpen en kleine geldbedragen. Giacomo ontdekt hoe de vrouwen leven, hun waardigheid, liefde en hoe ze een zijn met de natuur. Zo leert hij de wereld met andere ogen te zien.

Het Licht van de Lente, Franco Faggiani, Uitgeverij Signatuur, 22,99 euro.

TIP VAN ONZE GASTREDACTEUR

9 ABSOLUTE AANRADER ALCOHOLVRIJ

We vinden het normaal om een glas te drinken. Eentje na het werk. Eentje na het sporten. Eentje op een zomers terras. Toch is alcohol minder onschuldig dan we willen toegeven. In Absolute Aanrader Alcoholvrij onderzoekt Cathérine Kools waarom we zoveel drinken. Wat doet alcohol met ons? Is alcohol een drug? Waarom is het zo genormaliseerd? Wanneer steekt iemand de soms vage grens over van een recreatief drankje naar een alcoholverslaving? Daarnaast schotelt dit boek je een menukaart vol alcoholvrije alternatieven voor en praktische tips.

Absolute Aanrader Alcoholvrij, Cathérine Kools, Uitgeverij Borgerhoff & Lamberigts, 22,99 euro.
> Kijk op pagina 55 van dit magazine en win een exemplaar van het boek.

10 SANTÉ! OP JE GEZONDHEID

Niets in het leven staat zo hoog angeschreven als een goede gezondheid. We wensen het elkaar gretig toe, precies alsof het alleen maar een gelukstreffer is. Het wankele toeval bepaalt echter niet alles. Veel meer dan we denken, kunnen we onze gezondheid zelf in handen nemen. Santé! wil je daarbij helpen. Niet met een vermanende vinger, afgemeten regelgeving of een zoutloos wurgdieet, maar met eenvoudig te vatten tips rond zeven alledaagse levensstijlthema's: slaap, zonlicht, voeding, toxines (schadelijke stoffen en stralingen), sport en beweging, zittende levensstijl en chronische stress.

SANTÉ! Op je gezondheid, Frank Segaert, Uitgeverij Bibliodroom, 25 euro.
> Kijk op pagina 55 van dit magazine en win een exemplaar van het boek.

www.okra.be/podcast

OKRA kan je vanaf nu niet alleen beleven (op de talrijke activiteiten), bekijken (via het OKRA-journaal) en lezen (wat je nu doet), maar ook beluisteren. De start van 2023 betekende ook het startschot voor het OKRA-podcastkanaal. Surf naar **www.okra.be/podcast** en beluister onder meer de podcasts met:

- **OKRA-vrijwilliger Roger Meynckens** uit Beverlo, over school, engagement, schrijven en beeldhouwen.
- **OKRA-voorzitster Mieke Van Nuland**, een terugblik op het moeilijke jaar 2022 en een vooruitblik op de uitdagingen van 2023.
- **Claudia De Groot,** de gastredactrice van het februarinummer van OKRA-magazine, over zorgeloos ouder worden, vrijuit spreken en tijdig plannen maken.

PODCAST

Geef jouw gedacht en win een boek: het maandelijkse OKRA-onderzoek

- Geven OKRA-leden zakgeld aan hun kleinkinderen? Hoeveel?
- Gaan ze naar de psycholoog?
- Drinken ze veel of weinig alcohol?

Dat komen we te weten in het OKRA-magazine van april.
Ook invullen? Meedoen duurt minder dan drie minuten en kan via **www.okra.be/onderzoek**

De anonieme resultaten worden gepubliceerd in het OKRA-magazine en op de OKRA-website.

OKRA mag van Standaard Uitgeverij telkens drie exemplaren van onderstaande boek verloten onder de deelnemers aan de bevraging. Deze maand kan je deze boeken winnen:

- *'De golden sixties'* van Korneel De Rynck
- *'Ik dacht dat ik een kleine familie had'* van Martin Heylen

EXPEDITIE BANGLABIKE okra WSM

OKRA presenteert: Expeditie Banglabike

een uitdagende ontdekkingstocht doorheen Bangladesh

Dagelijkse fietstochten van gemiddeld 60 kilometer langs veilige wegen, doorheen de regio's Manikganj, Mymensingh en Sherpur.

Ontdekking en ontmoeting gaan hand in hand, zeker in dit land waarvoor water zowel een vloek als een zegen is. Overweldigend Dhaka; fascinerende natuur met voor ons ongekende fauna en flora.

Ook Cox's Bazar (met binnenlandse vlucht) met het langste strand van Azië staat op het programma.

Ontmoetingen met ouderen en met sociale organisaties die zich inzetten voor het welzijn van de Bengalese bevolking.

Reisdata: februari 2024
Duurtijd: 14 dagen
Maximaal aantal deelnemers: 15
Richtprijs: € 2.400

Jouw engagement: je zamelt minstens 2 000 euro in als steun voor de sociale organisaties NGWF (vakbond van kledingarbeiders) en GK (gezondheidsorganisatie, met aandacht voor ouderenwerking) waarmee ngo WSM samenwerkt in Bangladesh.
Interesse of vragen of ben je kandidaat: stuur een mailtje aan wim.bogaert@okrasportplus.be

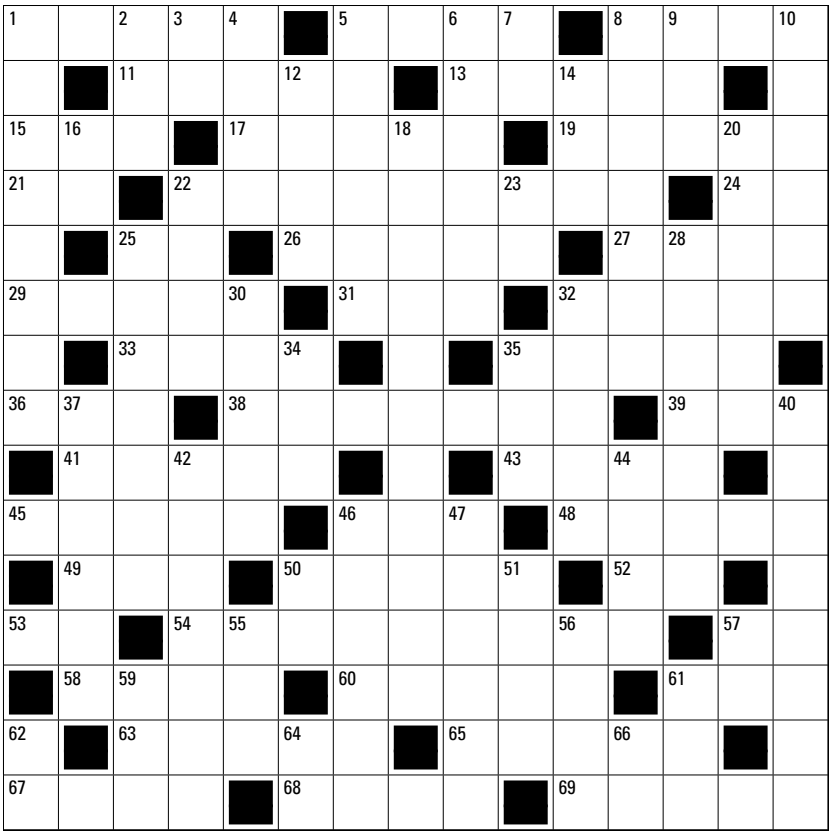
KRUISWOORDRAADSEL

HORIZONTAAL

1 vergelding **5** bushokje **8** vereniging **11** circusartiest **13** geldgebrek **15** vochtig **17** parlementsvakantie **19** ondersteboven **21** dat is (afk.) **22** kraakbeenklepje in luchtpijp **24** Laus Deo **25** ongeveer 3,14 **26** jongen **27** schuifbak in een kast **29** vallende duisternis **31** knop op het toetsenbord **32** beursterm **33** zuilengang in oud-Griekse steden **35** Indiase tokkelluit **36** maand **38** zelfwerkend afsluitmiddel **39** zo spoedig mogelijk (afk.) **41** beeldverhaal **43** aanduiding van een miljardste deel **45** barbecue-pen **46** artikel (afk.) **48** begrip **49** stopmechaniek **50** harde beet **52** zangnoot **53** kadastraal inkomen (afk.) **54** lijst van tolgelden **57** zelfde tijd (afk.) **58** opschik **60** bijenhouder **61** uitroep van verrassing **63** bejaarde (volkstaal) **65** roeivaartuig **67** eerwaarde (afk.) **68** bedrijf van een toneelstuk **69** dichterbij.

VERTICAAL

1 grassoort **2** komisch nummer **3** reeds **4** van geringe lengte **5** plaats in Italië **6** huisdier van zuiver ras **7** ingenieur (afk.) **8** mantelpak **9** Bulgaarse munteenheid **10** rand met bloemen **12** arbeid **14** slaperig **16** luiaard **18** winkelvenster **20** niet op deze plaats **22** heilige **23** elpee **25** toestand **28** rivier in Zuid-Amerika **30** hoeveelheid **32** gezichtssluier **34** hoge berg **35** een honderdste yen **37** fijne geestigheid **40** soldaat **42** klimmersgerei **44** bladader **46** ouderwets **47** Aziatische vrouw **50** Koninklijke Landmacht (afk.) **51** vleugel **55** of iets dergelijks (afk.) **56** erbinnen **57** Zijne Hoogheid (afk.) **59** gehoororgaan **61** afdeling (afk.) **62** lidwoord **64** toestemming **66** firma (afk.).



© DENKSPORT PUZZELBLADEN

Stuur je oplossing naar: OKRA-magazine, Kruiswoord maart 2023, PB 40, 1031 Brussel vóór 20 maart 2023.
De winnaars worden persoonlijk verwittigd. Voeg een postzegel van 1,19 euro euro toe (niet vastkleven).

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

Oplossing Kruiswoordraadsel FEBRUARI 2023

OPLOSSING KRUISWOORD MAART 2023

40	34	60	45	25	9	13	69	54

Naam:

Straat + nr:

Postnr.:

Woonplaats:

Tel.:

E-mail:

OKRA-lidnummer of trefpuntnummer:

Voorkeur prijs:

Schiftingsvraag:
Hoeveel miljoen ton graan oogstte Oekraïne in recordjaar 2021?

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

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

PUZZEL EN WIN

LOS HET KRUISWOORDRAADSEL OP EN WIN EEN VAN ONDERSTAANDE PRIJZEN

- 5 exemplaren van het boek ***'De Pré Selectie'*** van Guy De Pré
- 5 exemplaren van het boek ***'Niets dan liefde'*** van Sarah De Bie
- 5 exemplaren van het boek ***'100 Mocktails'*** van Hilde Deweer
- 5 exemplaren van het boek ***'Absolute Aanrader Alcoholvrij'*** van Cathérine Cools
- 5 exemplaren van het boek ***'Santé! Op je gezondheid'*** van Frank Segaert
- 3 exemplaren van het boek ***'Start to feel great'*** van Evy Gruyaert

EEN OVERNACHTING
VOOR TWEE IN DOORNIK

Hotel d'Alcantara is gehuisvest in een mooi gerestaureerd zeventiende eeuws gebouw. Een sfeervolle combinatie van oud en modern. Vanuit het hotel sta je op vijf minuten op de Grote Markt en bij de kathedraal. Van hieruit kan je dus perfect te voet de stad verkennen.
www.hotelalcantara.be

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

NAAR DE MENEERTJES KIJKEN

De krokussen bloeien en narcissen kondigen zich aan … Voorbodes van lente doen me altijd plezier. Er kan nog guur weer komen, maar de dagen zijn merkbaar langer en de natuur ontpopt zich mee. Ik zie ernaar uit om mijn enthousiasme daarover te delen met kleinkind Cato. Zo'n tweeënhalf-jarige is daar heerlijk ontvankelijk voor. Toen ik haar in de herfst een mooi blad gaf dat op het pad was gedwarreld, wilde ze letterlijk alle blaadjes oprapen. 'Ook mooi' zei ze dan telkens. Zelfs gehavende, halfvergane bladeren moesten mee in het mandje van de buggy. Eenzelfde fascinatie heeft ze voor schelpjes. Ze is een kind van de kust en komt heel vaak op het strand, maar schelpjes rapen gaat haar nooit vervelen. Hier nog een mooie en daar nog eentje. Die worden dan in mijn jaszak of rugzakje gedropt waar ik ze later in de week tegenkom samen met een hoopje zand. Een souvenir aan de momenten met haar.

Je moet tijd hebben als je met een jong kind op stap bent. Er is onderweg zoveel boeiends te zien en te rapen. Sinds we beeldjes ontdekt hebben tegen een gevel vlakbij, moeten we daar ook altijd eens langs. 'Naar de meneertjes kijken', zegt ze van zodra we de deur uitgaan. Het zijn beeldjes gemaakt door de Spaanse kunstenaar Isaac Cordal, weet ik sinds kort. Mijn kleindochter is zowaar een kunstliefhebster. De beeldjes staan een stuk boven ooghoogte en buiten handbereik. Ze vastpakken, zoals zij zou willen, kan niet. Telkens ontspint zich hetzelfde gesprek.

Zij: *'We kunnen meneertjes niet pakken he?'*
Ik: *'Neen, ze staan te hoog.'*
Zij: *'We kunnen er niet aan.'*

Na een tijdje wil ze *'ander meneertje kijken'*, waar het hele diepzinnige gesprek opnieuw begint.

Nog een geluk dat er maar twee staan, al moet ik kordaat zijn of ze keert nog eens terug naar het eerste, dan weer naar het tweede, en voor je het weet is het middag en zijn we nog niet in de winkel waar we eigenlijk naar op weg zijn.

Terwijl wij daar staan, omhoog kijkend naar de meneertjes, zijn er altijd voorbijgangers die onze blik volgen en verbaasd vaststellen: *'ik kom hier zo vaak voorbij, en merkte de beeldjes nooit eerder op.'* Zo gaat dat met veel dingen. Als je een beetje vooruit wil komen op weg naar je doel, moet je van alles buitensluiten. En een omgeving die je bekend is, loop je vaak achteloos door. Met een kind wordt het allemaal nieuw.

Ik neem me voor om samen met Cato ook de andere beeldjes te gaan zoeken, want er zijn er nog verstopt in de stad. Succes verzekerd. Als we zover geraken tenminste, nu overal bloempjes ontspruiten die we bewonderend goeiendag willen zeggen. Als je je afstemt op het ritme van een kind en door zijn of haar ogen mee naar de wereld kijkt, krijgt zelfs de saaiste grijsheid kleur. Dat het altijd hetzelfde programma mag zijn op een oppasdag is ook een gemak. Naar analogie met de wijsheid *'Een dag waarop je niet gelachen hebt is een verloren dag'*, geldt bij ons: *'Een dag waarop we niet naar de meneertjes gingen kijken is geen echte oma-Catodag.'"*

An

CM-Zorgkas

‘Dankzij het zorgbudget kan ik de thuiszorg betalen’

De zorgpremie betalen, dat is solidair zijn met elkaar. Want dankzij jouw jaarlijkse bijdrage van 58 euro kunnen meer dan 300.000 zorgbehoevenden in Vlaanderen maandelijks rekenen op het zorgbudget van de Vlaamse sociale bescherming.

Een van hen is Monica (79). Tijdens een vakantie in Frankrijk in 2002 kwam ze ten val. ‘Mijn voet was op drie plaatsen gebroken’, vertelt Monica. ‘Ik werd ter plaatse geopereerd en gerepatrieerd met het vliegtuig. In de jaren nadien volgden er nog twee knieoperaties en ik kreeg een nieuwe heup. Vorig jaar stelde de dokter een zenuwbeschadiging in mijn rechterbeen vast. Waarschijnlijk het gevolg van de verschillende ingrepen.’

De dokter zette alles op papier en raadde Monica aan contact op te nemen met CM. ‘Een maatschappelijk werkster kwam langs bij ons thuis om de papieren in orde te brengen, zoals de aanvraag van het zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden. Daar ben ik haar zo dankbaar voor. Het is pas als je zelf hulp nodig hebt, dat je beseft wat er allemaal bij komt kijken.’

> **“Het is pas als je zelf hulp nodig hebt, dat je beseft wat er allemaal bij komt kijken.”**

‘Sinds de diagnose zit ik in een rolstoel als ik naar buiten ga. Thuis kan ik me behelpen door me vast te houden aan de tafel, kast, stoelen … Trappen doen lukt niet meer dus lieten we een traplift installeren. Ik draag ook op maat gemaakte orthopedische schoenen want door mijn heupoperatie heb ik een beenlengteverschil. Gelukkig krijg ik hiervoor een terugbetaling van CM. En sinds kort doe ik een beroep op thuiszorg en poetshulp. Veel aanpassingen en extra kosten, maar gelukkig komt het zorgbudget hierin een stuk tegemoet.’

Wat verandert er in 2023?

- Het zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden stijgt van 130 naar 135 euro per maand.
- Voor de meeste bewoners van woonzorgcentra met een laag inkomen is er vanaf 1 april 2023 een verhoging van het zorgbudget voor ouderen met een zorgnood.
- De zorgpremie verhoogt: je betaalt 58 euro.

Meer info?

www.cm.be/cm-zorgkas