

okra
trefpunt 55+

magazine

MAART 2024



**DOSSIER
DE NIEUWE WET
PATIËNTEN-
RECHTEN**

ANNICK RUYTS

**“LEEFTIJD IS VANDAAG DE
GROOTSTE DISCRIMINATIEFACTOR
OP DE ARBEIDSMARKT”**

**ALLES WAT JE MOET WETEN
OVER OORLOGSRECHT
EN WATEROVERLAST**

**FIETSEN IN NOORD-BRABANT
VAN GOGH IS NOOIT
VER WEG**

**ALS NIEREN FALEN
ARTS EN PATIËNT OVER DIALYSE EN
TRANSPLANTATIE**

EEN OP MAAT GEMAAKTE DOVY-KEUKEN,
DAT IS PAS WAAR VOOR JE GELD!



**BEURS-
ACTIE**

-20%*
op kasten



-20%*
op werkbladen



-20%*
op toestellen

**40% KEUKENS
TE WINNEN***

Aalst | Aartselaar | Ath | Awans (Luik) | Brugge | Binche |
Dendermonde | Dilbeek | Doornik | Gosselies |
Geraardsbergen | Gerpinnes | Grimbergen | Ham |
Hasselt | Herent | Ieper | Jemappes | Kortrijk | 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

Altijd open op zondag

OP = OP

Scan en registreer voor een
GRATIS* pottenset
van Demeyer t.w.v. € 419



Dé trendsetter in keukens • Belgische kwaliteit • Prijs bij bestelling 2 jaar vast • Geen voorschot

*Actie geldig van 14/02/2024 tot 31/03/2024 bij bestelling van een nieuwe keuken. Niet cumuleerbaar met andere acties. Voorwaarden > vraag ernaar in één van onze toonzalen

COLUMN

Gemiste kansen



JO

**“IK BEN DE MENSEN
VAN DE REVALIDATIE
EEUWIG DANKBAAR.
DANKZIJ HEN KON IK
UIT HET MOERAS
ONTSNAPPEN.”**

Het was op 3 mei 2019 dat mijn leven een onverwachte wending nam. Tijdens een rustig fietstochtje overkwam me wat ik enkel bij anderen verwachtte: een fietsongeval. Zonder helm. Met een schedelbreuk, ernstig hersentrauma en beschadigde oogzenuw belandde ik in het ziekenhuis. Wat volgde was een lange tocht door het doolhof van ziekenhuisgangen en doktersadviezen: van intensieve zorg naar neurochirurgie, waarna ik de poort van geriatrie werd binnengereiden.

Wie naar de bakker gaat, komt buiten met brood. En dus kreeg ik op de geriatrie-afdeling een typische geriatrie-oplossing mee. Die was erg ontvullend. Het leek alsof mijn complexe situatie gereduceerd werd tot een simpele oplossing: kalmeringsmiddelen. Een beslissing die ingegeven leek door tijdgebrek. Ongeveer anderhalf jaar bracht ik door in een soort verdoofde toestand. Als een zombie en zonder kracht lag ik op het ziekenhuisbed.

De digitalisering van medische dossiers is bedoeld als zegen: alle informatie van een patiënt bundelen, opslaan en uitwisselen. In mijn geval was het een vloek. Want wat men vergeet, is dat de toestand van een patiënt kan veranderen tijdens zijn genezingsproces. Zonder regelmatige herbeoordeling, kan een digitaal dossier leiden tot stagnatie of verkeerde behandeling en zorg.

In de bijsluiter van het kalmeringsmiddel dat ik zo'n drie jaar kreeg, staat *'niet langer dan drie maanden gebruiken'* door ernstige mogelijke bijwerkingen zoals invaliditeit. En toch... Door het langdurig stilliggen, was ik sterk verzwakt. Mijn spieren en pezen waren verkort, waardoor mijn linkerzijde quasi verlamd was. De neerwaartse spiraal is heel moeilijk te doorbreken, zolang halsstarrig wordt vastgehouden aan het motto *'kalmeren en al de rest is tijdverlies'*. Mijn ernstig hersenletsel en beschadigde oogzenuw kregen een symptomatische benadering zonder naar het geheel te kijken. Hierdoor werden mijn zichtproblemen verwaarloosd, wat resulteerde in gedeeltelijk verlies van mijn zicht.

Pas toen ik na lang bij de dienst revalidatie binnen raakte, een dossier dat trouwens in de prullenmand belandde omdat een arts *'de zin er niet van inzag'*, kwam de kentering. Daar zagen ze nog potentieel en was het motto: *'aansterken en stimuleren'*. Ik ben de mensen van de revalidatie eeuwig dankbaar. Dankzij hen kon ik uit het moeras ontsnappen.

Ik ben vandaag gelukkig niet langer volledig aan mijn rolstoel gebonden en kan kort lopen met hulp. Ondanks mijn hersenschade ben ik dankbaar dat ik nog kan communiceren. Toch zie ik dit proces als een reeks gemiste kansen.

Eerst en vooral: draag altijd een helm bij het fietsen. En wat mijn zorgproces betreft: ik wil zeker niet met de vinger wijzen naar de zorgverleners die ondanks hun beperkte middelen het beste van zichzelf geven, maar wél naar de beleidsmakers. De huidige werkdruk en benadering in de gezondheidszorg leiden tot gemiste kansen in patiëntenzorg. Mijn verhaal, en ongetwijfeld dat van (nog) vele anderen, bewijst dat een statische benadering, geleid door tijdgebrek en rigide digitale systemen, niet volstaat. We moeten streven naar een dynamisch, multidisciplinair en patiëntgericht model, waarbij regelmatig wordt teruggekeerd naar de tekentafel om de huidige aanpak van een patiënt te heroverwegen en indien nodig aan te passen.

'Dit is wie ik ben', vijf eenvoudige woorden die nu, ruim vier jaar na mijn ongeval, nog steeds niet zonder emotie over mijn lippen komen. Hoewel mijn pad nog kronkelig is, zal ik het met trots en aanvaarding bewandelen. Ik hoop vooral dat ik met mijn verhaal een steen kan verleggen in de rivier, zodat zulke hobbelige paden in de zorg voorkomen kunnen worden. ♦

Jo Caers



Jo Caers, lid van OKRA Hasselt



GASTREDACTEUR WORDEN?
MAGAZINE@OKRA.BE



BRUGGE



DENDERMONDE



maart

- 3 **Column**
JO CAERS: GEMISTE KANSSEN
- 6 **Vraag het aan OKRA**
EUROPEAN DISABILITY CARD
- 8 **Dossier**
WAT VERANDERT IN DE NIEUWE WET PATIËNTENRECHTEN?
- 14 **Over wat telt**
TV-MAKER ANNICK RUYTS
- 18 **Gezondheid**
ALS NIEREN FALEN: DIALYSE EN TRANSPLANTATIE
- 22 **Markering**
OUDEREN SLACHTOFFER VAN RACISME?!
- 23 **5 vragen aan zorginnovator Teun Toebe**
- 24 **De mvx achter de vrijwilliger**
CHRISTINE VEREECKE UIT KOOLSKAMP
- 26 **De wereld van Guy Poppe**
HEIBEL IN BIJBELSE WATEREN
- 28 **UIT**
FIETSEN IN NOORD-BRABANT
- 32 **Springlevende tradities**
STRUIKELSTENEN
- 36 **Alles wat je moet weten over**
WATEROVERLAST, OORLOGSRECHT EN PLAY-OFFS
- 40 **Factcheck**
- 42 **Aan tafel**
HALLO KROKET!
- 46 **OKRA-jury**
DE LEUKSTE DAGUITSTAPPEN VAN 2023
- 50 **10 om niet te missen**
- 53 **OKRA onderzoekt**
- 54 **Kruiswoordraadsel**
- 55 **Prijzenkast en De tuin van (h)eden**



HAMME



HASSELT

BIJ ONS
BRUIST
HET

BRUGGE Boksen, maar ook een initiatie muurklimmen, pickleball en virtual reality sporten stonden op het menu van de geheime sportdag van Streekpunt Roeselare en Tielt. Geheim? Ja, tot het allerlaatste moment wisten de deelnemers niet welke sporten ze voorgeschoteld kregen, dat werd pas op het moment zelf bekendgemaakt. **DENDERMONDE** De teamleiders van streekpunt Dender kregen tijdens een intervisie en uitwisseling telkens twee minuten om elkaar beter te leren kennen tijdens een persoonlijke *speeddate*: geen OKRA-vragen, maar wie is de persoon achter de teamleider? Nadien stonden serieuze gesprekstafels op het programma zoals 'Wanneer het moeilijk gaat in het team' en 'Hoe trek ik talenten aan in mijn bestuur?'. **HAMME** Even wandelen, dachten enkele deelnemers van de ontmoetingsdag zingeving in Hamme. Ideaal om alle info te laten bezinken maar o wee, de weergoden. Kletsnat iedereen! Dan maar schuilen in het kapelleke Onze-Lieve-Vrouw-ter-Nood. Uit de nood geholpen, dus! **HASSELT** Trefpunt Schoonbeek genoot van *Tribute to Bee Gees* in het Trixxo-theater.



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



Ledenblad OKRA vzw OKRA-leden ontvangen OKRA-Magazine tien keer per jaar (niet in januari en augustus). Lid worden kan via lidworden.okra.be of door je naam, adres en geboortedatum te sturen naar "OKRA vzw, team lidmaatschap, postbus 40, 1031 Brussel" of naar lidworden@okra.be. Een lidmaatschap kost 30 euro per jaar. Een gezinslidmaatschap 50 euro per jaar. **Medewerkers OKRA-Magazine maart 2024** Jo Caers (gastredacteur), Wim Bogaert, An Candaele, Dominique Coopman, Mark De Soete, Peter Dhaese, Jurgen D'Ours, Nona Heremans, Els Hoebrechts, Eric Hulsman, Lisa Kaspers, Marijn Loozen, Ellen Ophalvens, Guy Poppe, Steven Reynders, Rebecca Schoeters, Karlijn De Haes, Eric Sohl, Tine Vandecasteele, Ellen Van Reybrouck, Chris Van Riet, Lucie Van Hemelrijk, Karin Vanhove, Hilde Van Malderen, Matthias Van Milders en Anneke Van Steen. **Contact redactie** magazine@okra.be **Contact algemeen secretariaat OKRA vzw** secretariaat@okra.be **Verantw. uitgever** Mark De Soete, Haachtsesteenweg 579, 1030 Brussel **Vormgeving** Gevaert Graphics nv **Druk** Dessain Printing, Mechelen **OKRA-magazine** wordt op een milieuvriendelijke manier gedrukt. **Reclameregie** Trevi plus bvba, Katrien Lannoo, Meerlaan 9, 9620 Zottegem, 09 360 48 54, Katrien@treviplus.be **Opplage**: 163 620 exemplaren. Zonder schriftelijke toestemming van de uitgever mag geen enkele tekst of illustratie geheel of gedeeltelijk worden gereproduceerd. Advertenties vallen niet onder de verantwoordelijkheid van de uitgever. **Coverfoto**: Kristof Vadino **Het aprilnummer verschijnt uiterlijk op 27 maart 2024**. Je kan OKRA-Magazine ook lezen via www.okra.be.



EUROPEAN DISABILITY CARD

Tekst PETER DHAESE // Illustratie Shutterstock

Beste OKRA

Ik ben 59 jaar en vorige week kreeg ik via het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap (VAPH) het bericht dat mijn aanvraag tot erkenning van mijn handicap goedgekeurd werd. Vorig jaar raakte ik deels verlamd na een aanrijding op mijn fiets met een vrachtwagen, een zogenaamd dodehoekongeval. Bij de erkenning van mijn handicap kreeg ik tot mijn verrassing ook een *European Disability Card* aangeboden. Ik had hier niet om gevraagd en moet eerlijk toegeven dat ik niet bekend was met het bestaan van zo'n kaart. Kunnen jullie mij meer uitleg geven over deze kaart?

Alvast bedankt.

Vriendelijke groeten

Sarah



Beste Sarah

De *European Disability Card* (EDC) is – vrij vertaald – een Europese gehandicaptenkaart. De kaart maakt cultuur, sport en andere vrijetijdsactiviteiten beter toegankelijk voor mensen met een beperking. Het doel is om hen meer te betrekken in de maatschappij. Eigenlijk is de EDC een voordeelkaart die je bij heel wat partners kan gebruiken. Niet alleen in België, maar ook in Cyprus, Estland, Finland, Italië, Malta, Roemenië en Slovenië. Zij zijn binnen Europa de voortrekkerslanden die momenteel in dit Europese project betrokken zijn. Zo krijg je in deze landen vaak korting op toegangsprijzen, kunnen begeleiders vaak gratis mee naar binnen, zijn extra faciliteiten voor bijvoorbeeld rolstoelgebruikers voorzien of krijg je aangepaste plaatsen om een voorstelling bij te wonen. Via de website van EDC kan je op basis van meerdere parameters zoeken op welke voordelen je kan rekenen bij een organisatie, activiteit of evenement.

De kaart is trouwens geen nieuw idee, maar is ontstaan vanuit het verlangen om allerlei nationale initiatieven te bundelen in een Europees initiatief. In België hadden we in het verleden zowel de *Eurecard* van de Duitstalige Gemeenschap als de *Handipass*. Het is de bedoeling om het initiatief stelselmatig uit te breiden. Zo hebben de lidstaten en de Europese Raad recent een akkoord bereikt over het feit dat de kaart binnenkort in alle lidstaten van de EU geldig zal zijn.

Dat je de kaart krijgt aangeboden, is in feite normaal. Sinds dit jaar moet ze niet meer aangevraagd worden, maar wordt ze automatisch aangeboden op het ogenblik dat jouw handicap erkend wordt. Die beslissing werd genomen door de bevoegde ministers op een interministeriële conferentie rond het thema ‘*handicap*’. De aanleiding was dat er op zo’n miljoen erkende mensen met een handicap in België slechts een kleine 150.000 kaarten in omloop zijn. In tegenstelling tot

HET IS GOED DE KAART
EEN KANS TE GEVEN.
SPORT, CULTUUR EN
VRIJETIJDSBELEVING
ZIJN IMMERS ZAKEN
WAAR IEDEREEN RECHT
OP HEEFT, ONGEACHT DE
SITUATIE WAARIN JE JE
BEVINDT.

vroeger, heeft de kaart nu ook een vervaldatum en is ze ‘slechts’ vijf jaar geldig. Een nieuwe kaart aanvragen van zodra de vervaldag in zicht komt, is evenwel niet nodig. Ook dat verloopt voortaan volledig automatisch.

Ter volledigheid: wie voor 2024 zijn erkenning ontving, de EDC niet heeft aangevraagd en de kaart wel wil, moet dat alsnog doen. Aanvragen doe je bij de instantie die je handicap heeft erkend. Naargelang de situatie is dit voor Vlaanderen ofwel het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap of de Federale Overheidsdienst Sociale Zaken.



De procedure hiervoor vind je terug op de website: <https://eudisabilitycard.be/nl/de-kaart-aanvragen>

Misschien vind je dat je de kaart niet direct nodig hebt om te kunnen genieten van sport, cultuur of andere vrijetijdsactiviteiten. Of is het voor jou eerder confronterend om zo'n kaart toegestuurd te krijgen. Toch is het goed de kaart een kans te geven. Sport, cultuur en vrijetijdsbeleving zijn immers zaken waar iedereen recht op heeft, ongeacht de situatie waarin je je bevindt. En als een initiatief zoals de *European Disability Card* hierbij kan helpen, dan is dat volgens ons alleen maar positief.

Met vriendelijke groeten

Peter

DE KAART IS ONTSTAAN VANUIT HET VERLANGEN OM
ALLERLEI NATIONALE INITIATIEVEN TE BUNDELEN IN EEN
EUROPEES INITIATIEF.

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

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

WAT VERANDERT IN DE NIEUWE WET PATIËNTENRECHTEN?

Tekst HILDE VAN MALDEREN // Foto's Shutterstock

De Kamer keurde begin februari een nieuwe Wet op Patiëntenrechten goed. Dat mocht wel eens, want de vorige dateert alweer van twintig jaar geleden. Ondertussen stond de (medische) wereld niet stil en was een en ander toe aan een forse update. Wat betekent die nieuwe wet concreet voor jou? Wij haalden er een aantal belangrijke veranderingen uit en lichten ze toe.

Een patiënt is veel meer dan zijn ziekte alleen

Waar zorgverleners zich vroeger vooral focusten op de ziekte, zijn we geëvolueerd naar een gezondheidszorg waar de mens zelf meer centraal staat. Het is niet langer zo dat een arts een diagnose stelt en dan zegt wat er moet gebeuren. Kwaliteitsvolle zorg is een samenspel tussen de zorgverlener en de patiënt.

Zo is het de bedoeling om samen te bekijken welke keuzes je kan maken als het over zorg en ondersteuning gaat om je levenskwaliteit te behouden of te versterken.

De nieuwe wet 'patiëntenrechten' erkent die belangrijke maatschappelijke evolutie en plaatst nog duide-

lijker de zorgverlener én de patiënt centraal. De zorgverleners krijgen onder meer de opdracht om te peilen naar de voorkeuren en de verwachtingen van een patiënt en daar ook voldoende tijd aan te besteden. Hoe duidelijker je je bezorgdheden en wensen uit, hoe meer zicht een zorgverlener krijgt op wie jij bent. Goede communicatie is de start van een goede samenwerking, want uiteindelijk gaan jullie samen proberen om je situatie aan te pakken. Het is daarbij belangrijk dat je aangeeft wat je doelen zijn. Zo heeft de nieuwe wet het ook expliciet over vroegtijdige zorgplanning.

**"KWALITEITSVOLLE ZORG IS EEN SAMENSPEL TUSSEN
DE ZORGVERLENER EN DE PATIËNT."**



Vroegtijdige zorgplanning? Maar ik ben niet eens ziek?!

Misschien denk je nu: 'Waarom zou ik me bezighouden met vroegtijdige zorgplanning? Ik ben nog zo fit als een hoentje.' "Dat begrijp ik volledig", zegt Karen Mullié, strategisch beleidsexpert patiëntenrechten en belangenbehartiging bij CM. 'Er heerst nog altijd een groot taboe op. Mensen durven daar niet over te praten, ook niet met elkaar. Ik was onlangs aan het wandelen met mijn honden en zei tegen mijn zoon dat ik wou dat er goed gezorgd werd voor hen, mocht mij iets overkomen. Dat klinkt misschien banaal, maar voor mij is dat belangrijk. Hij reageerde meteen van 'Mama, waar kom jij mee af. Jij bent toch nog goed?' Dus je moet blijkbaar al zwaar ziek zijn voor je erover mag beginnen."

Het lijkt alleen iets voor mensen die bijvoorbeeld terminaal of chronisch ziek zijn of heel oud zijn, maar de covidpandemie ligt nog vers in ons geheugen. Mensen werden toen van de ene op de andere dag ernstig ziek, en dat had niets met leeftijd te maken. Iedereen kan ernstig ziek worden of een ongeval krijgen. Het is niet het leukste onderwerp om aan te denken. Maar het is beter om er niet mee te wachten tot jou iets overkomt waardoor je wilsonbekwaam wordt en je naasten misschien beslissingen moeten nemen, terwijl ze niet weten wat jij zelf had gewild.



**"WANNEER ZORGVERLENERS WETEN WAT JIJ BELANGRIJK VINDT,
KUNNEN ZE DAARMEE REKENING HOUDEN BIJ DE BEHANDELING."**

En hoe werkt dat dan?

Vroegtijdige zorgplanning is geen eenmalige gesprek. Het is een continu en dynamisch proces waarbij je in gesprek gaat met zorgverleners en eventueel je naasten. Het laat je toe om de regie over je zorg zo veel mogelijk in eigen handen te houden, want jouw situatie kan veranderen. Of je kan een nieuwe diagnose krijgen. Als je wil, kan je jouw beslissingen vastleggen in een wilsverklaring, zo blijven ze duidelijk beschikbaar.

"Daarbij willen we wel benadrukken dat levensdoelen voor iedereen anders kunnen zijn", vult Karen Mullié aan. "Misschien geeft iemand aan dat, als hem of haar iets overkomt, er enkel mag ingegrepen worden als hij of zij nog een minimaal kwaliteitsvol leven kan leiden. Maar wat kwaliteitsvol inhoudt, is voor iedereen anders. Dus het is cruciaal om dan door te vragen wat dat voor jou precies inhoudt. Een dame van 87 die moest geopereerd worden, gaf me eens aan dat ze nog elke dag een toertje wilde kunnen maken in het park met haar hondje. Voor haar was dat heel belangrijk, maar voor iemand anders is dat misschien nog boeken kunnen lezen of een grote reis maken. Wanneer zorgverleners weten wat jij belangrijk vindt, kunnen ze daarmee rekening houden bij de behandeling."

Grotere rol voor familie en vrienden

Misschien is het je ook al overkomen dat een arts vraagt aan je familie of vrienden om de kamer te verlaten bij een gesprek. Tot nog toe werd er niet veel gezegd over de plaats van familie of vrienden in de patiëntenwetgeving. Daar komt nu verandering in. Voor het eerst krijgen ze een plaats in de wet. Een zorgverlener moet op verzoek van de patiënt ook overleg plegen met zijn naasten, dat kunnen familie of vrienden zijn. Een arts kan hen ook niet zomaar de kamer uit sturen.

De termen vertrouwenspersoon en vertegenwoordiger hoorde je misschien al vallen, maar het was tot nog toe niet voor iedereen even duidelijk wat dat nu juist inhield. Beide begrippen werden al eens door elkaar gebruikt. Nu krijgen ze een duidelijke definitie in de wet.

- Een **vertrouwenspersoon** is iemand die dicht bij je staat en jou helpt met je rechten als patiënt. Dat kan gelijk wie zijn: jouw echtgenoot, zoon of dochter, maar evengoed een goede buurvrouw of een boezemvriend. Een vertrouwenspersoon kan je vergezellen bij een doktersbezoek. Een tweede paar oren en ogen helpen immers om nadien alles te bespreken. Maar hij of zij kan nooit in jouw naam een beslissing nemen.
- Een **vertegenwoordiger** treedt pas op als je zelf niet meer in staat bent om je wil te uiten.

Nieuw is dat beiden nu ook een rol kunnen spelen als je een wilsverklaring hebt opgesteld. Het is belangrijk dat je zelf aan je zorgverleners aangeeft dat er een wilsverklaring is. Mocht dat niet gebeurd zijn, kan je vertrouwenspersoon of je vertegenwoordiger dat doen op het moment dat jij het niet meer kan.



En toen kwam ik terug van de arts ... en was ik alles vergeten

Ken je dat gevoel? Je zit bij een arts die je net uitgelegd heeft wat er scheelt. Je luistert, je knikt, en als je weer thuis komt, heb je nog duizend vragen. Misschien ben je zelfs al de helft vergeten van wat hij zei, omdat het gesprek je overweldigde. In de nieuwe wetgeving wordt ook aandacht besteed aan het recht op informatie op maat van de patiënt.



“HET IS BELANGRIJK DAT ZORGVERLENERS PATIËNTEN AANMOEDIGEN OM VRAGEN TE STELLEN, DAT KAN AL HELPEN”
KAREN MULLIÉ

En dat daar ook genoeg tijd voor moet worden uitgetrokken. “Het is belangrijk dat zorgverleners patiënten aanmoedigen om vragen te stellen, dat kan al helpen”, aldus Karen Mullié. Daarom geeft ze een grote tip mee: “Bereid je goed voor op zo’n gesprek. Denk op voorhand na waar je mee zit. Wat je belangrijk vindt. En dat kan over simpele zaken gaan zoals timing. Stel dat er een familiefeest aankomt en je staat voor een operatie, dan wil je misschien liever dat de operatie nadien gepland wordt. Wacht zeker niet tot je bij de arts zit om daarover na te denken.”

Als grootouder het patiëntendossier van je kleinkind inkijken? Dat kan.

Jouw eigen patiëntendossier mag je natuurlijk altijd inkijken, maar wat als een van je kinderen of kleinkinderen overlijdt? “Vroeger was dat een juridische hakbijl”, legt Karen Mullié uit. “Stel dat jouw kind een ingreep moet ondergaan en overlijdt. Voor het overlijden kon je als ouder en vertegenwoordiger van jouw kind zijn of haar patiëntendossier zelf inkijken en een kopie bekomen, maar na het overlijden stopte dat recht van het ene moment op het andere. Dan kon je enkel nog onrechtstreeks via de tussenkomst van een zorgverlener het dossier inkijken. Een kopie bekomen was zelfs niet meer mogelijk. Dat was gewoonweg niet gerechtvaardigd.

Men wilde zo de privacy van het kind beschermen, maar zo laat je ouders of pleegouders achter met veel vragen.” Ook de rechten van grootouders breiden uit. Vroeger konden naasten in de tweede graad, waaronder dus grootouders, na het overlijden van de minderjarige onrechtstreeks inzage krijgen in het patiëntendossier. Dat wil zeggen via een zorgverlener, maar ze konden er geen afschrift van krijgen. Omdat het overlijden van een kleinkind ook voor een grote emotionele impact kan zorgen bij de grootouders, verandert dat. Ze moeten wel een motivering geven waarom ze inzage en/of een afschrift willen.

Ook dit verandert...

- Het recht op klachtenbemiddeling. Nabestaanden hadden vroeger geen recht om een klacht in te dienen bij een overlijden. Nu kan dat wel, wat toch een belangrijke wijziging is.
- Vroeger kon je een vertegenwoordiger aanduiden. Nu kan je er meerdere aanduiden en daarin een volgorde vastleggen. Zo kan je dochter je vertegenwoordiger zijn, maar als zij niet kan, dan kan je bijvoorbeeld je neefje aanduiden om die taak op te nemen.

Koester elk thuismoment.



Comfortlift
Orona

Gerust in je vertrouwde omgeving.

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

Bel voor gratis prijsofferte

0800 20 950

comfortlift.be



Een hele stap vooruit, maar we zijn er nog niet

“Het is goed dat er een modernisering van de wet komt”, zegt Karen Mullié, “maar daar mag het natuurlijk niet stoppen. Zo staat er bijvoorbeeld in de wet dat een patiënt een duidelijk zicht moet hebben op de kostprijs van de behandeling. Het is goed dat dat in de wet staat, maar dat moet ook gaan leven in de praktijk. Verder zijn er nog een aantal zaken die zeker verdere aandacht verdienen, zoals ervoor zorgen dat patiënten, vertegenwoordigers en zorgverleners een wilsverklaring vlot terugvinden. De koning krijgt hier nog een belangrijke opdracht om een aantal principes in de praktijk ook effectief te realiseren. De vertrouwenspersoon of vertegenwoordiger krijgt in de nieuwe wet een belangrijke rol om te melden dat er een wilsverklaring is, maar dan moet je ze ook nog eenvoudig terugvinden, anders heeft het geen meerwaarde. Zo is het altijd een goed idee om je wilsverklaring te laten toevoegen aan je patiëntendossier.”

“HET IS ALTIJD EEN
GOED IDEE OM JE
WILSVERKLARING TE
LATEN TOEVOEGEN AAN
JE PATIËNTENDOSSIER.”
KAREN MULLIÉ



Meer weten ?

Wil je meer weten over zorgvolmacht of vroegtijdige zorgplanning?
CM organiseert een aantal infosessies. Kijk op hun website waar er een sessie plaatsvindt in jouw buurt:
www.cm.be/infosessies-zorgvolmacht

Vind je het moeilijk om het gesprek aan te gaan over je levensdoelen?
De levenswenskaarten kunnen je daarbij helpen:
www.cm.be/nl/kaarten-levenswensen

Heb je vragen rond je patiëntenrechten?
Contacteer OKRA-Zorgrecht: zorgrecht@okra.be of 022 4657 72



Langer thuis
met een traplift
van Otolift

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

Vrijblijvend thuisadvies

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



Stuur mij een gratis
informatiepakket

Naam

Adres

Postcode/plaats

Telefoon

Okra24

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



In november 2022 dropte de VRT een bom. Vijftig mensen werden op een zeer kille en onpersoonlijke manier ontslagen. 48 procent was ouder dan 55 jaar en nog eens 38 procent ouder dan 45. Officieel was leeftijd geen criterium voor ontslag, maar je kan er niet omheen dat het er iets mee te maken had. Tv-maker Annick Ruyts was één van de vijftig. Ze schreef er met *Bedank voor bewezen diensten* een boek over. Het is een pleidooi voor meer menselijkheid en tegen ageisme, de grootste vorm van discriminatie op onze arbeidsmarkt.

TV-MAKER ANNICK RUYTS STRIJDT NA ONTSLAG BIJ VRT TEGEN AGEISME

‘HET GING ER NIET ALLEEN OM DAT IK NIET MEER MOCHT MEESPELEN, IK WERD OOK NIET GEZIEN.’

Tekst HILDE VAN MALDEREN // Foto's KRISTOF VADINO

Er staat een tattoo op haar onderarm. Eentje met een speciale betekenis, want Annick Ruyts liet hem een paar maanden na haar ontslag zetten. “Het is een open driehoek met een hoedje op. Die driehoek staat voor ‘open voor verandering’ en het hoedje is tegelijk een pijl die aangeeft dat ik nog vooruit wil. Dat ontslag was zo’n marker in mijn leven dat ik het een tattoo waard vond.”

Je schreef er een interessant boek over. Waarom wilde je dat graag doen?

“Ik wilde dat helemaal niet graag doen, want ik wilde helemaal niet ontslagen worden (lacht). Na mijn ontslag heb ik heel diep gezeten. Het leek wel of ik van de wereld was. Mijn hoofd zat vol watten. Maar door één of ander oerinstinct ben ik vanaf dag één een audiodagboek beginnen bij te houden. Iedere dag sprak ik in hoe ik me voelde, zonder dat ik de bedoeling had om daar iets mee te doen. Mensen zeiden me om ervan te genieten want ik zou 2,5 jaar uitbetaald worden. Maar ik genoot niet. Ik voelde me tegelijk schuldig dat ik zo diep aan het rouwen was, want ik heb een gelukkig huwelijk, twee huizen, drie kinderen, twee kleinkinderen. Alles in mijn leven is redelijk in orde, en toch ... Omdat ik mezelf beter wilde begrijpen, ben ik literatuur gaan zoeken, maar er bestond niet zoveel. Dus leek het me wel nuttig om dat eens uit te zoeken. Ik sprak met een aantal HR-specialisten en arbeidspsychologen. Op alles wat ik vroeg, zeiden ze me dat het normaal was dat ik me zo voelde. Daarom dacht ik dat het wel interessant was om er een boek over te schrijven voor mensen die in hetzelfde schuitje als ik zitten.”

Voelde je je abnormaal?

“Ik heb 33 jaar bij de VRT gewerkt. Altijd een volle agenda gehad. Ineens was die planning helemaal leeg en zat ik thuis. Niemand zat op mij te wachten, want al mijn vrienden hebben jobs. Ik kon met mijn tijd doen wat ik wilde, maar ik kon niets doen. Lezen lukte niet. Mijn brein was daar niet toe in staat. Ik liep verloren in Brussel, terwijl ik de weg naar mijn huis al tweeduizend keer gedaan had. Dus ja, ik voelde me vrij abnormaal, omdat ik het niet meer voor elkaar kreeg. Als je dat nog nooit hebt meegemaakt, is dat heel overweldigend. Heel mijn identiteit was weg.”

“De bedoeling van mijn boek was om dat rouwproces te ontleden. En om mensen die iemand ontslaan te tonen hoe het is als je aan de andere kant zit. Want ik ben er ook achter gekomen dat de manier waarop je wordt ontslagen er veel toe doet. Ik zou altijd door een rouwproces zijn gegaan, want ik deed mijn job ongelooflijk graag en ik had het totaal niet zien aankomen. Dat is bijvoorbeeld al een eerste fout van het bedrijf. Twee maanden voordien kreeg ik nog te horen dat ik zo goed bezig was. Het kan dan eigenlijk niet dat je zonder negatieve evaluatie buiten vliegt. Maar ook de aanpak zelf. Ik ben ontslagen door mensen die ik nog nooit had gezien. Waar was mijn directe leidinggevende? Ik heb die sinds mijn ontslag nooit meer gezien of gesproken, terwijl we toch 25 jaar hebben samengewerkt. Dat heeft het allemaal veel erger gemaakt. Het ging er niet alleen om dat ik niet meer mocht meespelen, ik werd ook niet gezien.”

>>



Annick Ruyts: “Ik heb geleerd dat mijn identiteit als tv-maker weg is, maar mijn kwaliteiten, daar gaat het over. Mijn enthousiasme en passie zijn gebleven.”

>> **Had je na je ontslag angst om nooit meer aan werk te geraken?**

“Wanneer je op je 59ste ontslagen wordt, weet je dat ze zeker niet in een rij zullen aanschuiven. Ik heb misschien nog het geluk dat ik een beetje bekend ben, maar van die vijftig ontslagen *VRT-medewerkers* zijn er heel veel die het moeilijk hebben om nog maar uitgenodigd te worden op sollicitaties. Ik zat in het programma ‘*De Afspraak*’ met professor Stijn Baert, en hij zei dat leeftijd momenteel de grootste discriminatiefactor op de arbeidsmarkt is. We geven veel te weinig aandacht aan *ageïsme*. Een collega had zes keer gesolliciteerd met haar geboortedatum, ze is zestig, nooit uitgenodigd. Eén keer solliciteerde ze zonder haar leeftijd te vermelden. Ze werd meteen uitgenodigd en kreeg ook effectief de job. Er zijn zoveel vooroordelen ten opzichte van oudere werknemers, terwijl dat zo’n

enthousiaste mensen zijn met zoveel ervaring.”

Heb je dat ageïsme ook zelf ervaren toen je ging solliciteren?

“Ik heb ervoor gekozen om zelfstandig te worden, dus ik weet niet wat het zou geven in een sollicitatie, maar ik had wel eens iemand gecontacteerd naar aanleiding van een vacature voor het uitgeven van cultuurboeken. Ik zei toen zelf tegen die mevrouw dat ik waarschijnlijk te oud was voor de job. Ze gaf me daarin gelijk, met die nuance dat ik

"DOOR NOODGEDWONGEN TE VERTRAGEN, KWAM IK MOOIE DINGEN TEGEN ZOALS DE WAARDE VAN TROOST EN KLEINE VRIENDELIJKHEID."

te oud was om nog in dienst genomen te worden, maar niet om op zelfstandige basis voor hen te werken. Dat is de boodschap die ik vaak hoor. Ze willen wel met je werken voor je capaciteiten, maar ze denken dat je duur, koppig of vastgeroest bent en misschien niet meer open staat voor opleidingen. Of dat je minder digitaal mee bent. Maar onderzoek wijst net uit dat oudere werknemers wel bereid zijn om minder te verdienen en wel opleidingen willen volgen. Uit studies blijkt ook dat een mix van mensen, op verschillende vlakken, altijd de beste ploegen zijn. Er wordt wel eens gezegd dat oudere werknemers vlugger ziek zijn, maar dat is helemaal niet waar. Ze blijven niet sneller thuis dan jongeren. Enkel als ze ziek zijn, duurt het langer. Dat is allemaal bewezen, maar op dat vlak zijn we nog heel conservatief. Nochtans gaat ze er wel rekening

mee moeten houden, nu onze bevolking zo hard vergrijst.”

Een ontslag zorgt er ook voor dat je structuur wegvalt, hoe heb je dat ervaren?

“Hans De Witte, een HR-specialist waar ik mee sprak, had het over het latente deprivatiemodel. Mensen die werken, begrijpen dat niet, want die zijn altijd druk bezig. Die zien plots iemand die zeeën van tijd heeft en 2,5 jaar wordt uitbetaald. Maar tegen iemand die ontslagen is, moet je niet zeggen om naar Parijs te gaan en te genieten. Ja, dat is super tof, maar ik wilde werken. Uiteraard is dat allemaal goed bedoeld. Psychologen zeggen dat mensen dat vooral doen, omdat ze het moeilijk hebben om je te zien treuren. En dus enten ze alles wat ze leuk vinden op jou. Zo werkt het natuurlijk niet. Dus het is beter om te vragen hoe de persoon zich voelt, wat hij wil of waar hij zin in heeft.”

“Bij wie plots thuis zit, valt de structuur weg. Ik stond wel altijd op met mijn man, want ik wilde niet tot de middag in mijn bed liggen. Maar daarna was mijn agenda leeg. Dat is eenzaam. Je zit de hele dag alleen. Niet alleen ben je je structuur kwijt, je status valt ook weg. Als iemand mij vroeg wat ik deed, zei ik altijd dat ik eindredacteur was van het mooiste programma van de wereld. Ik was daar heel fier op. Nu moest ik zeggen dat ik werkloos was. Het is echt heel moeilijk om dat uit te spreken. Je zingeving voor jezelf valt weg, want je steekt altijd iets van jezelf in je werk. Maar ook maatschappelijk, want als je werkt, draag je bij aan de maatschappij. Mensen die werken zien niet dat je daarmee worstelt, maar ik ervaarde wel keihard dat dat allemaal wegviel.”

Vrees je niet dat zich dat zal herhalen wanneer je met pensioen gaat?

“Dat is iets totaal anders. Nu is mij onverwacht iets ontnomen waarvan

"MENSEN ZEIDEN MET DAT IK ERVAN MOEST GENIETEN DAT IK WERD UITBETAALD. MAAR IK GENOOT NIET. IK VOELDE ME TEGELIJK SCHULDIG DAT IK ZO DIEP AAN HET ROUWEN WAS."

ik niet wilde dat ze het mij ontnamen. Pensioen is voor iedereen. Daar leef je naartoe. Daar bereid je je op voor. Met pensioen kan ik leven. Dat is de *circle of life*.”

Je zei daarnet dat een deel van je identiteit wegviel. Heb je dan het gevoel dat je misschien te veel waarde hechtte aan je job?

“Ja, absoluut, maar volgens mij is dat niet zo abnormaal. Bij iedereen die ontslagen is, valt een deel van de identiteit weg. Mensen denken misschien dat dat bij arbeiders minder is, maar dat is niet waar. Wanneer een machine stopt met draaien, treurt de mens die daar twintig jaar aan gewerkt heeft ook. Want dat is de machine waar hij twintig jaar voor gezorgd heeft. Maar er is wel een shift gekomen bij mij. Ik ben iets aan het doen voor het *Ensorjaar* en ik doe dat met veel plezier en goesting. Ik beschouw dat nu meer als een passie dan als een identiteit. Ik heb geleerd dat mijn identiteit als tv-maker weg is. Maar mijn kwaliteiten, daar gaat het over.”

Onder het motto ‘elk nadeel heeft zijn voordeel’: heb je dingen ontdekt die je niet zou weten zonder je ontslag?

“Toch wel. De waarde van troost. Ik ben iemand die heel gevoelig is voor woorden, muziek, poëzie, literatuur. Automatisch ga je daar naar op zoek, wanneer je je niet goed voelt en ik heb heel mooie dingen gevonden. Het nummer ‘*Ge zwiegt*’ van Het Zesde Metaal heb ik wel honderd

keer gedraaid. Dus ik heb de schoonheid van troost mogen aanvaarden. En ook kleine vriendelijkheid. Mensen die iets meer tijd voor je nemen, terwijl ze dat eigenlijk niet hoeven te doen. Als je ontslagen wordt, moet je je smartphone en laptop afgeven. Dat is heel pijnlijk. De jongen die me moest helpen om alles over te zetten, stelde me gerust dat ik me geen zorgen hoefde te maken, dat we dat rustig zouden aanpakken. Ik ben eens *kintsugi* gaan doen. Dat is borden kapot gooien en aan elkaar lijmen met goud. De organisatrice vroeg waarom we daar zaten. Dat was de eerste keer dat ik tegen vreemden zei dat ik ontslagen was, waarna ik keihard ben beginnen te wenen voor een groep vrouwen die ik niet kende. Die zijn in een kring rond mij komen staan, wat me zoveel warmte deed voelen. Vroeger ging ik heel snel en had ik daar allemaal geen tijd voor. Door noodgedwongen te vertragen, kom je zo’n mooie dingen tegen.”



Bedank voor bewezen diensten van Annick Ruyts, uitgegeven bij Borgerhoff & Lambrigts

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

NEFROLOOG HANS SCHEPKENS EN PATIËNT CÉLINE D'HULST

ALS NIEREN FALEN: DIALYSE EN TRANSPLANTATIE

Tekst TINE VANDECASTEELE // Foto's VIOLET CORBETT BROCK

Vorig jaar kregen zo'n duizend Belgen een niertransplantatie en nog eens 1.200 mensen kwamen bij op de wachtlijst. Achter die cijfers schuilen emoties van boosheid, hoop, ontgoocheling en blijdschap. Wie op de lijst staat, kan er op geen enkele manier invloed op uitoefenen. En dus moeten zowel de arts als de patiënt geduldig wachten. Nefroloog Hans Schepkens en patiënt Céline D'hulst geven een inkijk in een verhaal van overleven en verlangen.

Dokter, we kunnen leven met één nier, maar we kunnen niet zonder?
Dr. Hans Schepkens: "Dat klopt, onze nieren hebben de grootte van een vuist en bevinden zich onder de ribben achter in de buikholte. Van daaruit verwijderen ze eigenlijk alle afvalstoffen en regelen ze de vocht- en elektrolytenbalans van ons lichaam. Daardoor zijn ze heel belangrijk, maar ze hebben nog een aantal andere niet te onderschatten taken."

Wat doen de nieren nog?
Dr. Schepkens: "Ze helpen bijvoorbeeld ook bij het regelen van de bloeddruk en ze maken het hormoon *erythropoëtine* aan, kortweg *EPO*. *EPO* kreeg misschien een negatieve naam doordat het prestatieverhogend werd aangewend in de wielersport, maar *EPO* is nodig voor ons lichaam om het beenmerg te stimuleren om rode bloedcellen aan te maken. Rode bloedcellen vervoeren zuurstof naar alle organen. Die zuurstof heb je nodig om je fit en actief te voelen. Verder helpen ze bij het behoud van een optimaal calcium- en fosforgehalte in het bloed. Dat is belangrijk om het bot gezond te houden. En tot slot regelen ze ook de zuurtegraad van het lichaam."

Wat gebeurt er als de nieren om de één of andere reden hun werk niet kunnen doen?
Dr. Schepkens: "Als de nieren falen, volgt er een opstapeling van vocht en afvalstoffen. De bloeddruk raakt ontregeld. Er kan bloedarmoede

ontstaan door een verminderde aanmaak van *EPO* en botontkalking door een ontregelde opname van calcium. Uiteindelijk zal het bloed verzuren."

Céline, hoe merkte jij dat je nieren het lieten afweten?
Céline D'hulst: "Eerst merkte ik dat eigenlijk niet. De diagnose werd toevallig gesteld toen ik 25 was. Toen ik 38 was kreeg ik acuut nierfalen. Mijn nieren werkten toen nog voor negen procent. Ik was moe en humeurig, moest vaak overgeven en had een zeer irritante jeuk over mijn hele lichaam. Ik dacht dat ik overwerkt was, maar er bleek veel meer aan de hand."

"EEN PERSOON STERFT NIET OM IEMAND TE HELPEN, MAAR GEEFT VIA DONATIE WEL IEMAND DE KANS OP EEN BETER LEVEN."

En dan dringt zich een transplantatie op?
Dr. Schepkens: "In het ideale geval is er meteen een geschikte donornier, maar meestal is de patiënt eerst op dialyse aangewezen. De dialysebehandeling verwijdert een deel van de afvalstoffen en overtollig vocht. De andere functies van de nier worden zo goed mogelijk met medicatie onder controle gehouden."

Hoe gaat dialyse in zijn werk?
Dr. Schepkens: "Er zijn twee soorten dialyse. Bij hemodialyse wordt het bloed gezuiverd in de kunstnier, die zich op het hemodialyse-toestel bevindt. De zuivering van het bloed

gebeurt buiten het lichaam. De behandeling gebeurt meestal in het ziekenhuis. Bij peritoneaal dialyse wordt het buikvlies gebruikt als filter om de afvalstoffen via de spoelvloeistof uit het bloed te verwijderen. Die behandeling gebeurt elke dag thuis."

Céline, ook jij ondergaat momenteel dialyse, hoe ervaar jij dat?
Céline: "Ik volgde 418 hemodialyses in het ziekenhuis. Sinds enkele weken ben ik overgeschakeld naar de peritoneale dialyse thuis. Elke nacht wordt via een toestel mijn buik gedurende negen uur gespoeld. Ik wacht al twee jaar en zeven maanden op een donornier. Ik kan simpelweg niet

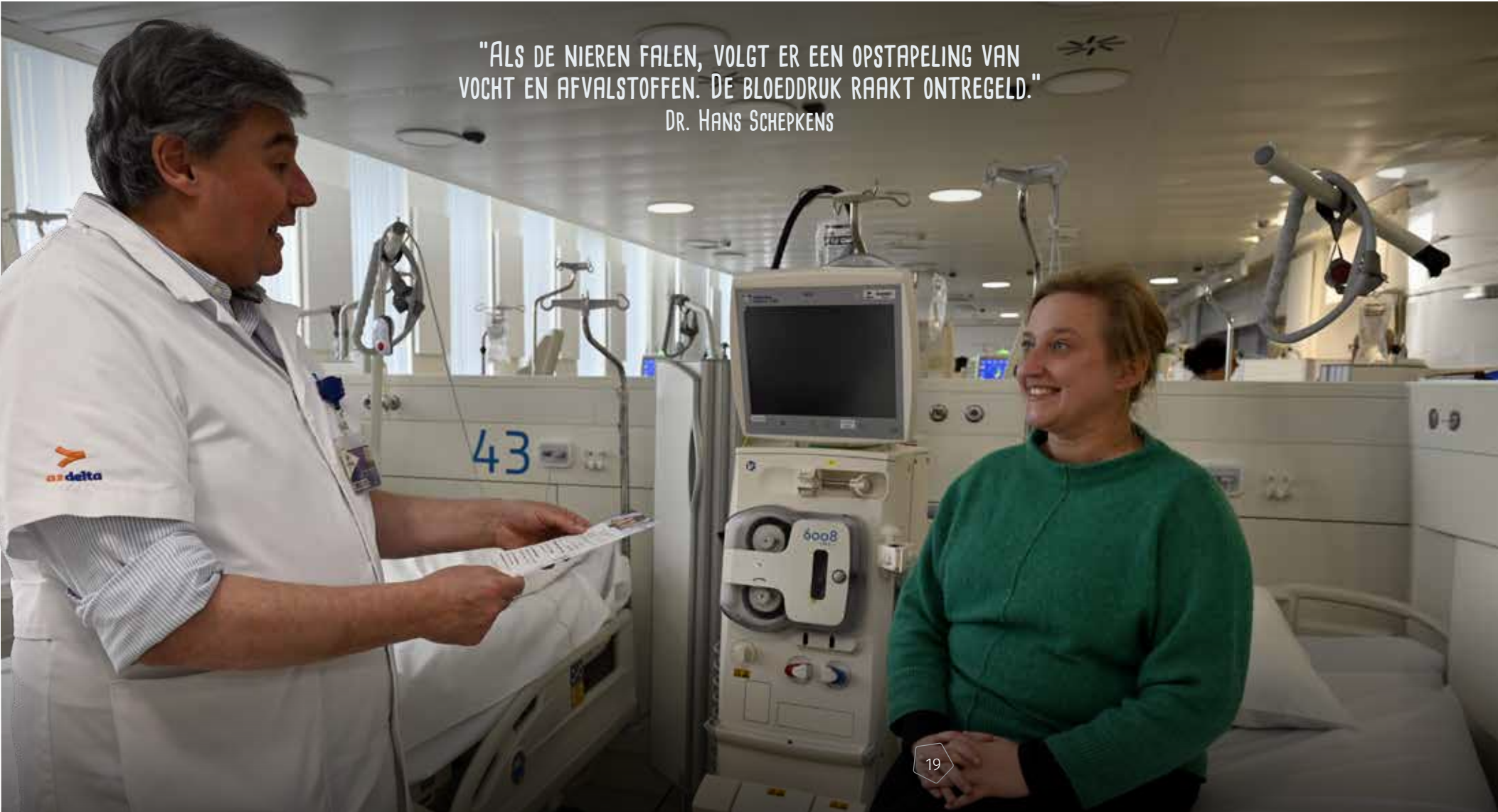
beschrijven hoe immens ik ernaar verlang."

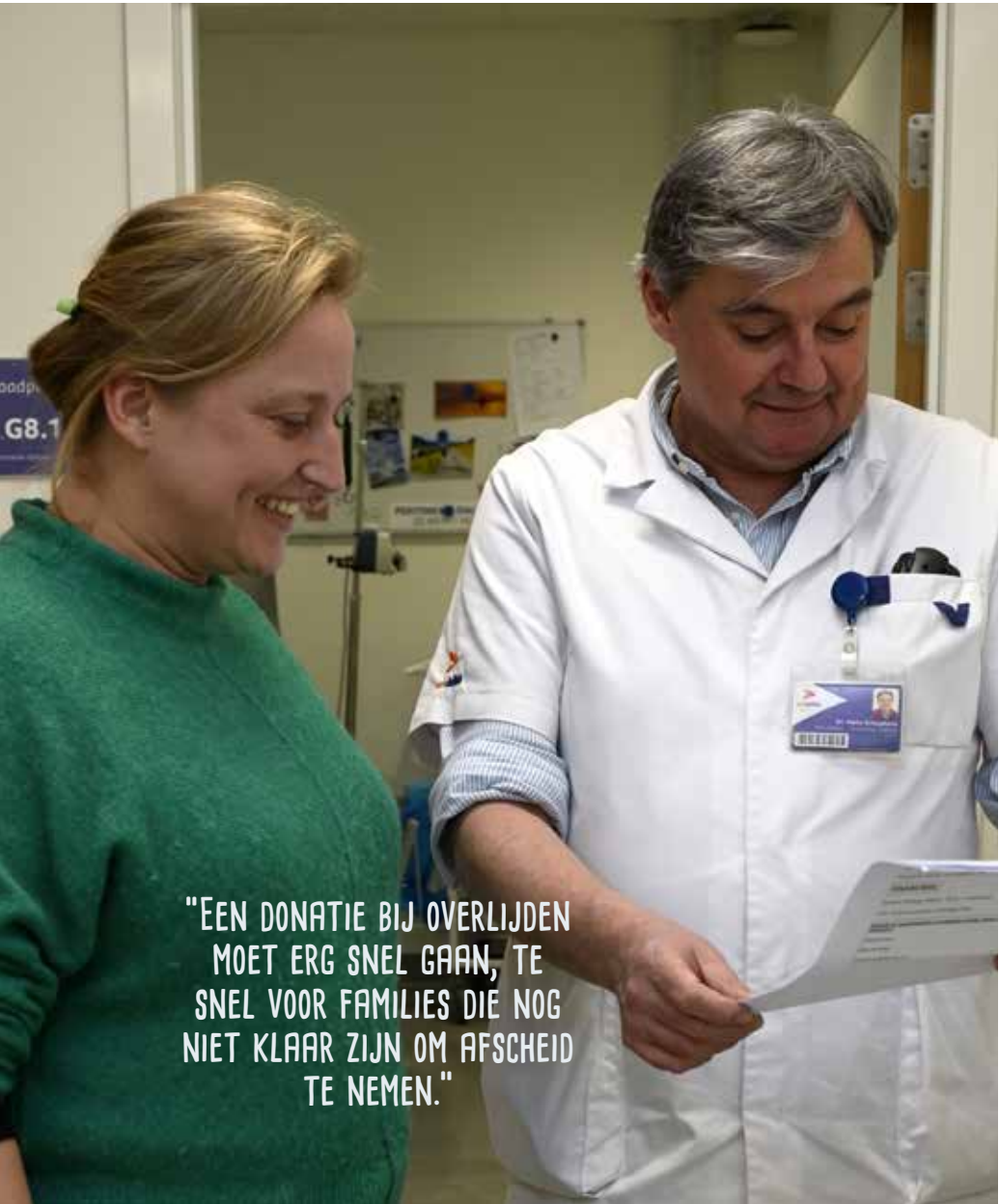
Welke vereisten zijn er om donor te zijn?
Céline: "Je kan levend doneren of bij overlijden. Levende donatie is uiteraard veel zeldzamer, maar biedt wel hogere slaagkansen omdat de transplantatie nauwkeurig kan worden gepland en omdat ze kan plaatsvinden nog voor de patiënt met dialyse moet starten. Bij levende donatie is de uitkomst op termijn beter dan bij een transplantatie met de nier van een overleden persoon."

Hoe oud is de gemiddelde donor?
Dr. Schepkens: "In België is dat vandaag 54 jaar, de oudste donor in

2020 was 74. Er is dus geen maximumleeftijd om organen te doneren. En ook voor opname op de wachtlijst voor een niertransplantatie is er geen maximumleeftijd. Het is voor beide groepen belangrijk om volledig fit en gezond te zijn. Zowel de donor als de ontvanger worden hier uitgebreid op gescreend."

Céline, heb jij familieleden of vrienden die jou een nier hebben aangeboden?
Céline: "Ik heb het nooit aan iemand gevraagd, maar ik heb wel een nicht die me een van haar nieren heeft aangeboden. Helaas kon dat niet doorgaan. Dat was een heel zware periode, want leven met falende nieren is erg zwaar. Je moet je hele





"EEN DONATIE BIJ OVERLIJDEN
MOET ERG SNEL GAAN, TE
SNEL VOOR FAMILIES DIE NOG
NIET KLAAR ZIJN OM AFSCHEID
TE NEMEN."

>> levensstijl aanpassen. Ik ging gere-
geld op restaurant, wandelde enorm
graag en genoot van reizen. Dat kan
nu niet meer zomaar. Ik probeer ook
gezond te blijven en geen infecties
op te lopen die mijn kansen op een
transplantatie zouden kunnen ver-
minderen. Dus als familie of vrien-
den ziek zijn, dan mijd ik contact.
Ook dat heeft natuurlijk een grote
impact."

**Dat weegt op jou en je geliefden.
Hoe ga je daarmee om?**

Céline: "Ik hou enorm van de poëzie

van Pessoa. In een van zijn gedich-
ten 'als de lente komt' staat de
prachtige quote 'dat wat zal zijn,
wanneer het zijn zal, zal het zijn dat
wat het is'. Ik heb niet gevraagd om
mijn ziekte en ik heb ze ook niet in

"IK WAS MOE, MOEST VAAK
OVERGEVEN EN HAD JEUK OVER
MIJN HELE LICHAAM. IK
DACHT AAN STRESS, MAAR ER
BLEEK MEER AAN DE HAND."

de hand. Ik moet dus loslaten en
vertrouwen, maar ik blijf niet bij de
pakken zitten. Er is bijvoorbeeld nog
heel wat onwetendheid over trans-
plantaties. Daardoor zijn er minder
donors. Daar wil ik iets aan doen en
daarom organiseer ik op 14 maart –
op *Wereldnierdag* – een lezing in
mijn thuisstad Tielt, waarbij ik in
gesprek ga met dokter Schepkens en
Stefaan Maddens, de hoofdverpleeg-
kundige van de dialyse van AZ Delta.
De opbrengst van de avond gaat
volledig naar de *Vriendenkring
Nierpatiënten Roeselare* vzw. Zo pro-
beer ik een verschil te maken."

**Jij bent als veertiger nog erg jong,
zijn de meeste patiënten die een
niertransplantatie ondergaan
ouder?**

Dr. Schepkens: "De gemiddelde leef-
tijd van wie een nier krijgt is 55 jaar.
De gemiddelde leeftijd van donor en
ontvanger verschilt dus slechts een
jaar. Als ontvanger onderga je voor-
af zo'n dertig onderzoeken waarvan
er jaarlijks zo'n tiental worden her-
haald. We proberen uiteraard elk
risico op afstoting uit te sluiten en
zo steeds de perfecte match te vin-
den."

Waar hoop jij op Céline?

Céline: "Uiteraard hoop ik op dat
verlossende telefoontje dat ik mij
mag aanmelden voor de operatie.
Mijn partner en ik houden onze gsm
voortdurend bij de hand. We hebben
ook het traject naar de spoeddienst
van het ziekenhuis al geoefend en
zorgen ervoor dat we nooit op meer
dan twee uur rijden van het *UZ Gent*
zijn. Ik sta al ruim twee jaar op de
wachtlust en gemiddeld duurt de
wachtijd tussen de twee en de vier
jaar. Dus ik probeer realistisch te
blijven. Jammer genoeg zijn er sinds
het coronavirus minder nieren
beschikbaar en wordt nog altijd in
zo'n veertien procent van de overlij-
dens verzet aangetekend door de
familie om organen te doneren."

Hoe kijk jij daarnaar?

Céline: "Een donatie bij overlijden
moet erg snel gaan, te snel voor
families die nog niet klaar zijn om
afscheid te nemen. Dat is vaak het
geval, want de meeste donaties
komen na een hersenbloeding of
een trauma, bijvoorbeeld door een
verkeersongeval. Ik leef mee met
het leed van die families, maar het
weigeren van een donatie brengt de
overledene niet terug. De persoon
sterft ook niet om iemand te hel-
pen, maar geeft via donatie wel
iemand de kans op een beter
leven."

**We wensen jou snel dat verlossende
telefoontje, Céline!**



Wie Céline, haar dokter en hoofdverpleegkundige aan het woord wil
horen, is welkom op de lezing '**Nierpatiënt in hart en nieren. Een verhaal
van overleven en verlangen**'. Op 14 maart om 19u30, in Foyer De Scène,
Sint-Michielstraat 9, Tielt. Inschrijven via overschrijving van €12 met
vermelding van je naam op BE18 1030 8598 0565.



**Vraag naar onze acties
en voorwaarden!***



reddot winner 2021



UW HUIS BLIJFT
UW THUIS

Met een S200 traplift

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

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

* Aanbieding onder voorwaarden, zie tk-traplift.be



MARK DE SOETE,
ALGEMEEN DIRECTEUR OKRA

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

Ouderen slachtoffer van racisme?!

Heb ik je aandacht? Met deze titel waarschijnlijk wel. Niemand wilt slachtoffer worden van racisme. En op het plegen van racistische uitspraken of handelingen staan zware straffen. Het is een maatschappelijke rode lijn die we niet overschrijden.

Even de definitie van racisme opgezocht. Racisme verwijst naar naar de overtuiging dat bepaalde rassen superieur of inferieur zijn aan andere, wat leidt tot discriminatie, vooroordelen en ongelijke behandeling op basis van raciale kenmerken. Racisme kan zich manifesteren op individueel, institutioneel of structureel niveau en heeft verstrekken negatieve gevolgen voor individuen en gemeenschappen. Maar hoe zit het met ageïsme?

Ook voor ageïsme bestaat een definitie. Ageïsme verwijst naar vooroordelen, stereotypen of discriminatie op basis van leeftijd. Het kan voorkomen in verschillende contexten, zoals de werkplek, de gezondheidszorg, de media en het dagelijks leven.

Merk je de dunne lijn tussen racisme en ageïsme? Professor De Witte hanteerde deze vergelijking in een recente voordensessie voor het nieuwe beleidsplan van OKRA. Misschien een choquerende vergelijking door beide termen naast elkaar te plaatsen, maar zeker een terechte *wake up call*! Over racisme is er een consensus dat er een maatschappelijke rode lijn is die we niet overschrijden. Maar over ageïsme moet de maatschappelijke bewustwording nog volop starten!

Kortom, werk aan de winkel. Want het aantal ouderen vormt de grootste bevolkingsgroep, en toch sluipt het ageïsme binnen. En vroeger dan je denkt. Onderstaand een lijstje met voorbeelden, het is al heel wat en dan is het lijstje allicht nog onvolledig.

- Leeftijdscriminatie op de arbeidsmarkt. Oudere werknemers kunnen worden geconfronteerd met discriminatie bij sollicitaties, promoties of bij het behouden van hun baan. Werkgevers kunnen ten onrechte veronderstellen dat oudere werknemers minder productief, minder flexibel of

- minder technologisch onderlegd zijn.
- Stereotypen in de media. Wat is de beeldvorming rond ouderen? Dat kan variëren van het afbeelden van oudere mensen als fragiel en hulpbehoevend tot het negeren van hun diverse ervaringen, vaardigheden en bijdragen aan de samenleving.

MISSCHIEN EEN CHOQUERENDE VERGELIJKING DOOR RACISME EN AGEÏSME NAAST ELKAAR TE PLAATSEN, MAAR ZEKER EEN TERECHTE WAKE UP CALL!

- Ageïsme in de gezondheidszorg. Waarbij medische professionals mogelijk minder aandacht besteden aan symptomen van ouderen, minder agressieve behandelingsopties overwegen of hen als minder belangrijk beschouwen vanwege hun leeftijd.
- Negatieve stereotypen in taalgebruik. Denk aan het gebruik van denigrerende termen zoals 'oudje', 'bejaard' of 'senior' zonder respect voor individuele capaciteiten en ervaringen.
- Ontoereikende beleidsmaatregelen, die geen rekening houden met de behoeften en diversiteit van ouderen, en die hen als een homogene groep beschouwen, zijn eveneens vormen van ageïsme.
- Ook negatieve attitudes in de samenleving die oudere mensen als minder waardevol, minder relevant of minder belangrijk beschouwen, kunnen lei-

den tot ageïsme op individueel en institutioneel niveau.

Het erkennen en aanpakken van ageïsme is belangrijk om een inclusieve samenleving te bevorderen en ervoor te zorgen dat mensen van alle leeftijden gelijke kansen en respect krijgen. OKRA zette hier vorig jaar al een eerste stap door het lanceren van de film *REBELS*, waarin ouderen zelf de toon zetten. Maar is er meer nodig om de ouderen de maatschappelijke positie te laten innemen die ze verdienen. Als ik even kijk welke dossiers er op de tafel liggen van onze belangenbehartigende werking, dan zijn dat symptomen dat we nog een lange weg te gaan hebben.

Denk maar aan het afschaffen van het seniorentarief op de trein, het verdwijnen van bankautomaten, de dreiging tot invoeren van een rijbewijs met leeftijdsgrenzen, het beperken van het openbaar vervoer, of het nog niet bestaan van internationale ouderenrechten. En natuurlijk ook, en niet in het minst, de korting op de energietarieven die bewoners van woonzorgcentra worden ontnomen. Met een toegestane discriminatie als basis!

OKRA is en blijft nodig, ook de komende jaren. Samen met jou maken we de maatschappij bewust dat 'ageïsme' net als 'racisme' is. En dus een brug te ver, een maatschappelijke rode lijn die we niet overschrijden. ■

5 vragen aan Teun Toebe

24 JAAR, KERNGEZOND EN WOONDE RUIM DRIE JAAR OP DEMENTIE-AFDELING WOONZORGCENTRUM.

'A story about love for humanity' – met die ondertitel trekken twee Nederlanders de wereld rond om met hun documentaire 'Human Forever' het debat over onze manier van samenleven en zorgen breed open te trekken. De film, die in première ging op een G20-top en al veel internationale aandacht kreeg, toont dat een andere benadering van zorg noodzakelijk is.

In de documentaire deelt zorgvernieuwer Teun, samen met filmmaker Jonathan de Jong, zijn ervaringen in het zorgcentrum waar hij sinds zijn 21^e woont. Hij neemt de kijker ook mee op zijn inspirerende wereldreis, gedurende 3 jaren, in 11 landen en op 4 continenten.

In ons land zet CM Gezondheidsfonds mee zijn schouders onder de boodschap van Teun Toebe en Jonathan de Jong, in samenwerking met het Expertisecentrum Dementie Vlaanderen. Beide organisaties engageren zich om de komende maanden de boodschap van de documentaire uit te dragen en de thematiek extra in de kijker zetten, via projecten, acties en communicatie.

1 drijfveer

Waarom doe je wat je doet? Wat is je drijfveer? Wat is je passie?
"Ik maak me zorgen om hoe we omgaan met mensen die leven met dementie en geloof in een betere toekomst. Niet alleen voor hen die we nu zo vaak vergeten, mensen met dementie, maar voor iedereen. Daarom ben ik op 21-jarige leeftijd gaan wonen op de gesloten afdeling van een verpleeghuis en besloot ik deze missie samen met filmmaker Jonathan de Jong naar een hoger plan te tillen door voor onze film 'Human Forever' 11 landen over 4 continenten te bezoeken."

2 maatregel

Mocht je voor één dag minister van Welzijn zijn, welke maatregel of maatregelen zou je meteen nemen?
"Dementie is geen zorgprobleem, maar een samenlevingsvraagstuk. Daarom zal ik dementie vanuit minuit één uit de context van de zorg alleen halen, door interdepartementaal samen te werken rondom bijvoorbeeld inclusieve woonvormen, een beter leven thuis te faciliteren en sterkere gemeenschappen te creëren zodat we meer en beter voor elkaar kunnen zorgen."

4 luisteren

Wat heb je ontdekt dat je niet verwacht had?
"Ieder land probeert het wiel uit te vinden, we praten niet met elkaar. We luisteren niet of nauwelijks naar mensen die leven met dementie, waardoor we een zorgsysteem organiseren in plaats van dat we hun behoeften faciliteren."

3 hoop

Wat zal je voor altijd blijven?
"Hetgeen mij het meeste blijft is een gevoel van hoop. Een gevoel dat het anders kan. Dat de verandering die zo hard nodig is, ook al begonnen is. Nu zijn mooie initiatieven de uitzondering op de regel, dus het is aan ons als samenleving om mensen met dementie te omarmen en van deze initiatieven de standaard te maken."

5 hulp

Hoe zie je de komende jaren? Wat wil je nog doen, waar wil je nog wonen of werken en waarom?
"De visie is via de G20-top naar het wereldtoneel gebracht. De aankomende jaren ga ik mezelf inzetten om de visie met hulp van regeringen, wetenschappers en ambassadeurs om te zetten in verandering van de praktijk."

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

Geboren in Roeselare op 25 juni 1959
(64 jaar)

Woont samen, heeft geen kinderen

Woont al tien jaar in Wenduine,
voordien in Koolskamp

Was ambtenaar bij de Vlaamse
overheid

Is teamlid en administratief
verantwoordelijke bij OKRA
Koolskamp

Houdt van zoektochten, reizen,
wandelen, lekker uit eten, een
optreden of toneel bijwonen



CHRISTINE VEREECKE:

**“TOEN IK NOG WERKTE,
NAM IK AL VERLOF
OM TE HELPEN BIJ DE
OKRA-FEESTJES”**

Tekst NONA HEREMANS // Foto VIOLET CORBETT BROCK

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

Ik put veel voldoening uit een geslaagd OKRA-feest met lachende, zingende en dansende leden. Ik ben zelf gelukkig en blij als ik andere mensen gelukkig kan maken. Maar ik heb ook af en toe behoefte aan tijd voor mezelf, om in alle rust te genieten van de kleine alledaagse dingen. Zoals de weekends in Wenduine. Daar geniet ik samen met mijn vriend Erik tijdens een wandeling langs het strand of in de duinbossen van de rust in de natuur, het ruisen van de zee en de geluiden van de vogels. We genieten samen ook enorm van een glaasje wijn op ons terras, van gezellig uit eten, van een optreden of een toneelstuk. En natuurlijk ook van de jaarlijkse reis met onze vrienden. Zo kregen we twee jaar terug, bij de aankomst op Noordkaap een moment van intens geluk.

• **Wat is je levensmotto?**

Ik heb gewerkt van mijn achttien tot mijn zestig en was jarenlang mantelzorger voor mijn hulpbehoevende ouders. Ik ben enorm blij dat ik dit gedaan heb, maar ik had toen weinig vrije tijd. ‘Leef, alsof het je laatste dag is’ van André Hazes jr. stond op de playlist van mijn afscheidsfeest op het werk. Sinds mijn pensionering is dit mijn levensmotto. Ik word dit jaar 65. Niemand weet hoeveel jaar ons nog te wachten staan. Daarom vind ik het belangrijk om nu ten volle te genieten van elk moment en van elke dag.

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

In mijn jeugdjaren droomde ik ervan om verpleegster te worden, maar studeren kostte toen ook al geld. Ik was net achttien jaar toen ik begon te werken, eerst als bediende in de privésector en nadien als ambtenaar. Na enkele jaren studie en bevorderingsexamens vond ik mijn droomjob als coördinator van het team Sociale dienstverlening bij de Vlaamse overheid. Hier was ik samen met mijn team onder meer verantwoordelijk voor de organisatie van grote evenementen.

Ik ben blij dat ik die job met plezier kon blijven uitoefenen tot mijn pensioen. Van mijn jeugddroom om verpleegster te worden, heb ik nu dus zeker geen spijt meer.

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

Op het werk heb ik geleerd hoe belangrijk het is om in team aan een gemeenschappelijk doel te werken. Dat geldt ook binnen een OKRA-trefpunt. Bestuurders en de vele vrijwillige medewerkers die spontaan bijspringen hebben elk hun eigen talenten en vaardigheden. Het is belangrijk om die te ontdekken, iedereen de kans te geven hiermee daadwerkelijk aan de slag te gaan en er respectvol en dankbaar mee om te gaan. Roest niet vast in dagelijkse routines en gewoontes. Sta open voor nieuwe ideeën en durf nieuwe uitdagingen aan te gaan. Ook binnen OKRA Koolskamp is gebleken dat nieuwe initiatieven zoals petanque, wandelen, spinning, lijdansen of een kookworkshop succes hebben en zelfs nieuwe leden aantrekken. En ten slotte: ‘Je bent nooit te oud om te leren’. Enerzijds ondersteun ik - in het belang van de ouderen - de acties van OKRA voor het behoud van de fysieke dienstverlening door banken. Anderzijds organiseren we binnen OKRA Koolskamp workshops om de smartphone te gebruiken en om onze leden toch zo veel mogelijk vertrouwd te maken met de toenemende digitalisering.

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

Ik ben OKRA-lid sinds 2014. Mijn vriend Erik was toen al bestuurslid en financieel verantwoordelijke bij OKRA Koolskamp. Toen ik nog werkte, nam ik af en toe verlof om vrijwillig te helpen bij de feestjes. Het was voor mij evident dat ik na mijn pensionering mijn sociale gedrevenheid verder zou inzetten bij OKRA Koolskamp. In 2019 werd ik bestuurslid en vanaf 2021 nam ik de veelomvattende functie over van administratief verantwoordelijke. De motivatie om het vele vrijwillige werk met plezier te blijven doen, haal ik uit de dankbaarheid van onze leden. Voor Erik en mijzelf vormt OKRA een belangrijk onderdeel van ons leven dat we moeilijk zouden kunnen missen. Zolang onze gezondheid het toelaat, blijven we ervoor gaan. ■

HEIBEL IN BIJBELSE WATEREN



Tekst GUY POPPE // Illustratie SHUTTERSTOCK

Vanaf half november vallen Houthirebellen in de Rode Zee vrachtschepen aan die naar Israël varen. Dat doen ze aan de smalle toegang tot de zee, de Bab-al-Mandab, de Poort der Tranen, die de Hoorn van Afrika scheidt van Jemen. Schepen gebruiken die doorgang op weg naar het Suezkanaal. Hij is cruciaal voor de wereldhandel. Bij wijze van represaille hebben de Verenigde Staten en hun bondgenoten in Jemen raketinstallaties en munitiedepots van de Houthi bestookt.

Het oorlogsgeweld vindt plaats in de regio waar volgens de bijbel de joodse profeet Mozes en zijn volgelingen op hun vlucht uit Egypte de Rode Zee overstaken, nadat God de wateren gespleten had, een ingreep die hij achter hun rug ongedaan maakte zodat de achtervolgende soldaten het leven lieten.

Millennia later zijn opnieuw joden gevisieerd, met name Israël, vanwege zijn moordende operaties in Gaza. De aanstoker is een militie uit Jemen, een land dat pas in 1990 tot stand gekomen is, uit de fusie van Noord- en Zuid-Jemen.

Arabisch nationalisme in het noorden

Noord-Jemen, ontstaan na het uiteenvallen van het Ottomaanse rijk, is het drukst bewoonde deel van Jemen. Het valt te beschouwen als het hart van de Jemenitische natie. Hier wonen aanhangers van verschillende stromingen binnen de islam, vooral zaidieten, samen met minderheden, als bijvoorbeeld vijftigduizend joden. In 1962 komt er met een staatsgreep een einde aan het koninkrijk. De nieuwe machthebbers zijn aanhangers van het pan-arabisme, een vorm van Arabisch nationalisme die de grenzen van de bestaande staten overschrijdt. Ze zoeken toenadering tot de

Verenigde Arabische Republiek, zoals het Egypte van Gamal Nasser toen heette.

Marxisme in het zuiden

Zuid-Jemen staat pas sinds iets meer dan een halve eeuw, sinds 1967, op de kaart. De republiek was als het ware een samenraapsel van de Britse kolonie Aden, die die bloeiende havenstad als centrum had, met allerlei emiraten, sultanaten en sjeikdommen aan de zuidkust van het schiereiland, die samen een Brits protectoraat vormden. Niet alle plaatselijke vorsten waren zonder morren in die federatie gestapt, het had de Britten bloed, zweet en tranen gekost. Het binnenland van Zuid-Jemen is woestijngebied en is dun bevolkt.

Enkele jaren na de onafhankelijkheid vormen de marxistische machthebbers hun land om tot de Democratische Volksrepubliek Jemen, een eenpartij-staat met de Sovjet-Unie als bondgenoot. Dat staatsbestel hield een jaar of tien stand.

Geen sinecure

Het is geen sinecure om die twee republieken met een volkomen verschillend geschiedenis, die zo weinig gemeenschappelijks hebben, waarvan de ene diepe wortels heeft in het verleden en de andere bijna uit het niets ontstaan is, om te smeden tot een goed functionerend geheel. Twee landen met een verschillende politieke cultuur, het ene dat het nationalisme hoog in het vaandel draagt, het andere dat marxistische beginselen omhelst. Het noorden, dat de beleving van de islam strikter, conservatiever, interpreteert dan het zuiden. Dat moet spanningen geven.

De eenmaking loopt dan ook niet van een leien dakje. Vier jaar na de fusie, in 1994, scheurt Zuid-Jemen zich opnieuw af. Maar een militaire ingreep van het noorden maakt gauw een einde aan de secessie. Vanaf 2004 zit het spel weer op de wagen. Deze keer komen Houthiclans uit het bergachtige noorden in opstand. *Ansar Allah* noemen de rebellen zich, strijders van God. “Dood aan Amerika, dood aan Israël”, luidt hun slogan. Ze verdrijven de president en in 2014 bezetten ze de hoofdstad Sanaa. Sindsdien, sinds tien jaar, is Jemen in een burgeroorlog verzeild geraakt.

Iran versus Saoedi-Arabië

In dat conflict krijgen de Houthi de steun van Iran. Naast de wapens uit het legerarsenaal en eigen maaksel krijgen ze wapentuig aangeleverd. Iran heeft daarvoor twee redenen. Ten eerste leunt het zaidisme sterk aan bij het in Iran dominante sjiïsme. Het maakt van de Houthi een natuurlijke bondgenoot, zoals dat ook met de Hezbollah-militie in Libanon het geval is.

Ten tweede grenst het door de Houthi's gecontroleerde gebied aan Saoedi-Arabië, concurrent van Iran als machtscentrum in de regio en hoeder van het soennisme, de tak van de islam die de meeste moslims onderdak biedt. Het is bijgevolg niet verbazingwekkend dat Saoedi-Arabië een coalitie op touw zette die de internationaal erkende regering erkent, al stelt dat niet veel voor. Zo is verleden jaar de zittende president, die al jaren in de Saoedi-Arabisch hoofdstad Riyad in ballingschap leeft, afgezet.

In maart 2023 kondigt Saoedi-Arabië aan dat het zich uit de gevechten terugtrekt, een gevolg van de toenadering tot Iran. Ze bombarderen niet langer het noorden. Dat geeft de Houthi de kans om vijandelijkheden te openen tegen een buitenlandse tegenstander, met name Israël en zijn medestanders, en op die manier hun solidariteit met de Palestijnen te betuigen.

Door hun acties tonen de Houthi dat ze meer dan een doordeweekse rebellen-groep zijn. Sanaa houden ze nu al tien jaar onder controle. Niet dat ze munten in degelijk bestuur, ze zijn een regelrechte oorlogsmachine. De open-

bare diensten werken gebrekkig en hun optreden is gekenmerkt door de beknotting van vrijheden en de toenemende onderdrukking van vrouwen. Maar de status van militie of fedayin zijn de Houthi al lang ontgroeid.

Krabbenmand

De militaire operaties van de Houthi hebben van de Poort der Tranen voor koopvaardischepen uit met Israël bevriende landen een tranendal gemaakt. Dat vindt zijn verklaring in de woelige geschiedenis van Jemen, de kaduke fusie, de ideologische tegenstellingen tussen nationalist en communisten, de machtspolitiek van regionale grootmachten en religieuze verschillen.

Die zijn er tussen sjiïeten en die andere grote stroming binnen de islam, het soennisme. Maar er zijn her en der ook jihadistische haarden in het land waarvan de voorvaders van Osama bin Laden afkomstig zijn, en onder de politici die Saoedi-Arabisch steun genieten, zijn er moslimbroeders, een conservatieve moslimgroep, waaruit in Palestina Hamas voortgesprongen is. Laten we ten slotte de separatisten uit Aden niet onvermeld, die uit zijn op de herleving van hun glorierijke verleden. Jemen is een krabbenmand.

Hongersnood

De balans van tien jaar burgeroorlog is ontstellend. Eind 2021 had hij 377.000 Jemenieten het leven gekost. Honger is de belangrijkste doodsoorzaak. De helft van de 34 miljoen Jemenieten is niet zeker elke dag genoeg te eten te hebben. Ruim zes miljoen leeft er in hongersnood. ■

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

Deze keer analyseert hij hoe de aanvallen van de Houthirebellen op vrachtschepen in de Rode Zee hun kiem vinden in de geschiedenis van de regio.

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 Noord-Brabant.



FIETSEN

IN NOORD-BRABANT

Tekst AN CANDAELE // Foto's AN CANDAELE

De Nederlandse provincie Noord-Brabant grenst aan België. Vanuit Antwerpen ben je op een goed half uur met de trein in Breda. Daar stapten wij op de fiets voor een driedaagse verkenning met natuur, steden, cultuur en erfgoed. Enkele lekkere adresjes mochten niet ontbreken. En regelmatig kom je hier ook Van Gogh tegen.

In Nederland worden fietsers goed bediend met mooie fietspaden. Dat is op onze tocht niet anders. De knooppunten zijn onze leidraad.

Zo kan je niet verdwalen, zou je denken, maar dat kunnen wij wel. Te veel gebabbeld, niet goed opgelet. Maar niet getreurd, we komen

altijd weer snel op de goede weg. En ook omwegen brengen ons door mooie landschappen.

In Breda rijden we door het Valkenberg Park, langs het kasteel van Breda en de haven. Bij het Begijnhof houden we halt. Begijnen zijn er niet meer. De laatste begin van Breda, Cornelia Frijters, overleed in 1990. Nu wonen er 'gewone' mensen in de 29 huisjes die gegroepeerd staan rond de kruidentuintjes. Mooi, en o zo rustig, midden in de stad.

Bij fietscafé 'KAMU' zijn we aan het goede adres voor een koffie met iets lekkers. De combinatie van koffiebar, fietszaak en bakkerij is een leuk concept. Na een gemberthee en citroencake zijn we klaar voor de rit naar Oosterhout via knooppunten 80 20 78 91 2 4 3 (15 kilometer).



WIJNDOMEIN OP KLOOSTERVELDEN

Het Norbertinneklooster Sint-Catharinadal is een van de oudste geloofsgemeenschappen van Nederland. Nadat de zusters tijdens de Reformatie verjaagd werden uit Breda, vonden ze een nieuw onderkomen in het slotje 'De Blauwe Camer' in Oosterhout. De naam verwijst naar de helderblauwe kleur in de slotorenkamer. De zusters hadden op het domein hun kerk, akkers, vee, boomgaard en moestuin en waren zelfvoorzienend. Waar vroeger koeien graasden en maïs groeide, staan nu groenten en kruiden. En enkele jaren geleden werd gestart met

wijnbouw. De eerste wijnoogst dateert van 2017. We krijgen een rondleiding. De wijngaard van het Catharinadomein is 7,5 hectare groot, een gemiddelde oogst levert veertigduizend flessen wijn op. Die worden op de markt gebracht onder de merknaam 'Sint-Catharinadal'. In de moestuin wordt op biologische wijze een grote variatie aan oude rassen en vergeten groenten geteeld. De voormalige koeienstal is prachtig omgebouwd tot restaurant 'De Blauwe Camer'. We krijgen er – met de wijnranken als decor – heel fijne gerechten voorgeschoteld. Bereid met groenten en kruiden uit de eigen tuin en met een saus van passie en liefde. Een glaasje 'Norbertus' maakt het helemaal af. Het zijn van die plekjes waar je de rest van de dag zou willen blijven, maar we roepen onszelf en elkaar tot de orde en stappen weer op onze fiets.



Op naar Nationaal Park de Loone en Drunense Duinen via 30 06 08 09 38 13 12 37 32 22 (23 kilometer). We rijden door het beschermde natuurgebied van ruim 3.500 hectare. Door bos, langs uitgestrekte heide en de 'sahara'. Hier ligt een van de grootste stuifzandgebieden van West-Europa. De wind heeft er vrij spel en zorgt voor een steeds veranderend landschap.

In restaurant 'De Roestelberg' laven we ons aan een drankje en lopen nog even de duintop op voor een vergezicht.



Eten doen we in Ons Gheluk op de Vismarkt. Overnachten in In den Verdwaalde Koogel. De naam verwijst naar een kogel in de gevel. Die kwam daar terecht bij een van de vele belegeringen van de stad. >>

VESTINGSTADJE HEUSDEN

Knooppunten 33 81 21 15 14 70 87 86 85 83 (18 kilometer) leiden ons naar Heusden. Het vestingstadje aan de Maas en de Bergsche Maas telt 1.325 inwoners. In 1968 startte een groot-scheeps project om de huizen en het stadsbeeld te restaureren. Naar verluidt zijn er wel eens Amerikaanse bezoekers die vragen 'wanneer begint het?'. Ze denken dat dit een soort Bokrijk-park is, waar tijdens de dag de huisjes bevolkt worden door acteurs om de tijd van toen tot leven te wekken. Maar dit is een echt dorp, de huizen in dit beschermd stadsgezicht zijn permanent bewoond. Het stratenplan is middeleeuws met de Vismarkt als het centrale plein. Bezienswaardigheden: de stadshaven, drie molens op de vestingwallen, veel historische panden, de Wijkse Poort (een gereconstrueerde stadspoort),....





EEN BOSSCHE BOL

Het is mistig als we 's morgens langs de Maas naar 's-Hertogenbosch fietsen. (knooppunten 1 82 41 45 46 48 49 50 51 53 (17 kilometer). Tegen dat we in 's-Hertogenbosch (of Den Bosch) aankomen heeft de zon de mist weggeveegd. In *Brasserie Bolwerk* eten we een *Bossche Bol*, een plaatselijke specialiteit.



Er is opvallend veel water rond en in Den Bosch. *De Binnendieze* bijvoorbeeld was tot veertig jaar geleden een open riool. Nu kan je in bootjes door en onder de stad varen. Sommige straatjes hebben hun middeleeuwse karakter bewaard. In andere stadsdelen zoals de wijk 'Uilenburg' vind je de hipste boetiekjes en restaurants. Schilder Jheronimus Bosch kwam van hier, hij kreeg op de Markt een standbeeld en er is ook een *Jheronimus Bosch Art Centre*.

De *St. Janskathedraal* kan als letterlijk hoogtepunt van de stad niet aan je blik ontsnappen. Inwoners van Den Bosch zijn trots op hun stad. Op verschillende plekken kom je spontane gidsen tegen die met plezier uitleg geven. Er is ook een gratis hop-on-hop-off bus en in de stadswinkel 'De Moriaan', het oudste bakstenen gebouw van Nederland, pik je de nodige informatie en plannetjes op.



DE LANDSCHAPPEN VAN VAN GOGH

We fietsen via de knooppunten 59 55 21 22 24 63 60 61 12 14 10 15 26 78 naar Helvoirt. Onderweg zijn we onder de indruk van het *Nationaal Monument Kamp Vught*. In dit voormalige *SS-concentratiekamp* verbleven tijdens de *Tweede Wereldoorlog* 32.000 gevangenen. Vandaag is er een herinneringscentrum en kan je een gereconstrueerde gevangenenbarak, het crematorium en een kindergedenkteken bezoeken. Iets verderop ligt de enige overgebleven authentieke barak van het kamp.

Lunchen doen we bij *LOTS* in Helvoirt en wandelen daarna langs enkele *Van Gogh-plekjes*: de kerk waar vader Van Gogh dominee was, de pastorie waar het gezin woonde, het huis van de tantes, *Van Gogh-monumenten*... Hier zie je ook de landschappen die Vincent schilderde en beschreef, want hij kwam hier regelmatig op familiebezoek. Op *kasteel Zwijnsbergen* waren de Van Goghs vriend aan huis. In Helvoirt komt niet alleen een *Van Gogh-fietsroute* voorbij, er zijn ook enkele themawandelroutes.



OISTERWIJKSE BOSSEN EN VENNEN

We fietsen verder via knooppunten 26 44 81 1 82 89 88 77 25 19 22 met halte bij fietscafé 'De Drie Vennen'. Het café ligt midden in de *Oisterwijkse Bossen en Vennen*, een natuurgebied met maar liefst tachtig vennen (heidemerén). Vanop het terras in de zon hebben we zicht op water waarin kinderen naar hartenlust aan het spelen zijn. *VisitBrabant Routebureau* lanceerde het label 'Brabant Fietscafé' voor plekken, aan of dichtbij knooppunten, waar je terecht kan voor een hapje en een drankje, om de *e-bike* op te laden, waterbidons te vullen of een reparatiekit of fietspomp te gebruiken. Er zijn intussen 55 van die fietscafés in Noord-Brabant.

Knooppunten 22 85 79 84 18 14 02 16 brengen ons naar *Parel in 't Groen Oisterwijk*. Centraal in het dorp ligt *De Lind*, een wandelboulevard met een groot aanbod aan boetieks, restaurants en terrassen. Bij restaurant 'De Swaen' komt gastvrouw Magali een praatje slaan als ze hoort dat er Vlamingen op het terras zitten. Ze leerde chef-kok Jeroen kennen toen ze samen les volgden in *Ter Groene Poorte* in Brugge. Samen met de vorige generatie runt het koppel nu het restaurant met Vlaamse toets.

Overnachten doen we op het *KVL-terrein*, een gebied dat nog in volle ontwikkeling is. In de voormalige fabrieksgebouwen vind je een kunstcentrum, een meesterbakker en -pâtissier, een koffiebranderij waar je de lekkerste koffie drinkt, *De Kazerne* waar je kan lunchen en het nieuwe *NEO KVL hotel* met indrukwekkend atrium.



TRAPPIST EN EEN PERZISCH IJSJE

Langs knooppunten 15 16 17 19 25 86 90 09 08 23 03 80 81 komen we in Middelbeers (24 kilometer) voor een koffie met gebak bij *Lunchroom Meesterlijk*. Verder naar Hilvarenbeek via knooppunten 25 26 68 49 48 01 42 (14 kilometer). We parkeren onze fiets op *De Vrijthof* of *de mèrt*. Op dit centrale plein werden misdadigers berecht onder de gebodenlinde en vinden kermis-sen, festivals en feesten plaats. Lunch in restaurant 'Grand Café de Zwaan' en dan langs knooppunten 41 09 06 82 (11 kilometer) naar *Abdij Koningshoeven* in Berkel-Enschot waar we een rondleiding krijgen en een trappistenbier van *La Trappe* proeven. Ik ga voor een witte trappist van 5,5 %, het eerste wit trappistenbier van de wereld. Fris en kruidig. Straffer hebben ze ook en een alcoholvrije *Nillis* is recent aan het assortiment toegevoegd.



Eind 19e eeuw vluchtten enkele trappistenmonniken vanuit Frankrijk naar Berkel-Enschot. Op dit voormalige buitenverblijf van Koning Willem II stichtten ze hun klooster en brouwerij. Een eigen bron levert water en afvalwater wordt biologisch gezuiverd. Ingrediënten komen van bij boeren in de buurt en restproducten dienen als veevoer. Milieuvriendelijkheid wordt hier hoog in het vaandel gevoerd.

We fietsen naar Tilburg, want daar werd ons lekker ijs getipt. Dat vinden we bij Vittorio, die met zijn karavaan aan de *Piushaven* staat. De Iraniër maakt ijs met saffraan, rozenwater en pistache. Geen keuzestress, er is maar één soort. En die is overheerlijk. We doorkruisen in snelvaart het *Dwaalgebied* in de stationsbuurt. De boetiekjes, koffie-en ontbijtzaakjes, kunstateliers en vintage winkeltjes nodigen uit om eens terug te komen. Nu stappen we - met de fiets - de trein op richting Breda (10 minuutjes) waar we onze rijtuigen inleveren. Dat stukje naar Breda kun je uiteraard ook fietsen om de lus rond te maken.

Meer info: [visitbrabant.com](https://www.visitbrabant.com)

DOE MEE EN WIN

→ Kijk op pagina 55 en win een overnachting met ontbijt voor twee personen in hotel-restaurant 'In den Verdwaalde Koogel' in het hart van het vestingstadje Heusden.



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: struikelstenen.



PLAATJES IN DE STOEP GEDENKEN SLACHTOFFERS VAN HET NAZISME

STRIJKELSTENEN ZIJN EEN MANIER OM DE *TWEDE WERELDOORLOG* ZICHTBAAR TE MAKEN”

Tekst MATTHIAS VAN MILDERS // Foto’s LANDER DE COSTER & KATJA DEMNIG

Voor een huis of appartementsgebouw ligt een klein plaatje in het voetpad, amper tien bij tien centimeter. Wie het niet weet liggen, wandelt er misschien achteloos voorbij. Toch schuilt er een heel verhaal achter deze struikelsteen. En dat verhaal is tragisch: het vertelt het lot van een vroegere bewoner van de woning, een slachtoffer van het nationaalsocialisme. De struikelsteen wil dat verhaal levend houden.



Het ontwerp van een struikelsteen is vrij eenvoudig. Op een betonnen klinkertje wordt een messingplaatje bevestigd. In dat plaatje wordt de naam van het slachtoffer gegraveerd, met belangrijke data uit diens leven: de geboorte, de deportatie naar de concentratie- en uitroeiingskampen en het overlijden. De naam wordt doorgaans voorafgegaan door de aankondiging ‘Hier woonde’. De steen wordt geplaatst voor de laatste vrijwillig gekozen verblijfplaats van het slachtoffer. De struikelstenen herdenken alle slachtoffers van de nazi’s: Joden, Roma en Sinti, Jehova’s getuigen, personen met een handicap, homo’s, politieke gevangenen of dienstweigeraars. De struikelstenen herinneren niet alleen aan mensen die stierven in de kampen. Er zijn ook stenen voor slachtoffers die de kampen overleefden, konden vluchten, onderdoken of tijdens de bezetting uit het leven stapten.

De struikelstenen, of *Stolpersteine* in het Duits, vormen een vrij jonge traditie. Het idee dateert uit 1993 en komt van de Duitse kunstenaar Gunter Demnig. De eerste *Stolpersteine* vormden een eenmalige tentoonstelling. Maar de positieve reacties van de nabestaanden inspireerden Demnig om struikelstenen te blijven maken. Intussen liggen er in heel Europa, van Finland tot Spanje en van Ierland tot Rusland. Ook in ons land liggen struikelstenen in verschillende steden en gemeenten. In mei vorig jaar werd in Nürnberg de honderdduizendste struikelsteen gelegd. En nog elke maand komen er nieuwe bij. Gunter Demnig is vaak zelf aanwezig bij de inhuldiging van een nieuwe steen, net als de familie van het slachtoffer dat wordt herinnerd.

Buiging maken

“*Stolpersteine* zijn absoluut geen grafstenen, het zijn *Schlusssteine*: ze markeren een plek waar nabestaan-

den altijd naar kunnen terugkeren”, dat vertelde Gunter Demnig in 2022

aan het *Duitsland Instituut van de Universiteit van Amsterdam (DIA)*. De stenen liggen gelijk met de rest van het voetpad, dus echt struikelen doen voorbijgangers niet. “Maar”, aldus Demnig, “ze struikelen met hun hoofd en hart. Wie de tekst op de steen wil lezen, moet een kleine buiging maken.”

Het concept van de struikelstenen roept ook kritische bedenkingen op. Het brede slachtofferschap dat Gunter Demnig hanteert zou onrecht kunnen doen aan het leed van de *Holocaust*. Een andere opmerking is dat een steen in de stoep oneerbiedig is omdat passanten er kunnen op stappen. Toch lijkt het concept breed gedragen, getuige het feit dat er nieuwe struikelstenen blijven bij komen. Demnig vraagt trouwens om geen struikelstenen te plaatsen tegen de wil van de nabestaanden.

Burgerinitiatieven

Struikelstenen zijn vaak de enige zichtbare herinnering aan de nazislachtoffers die in een bepaalde buurt woonden. Ook in ons land komen ze op vele plaatsen voor. Vaak liggen burgerinitiatieven aan de basis. Zo kregen twintig Gentse leden van het verzet in 2019 een struikelsteen onder impuls van de plaatselijke afdeling van de *Nationale Confederatie van Politieke Gevangenen en Rechthebbenden*. Een jaar eerder kregen drie leden van de bekende Gents-Joodse bakkersfamilie Bloch een struikelsteen.

In Brugge wil een lokale werkgroep elk jaar nieuwe struikelstenen leggen. Verzetman Mathieu Hinoul werd als eerste herdacht met een struikelsteen die in november 2022 werd ingehuldigd in aanwezigheid van Gunter Demnig. In december vorig jaar volgden acht nieuwe stenen.

Onze hoofdstad heeft al een langere geschiedenis op vlak van het leggen van struikelstenen. Vandaag liggen er bijna vijfhonderd. Zo zijn er de struikelstenen voor Aline en Jacques Loitzanski, broer en zus. Die liggen voor een wat anoniem gebouw van het Brusselse parlement waar ooit hun woning was. De twee waren Joods en lid van het verzet. Ze hielpen Nederlandse soldaten op de vlucht onderduiken. Beiden werden opgepakt en zoals zovelen gedeporteerd via de Dossinkazerne in Mechelen. Aline stierf in Auschwitz, Jacques in Breendonk.

Ook Mechelen, Luik, Charleroi, Kortrijk, Leuven, Namen, Sint-Niklaas en verschillende andere steden tellen struikelstenen. Maar ook kleinere



“*Stolpersteine* zijn absoluut geen grafstenen, het zijn *Schlusssteine*: ze markeren een plek waar nabestaanden altijd naar kunnen terugkeren”, zegt initiatiefnemer Gunter Demnig.

© Katja Demnig





Familie Gulden-Bruches: Pesa Bruches en haar kinderen Dina en Mozes Gulden werden vermoord in Auschwitz. Ze worden herdacht met een struikelsteen voor hun vroegere woning in Deurne. Foto: Kazerne Dossin - Fonds Acke



gemeenten en steden hebben er. Van Nieuwpoort over Wichelen tot Beverlo huldigen ze in vele gevallen lokale verzetslui. Maar in Menen wordt ook Gizela Kleinbart-Ova herdacht, een Joodse vrouw die in 1942 in Auschwitz werd vermoord.

50 struikelstenen in Deurne
De Vlaamse stad met het grootste aantal struikelstenen is Antwerpen. Een blik op enkele namen weerspiegelt de diversiteit van de slachtoffers van de Tweede Wereldoorlog. In de Leescorffstraat in Borgerhout liggen struikelstenen voor Mendel Fishel, zijn vrouw Emily Black en hun jongste zoon. Ze werden alle drie vermoord in Auschwitz. De twee oudste zonen verble-

Elke maand komen er nieuwe struikelstenen bij. Gunter Demnig is vaak zelf aanwezig bij de inhuldiging van een nieuwe steen, net als de familie van het slachtoffer dat wordt herinnerd. © Katja Demnig

ven op dat ogenblik in een kamp voor Engelse krijgsgevangenen, ze hadden dan ook de Britse nationaliteit. Zo ontkwamen ze aan de Jodenvervolg. Na vijf jaar gevangenschap keerden ze terug naar huis waar ze het tragische lot van hun ouders en jongste broer vernamen.

"VOORBIJGANGERS STRUIKELEN MET HUN HOOFD EN HART. WIE DE TEKST OP DE STEEN WIL LEZEN, MOET EEN KLEINE BUIGING MAKEN."

Zes Merksemse scheepsherstellere hebben sinds 2022 een struikelsteen. De zes waren lid van het verzet en stierven in de Duitse kampen. Twee van hen, Frans en Louis Focquier, waren broers. Frans' zoon Victor overleefde de kampen en trouwde na de oorlog met de dochter van Romain Ruelle, die ook een van de zes dodelijke slachtoffers was. Het toont aan

hoe de naziterreur in één familie hard kon toeslaan.

Een burgerinitiatief zette in het Antwerpse district Deurne de schouders onder de plaatsing van vijftig struikelstenen. De aanleiding was een lezing van Bruno De Wever, hoogleraar, historicus en zelf inwoner van Deurne. Het trof hem dat in de publieke ruimte niets herinnerde aan het lot van de vele getroffen Joodse inwoners van Deurne. Daaraan wilde men dus iets doen. Sindsdien liggen er onder meer vier struikelstenen in de De Berlaimonstraat. Ze gedenken de vier leden van het Joodse gezin Gulden-Bruches. Moeder Pesa en de twee kinderen werden in september 1942 gedeporteerd naar Auschwitz, waar ze al snel na hun aankomst in de gaskamers werden vermoord. Vader Mayer werkte toen als dwangarbeider in Noord-Frankrijk. Toen hij op zijn beurt werd gedeporteerd, wist hij van de trein te springen. Hij leefde de rest van de oorlog ondergedoken bij zijn bureu in Deurne, maar stierf na de bevrijding door de inslag van een V-bom.

Zowat dertig jaar nadat Gunter Demnig de struikelstenen heeft bedacht, blijven er nieuwe exemplaren opduiken in het straatbeeld. "Struikelstenen zijn een manier om de Tweede Wereldoorlog zichtbaar te maken. Dat alleen al maakt ze erg zinvol. Als een graf ontbreekt, is het ook erg begrijpelijk dat mensen een gedenksteen voor de woning willen plaatsen", dat schreef historicus en rector van de Universiteit Antwerpen Herman Van Goethem in De Standaard.



Schrijf **jouw** levensverhaal verder.

Door een goed doel als Kom op tegen Kanker op te nemen in je testament gaat jouw levensverhaal verder, ook als jij er niet meer bent. Wil je dat je nalatenschap volgens jouw wensen wordt verdeeld? Stel het opmaken van een testament dan niet uit. Vraag nu onze gratis gids aan over nalatenschap en testament.

Dit is gebaseerd op een echt verhaal maar om privacy redenen zijn enkele details aangepast.

Ja, ik ontvang graag de gratis gids met 21 vragen over nalaten en het maken van een testament. Bestel de gids via komoptegenkanker.be/nalaten of vul deze antwoordstrook in.

☐ De heer ☐ Mevrouw

Voornaam _____ Naam _____

Straat _____ Nr. _____ 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.



- Benieuwd of er struikelstenen bij jou in de buurt liggen? Kijk op <https://map.stolpersteine.app/nl>. Je vindt er bij elke struikelsteen ook de nodige uitleg.
- Meer info over de struikelstenen: www.stolpersteine.eu
- Verschillende verhalen achter de struikelstenen in Deurne kan je lezen in een publicatie. Die maakten de initiatiefnemers in het kader van de reeks Stads-kronieken. <https://issuu.com/museastadantwerpen/docs/struikelstenen-in-deurne-stadskroniek>

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

► STUWEN, SLUIZEN EN MEER VAN DAT

Water was prominent aanwezig in het nieuws eind vorig jaar en begin dit jaar. Wateroverlast trof immers grote delen van Vlaanderen. Daarbij werd ook gesproken over de staat van sluizen en stuwen of over het belang van overstromingsgebieden. Hier zetten we enkele begrippen op een rijtje die met waterbeheer te maken hebben.

Sluis

Een sluis gebruikt men om het waterpeil te regelen. Door een klep of schuif te openen, kan men water uit het hoger gelegen deel van de waterloop gecontroleerd laten doorstromen naar het lager gelegen deel. Sluizen gebruikt men ook om de hoogteverschillen op een waterloop overbrugbaar te maken voor de scheepvaart. In dat geval spreken we van een sas.

Een sas is voorzien van twee sluisdeuren waartussen schepen met het waterpeil op en neer worden gelaten.

Stuw

Ook met een stuw kan men het waterpeil bepalen. De stuw is een afdamming in een waterloop die vast of beweegbaar kan zijn. Bereikt het waterpeil aan de ene kant van de stuw een bepaalde hoogte, dan stroomt het water over de afdamming of over de beweegbare stuwkleppen, als die er zijn.

Gemaal

Stuwen en sluizen voeren water van hoger gelegen delen af naar lagere gebieden. Maar soms wil men water net de omgekeerde richting laten uitgaan, bijvoorbeeld om gebieden onder de zeespiegel te ontwateren. Daarvoor legt men een gemaal aan. Het water wordt via een schroefvormige, draaiende constructie hogerop gepompt. Vandaar hoor je ook wel eens de benaming pompgemaal.

Kunstwerk

In de wereld van het waterbeheer worden sluizen, stuwen en gemalen kunstwerken genoemd.

Vispassage

Sluizen, stuwen en gemalen zorgen voor een hindernis op een waterloop. Voor vissen kan dat problematisch zijn. Veel vissen verplaatsen zich immers door het water, bijvoorbeeld om voedsel of een schuilplaats te zoeken, of om zich voort te planten. Die vismigratie kan noodzakelijk zijn voor hun overleven. Daarom legt men soms een vispassage aan rond zo’n obstakel. Vaak zijn dat trapconstructies waardoor vissen een hoogteverschil in kleine stapjes kunnen overwinnen. Er gaat ook steeds meer aandacht naar visvriendelijke gemalen, waarvan de bewegende delen van de pomp minder schade berokkenen aan passerende vissen.

Overstromingsgebied

Decennialang leefde het idee dat water best zo snel mogelijk werd afgevoerd richting zee. Veel waterlopen werden daarom rechtgetrokken, ingedijkt en zelfs overdekt. Maar bij hevige regenval is er soms zo veel water dat de waterloop het niet meer kan verwerken. En dan zijn overstromingen het resultaat.



Daarom legt de overheid al een tijd overstromingsgebieden aan, naast andere maatregelen zoals de hermeandering van rivieren (die dan hun oude loop deels terugkrijgen). De overstromingsgebieden kunnen gecontroleerd overstroomd bij hevige regenval. Zo wordt de druk op de waterlopen verminderd en daalt het risico op overstromingen van woongebieden of andere plekken waar dat ongewenst is.

Noodoverloop

Om het water bij een hoge waterstand naar een overstromingsgebied te laten stromen, kan men een noodoverloop aanleggen. Plaatselijk

wordt een dijk verlaagd zodat het water er makkelijker over kan. Het niveau van de noodoverloop wordt modelmatig berekend. Sommige overstromingsgebieden vullen zich sneller dan andere, afhankelijk van hun ligging in het stroomgebied van de rivier.

Alarmpeil of alarmdrempel

Bereikt het waterpeil de alarmdrempel, dan kunnen er kritieke overstromingen plaatsvinden. In dat geval worden woningen en andere infrastructuur bedreigd. Bij een alarmpeil is de hoogste waakzaamheid geboden.

“Mocht water de ruimte hebben om te stromen waar het van nature wil, dan was waterbeheersing een veel minder complexe materie.”

Rudi Yseboodt, deskundige visserij en waterbeleid Agentschap Natuur & Bos

Actuele informatie over overstromingen en droogte vind je op www.waterinfo.be.

► OORLOGSRECHT

Gaza, Israël, Oekraïne, Syrië, ... In de berichtgeving over oorlogen valt wel eens de term oorlogsrecht. Internationaal humanitair recht of recht der gewapende conflicten, zo kan je het ook noemen. Ook in een oorlog gelden regels en die zijn vastgelegd in het oorlogsrecht.

In de nasleep van de *Tweede Wereldoorlog* werden in 1949 de vier *Verdragen van Genève* getekend. Ze vormden de basis van het hedendaagse internationaal humanitair recht, al bestaat dat recht al langer. In de verdragen werd de bescherming vastgelegd van gewonde en zieke militairen, schipbreukelingen, krijgsgevangenen en burgers in oorlogsgebieden. Met andere woorden: mensen die niet deelnemen of niet langer deelnemen, worden door deze verdragen beschermd. Later werden nog aanvullende protocollen aan de verdragen toegevoegd. Samen met andere verdragen en internationale regels vormen ze het geheel van regels die van toepassing zijn in gewapende conflicten.

Geen rechtstreekse aanvallen op burgers

Het internationaal humanitair recht of oorlogsrecht spreekt zich niet uit over de wettigheid van een oorlog. Maar het stelt wel grenzen aan hoe een conflict kan worden gevoerd. Burgers mogen niet rechtstreeks worden aangevallen. Ze moeten beschermd worden, in staat zijn om te overleven en hulp kunnen krijgen als dat nodig is. Foltering en andere mishandelingen zijn verboden. Krijgsgevangenen moeten voedsel en water krijgen om te overleven. Hulpverleners moeten hun werk kunnen doen in oorlogsgebieden. Ze mogen niet worden aangevallen. Internationaal werden symbolen afgesproken die de neutrale en onpartijdige hulp en bescherming aan gewonden en zieken zichtbaar maken. Dat zijn de rode halve maan

en het rode kruis. Sinds 2005 is er ook het rode kristal, voor landen die de twee andere symbolen niet willen gebruiken om culturele of andere redenen. Het gebruik van deze symbolen is strikt geregeld.

Het oorlogsrecht beperkt of verbiedt ook het gebruik van bepaalde wapens en methoden van oorlogsvoering. Zo mag men geen wapens gebruiken die geen onderscheid kunnen maken tussen burgers en strijders, zoals gifgas of antipersoonsmijnen. Wapens die volgens het oorlogsrecht onnodig leed veroorzaken, zijn ook niet toegelaten. Denk bijvoorbeeld aan projectielen die in een lichaam exploderen. En verder is ook bijvoorbeeld het gebruik van menselijke schilden verboden. Daarbij worden burgers, vaak tegen hun wil in, gebruikt om militaire doelen te beschermen door hun aanwezigheid.

“Ondanks de kritiek op het niet-naleven van het internationaal humanitair recht, moeten we het belang van respect voor internationaal humanitair recht blijven benadrukken. Als we die regels overboord gooien en er dus geen beperkingen meer zijn op de manier waarop men conflicten uitvecht, dan zullen het verlies aan levens en het leed nog veel groter zijn. Omgekeerd voorkomt de naleving van de regels heel wat leed. Denk maar aan een gewonde soldaat die verzorging krijgt, burgers die de nodige humanitaire hulp ontvangen of een aanval die wordt afgeblazen omdat het risico op burgerslachtoffers buitenproportioneel zou zijn. De toepassing van het internationaal humanitair recht zorgt ervoor dat we in tijden van conflict enige menselijkheid bewaren. Tot slot kan respect voor internationaal humanitair recht de transitie naar vrede faciliteren.”
Laura De Grève, adjunct-professor internationaal humanitair recht Brussels School of Governance (BSoG)

Niet aangepast aan onze tijd?

Er is kritiek op het oorlogsrecht omdat het niet meer aangepast zou zijn aan de manier waarop men vandaag oorlog voert. Het onderscheid tussen de strijdende partijen is niet altijd duidelijk. Gewapende conflicten worden vaak uitgevochten in omgevingen waar veel burgers verblijven. Het onderscheid tussen een militair en een burger is dan soms moeilijk te maken. Het oorlogsrecht stelt wel dat men bij twijfel ervan moet uitgaan dat iemand burger is of dat een object burgerlijk is, en dus niet mag worden aangevallen. Maar wat met situaties waarin een strijdende partij zich verschanst in bijvoorbeeld een hospitaal?

Schendingen van het oorlogsrecht kunnen bestraft worden als oorlogsmisdaden, zowel door nationale als internationale rechtbanken. Vaak – en dat is een tweede kritiek – worden die pas na afloop van een conflict bestraft. Om onderzoek naar oorlogsmisdaden te doen op het terrein tijdens een conflict, is toegang en toestemming van de strijdende partijen noodzakelijk. En dat is vaak niet zo eenvoudig.

► PLAY-OFFS

Op vrijdag 29 maart is het zover: dan starten de *play-offs* in de hoogste afdeling van het mannenvoetbal, de *Jupiler Pro League*. Zes ploegen strijden in die *play-offs* om de landstitel en om de zogenaamde Europese tickets. In de *Lotto Super League*, de hoogste afdeling bij de vrouwen, beginnen de *play-offs* al een weekend eerder. Maar niet alleen het voetbal kent *play-offs*. En wist je dat er naast *play-offs* ook *play-downs* zijn?

Sinds het seizoen 2009-2010 kent de hoogste afdeling van het mannenvoetbal in ons land *play-offs*. De formule veranderde af en toe, maar in grote lijnen bleef ze toch dezelfde. In de huidige regeling spelen de zestien ploegen in de hoogste afdeling tegen elkaar in heen- en terugwedstrijden. Deze fase wordt de reguliere competitie genoemd. De eerste zes ploegen in het eindklassement van die competitie spelen de *Champions' Play-offs*. De volgende zes teams treden aan in de *Europe Play-offs*. Elke ploeg begint aan de *play-offs* met de helft van het aantal punten uit de reguliere competitie. De winnaar van de *Champions' Play-offs* is de nieuwe landskampioen. De andere teams kunnen de deelname aan een van de Europese bekeringen, de zogenaamde Europese tickets. De winnaar van de *Europe Play-offs* maakt ook nog kans op een Europees ticket. Daarover wordt beslist in een wedstrijd tegen de vierde uit de *Champions' Play-offs*.

Play-downs

En wat met de vier overige teams? Zij spelen de *Relegation Play-offs*. Eigenlijk zijn dit *play-downs*, want de twee teams die onderaan deze mini-competitie eindigen, zakken naar de *Challenger Pro League*, de vroegere tweede klasse. En de ploeg die als derde laatste eindigt, speelt nog twee barragewedstrijden tegen de winnaar van de *Promotion Play-offs*, de *play-offs* van de *Challenger Pro League*. De deelnemers beginnen

allemaal aan de *Relegation play-offs* zonder halvering van de punten.

Ook de *Lotto Super League*, de hoogste afdeling van het vrouwenvoetbal, kent *play-offs*. In *Play-off 1* spelen de eerste zes teams uit de reguliere competitie om de landstitel. De overige vier teams – de hoogste afdeling bij de vrouwen telt nu tien teams – spelen *Play-off 2*. Maar die competitie heeft weinig sportieve waarde. De *Lotto Super League* heeft dit seizoen immers geen degradanten.

Ook in de lagere afdelingen (het nationale amateurvoetbal en de provinciale reeksen) worden er na de reguliere competities nog wedstrijden afgewerkt. Daar heten ze niet *play-offs* en *play-downs*, maar eindrondes. De eindrondes bepalen vooral welke ploegen de kampioen vergezellen naar een hogere afdeling. Of ze bepalen welke ploegen degraderen naar een lagere afdeling. In veel reeksen zakken de ploegen die helemaal onderaan eindigen in de reguliere competitie, maar lopen ook de teams die daar net boven eindigen degradatiegevaar. Zij spelen in een eindronde tegen elkaar om de degradatie te ontlopen.

Voor- en tegenstanders

Het systeem van *play-offs* kent ook vijftien jaar na de invoering de nodige tegenstanders. Een van hen is sportjournalist en *Sporza-boegbeeld* Peter Vandenbempt. Hij vindt dat de *play-offs* niet

gebracht hebben wat men ervan verwachtte, zo schreef hij in zijn column in *Het Nieuwsblad* (27 mei 2022): “*Ons voetbal is niet noodzakelijk beter geworden, ook niet spannender dan ervoor, Europees staan we er niet beter voor en gelet op de honderden miljoenen verlies zijn de clubs financieel ook niet gezonder.*”

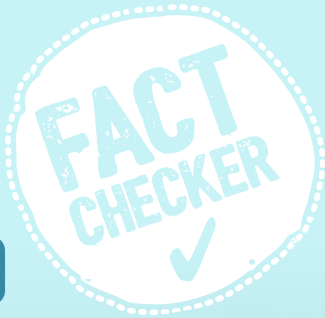
Evengoed zijn er voorstanders die de *play-offs* een verademing vinden, zoals die andere bekende sportjournalist Frank Raes. In *De Standaard* (18 mei 2018) schreef hij: “*Het Belgische play-offstelsel was en is nog altijd innovatief en verfrissend. Bovendien is het net zo rechtvaardig – of onrechtvaardig – als de klassieke formule. (...) De play-offs hebben ons behoed voor een langdurige competitie waarbij de kampioen eind februari al bekend was.*”

Ook in de VS

Het voetbal is trouwens niet de enige sporttak die een systeem van *play-offs* kent. In ons land heb je ze ook in onder meer het basket (hoogste afdeling bij de vrouwen, tweede afdeling bij de mannen), het hockey, het handbal en het volleybal. Ook de vier grote competities voor ploegsporten in de Verenigde Staten (basket, American football, baseball en ijshockey) kennen een vorm van *play-offs*. En dat geldt ook voor de *Major League Soccer*, de Amerikaanse voetbalcompetitie. ■



[MICRO]PLASTICS ZIJN SLECHT VOOR DE GEZONDHEID



Feit

De plasticvervuiling van het milieu is niet meer te overzien. Denk bijvoorbeeld aan de *plastic soep* die op de oceanen drijft. Jaarlijks belandt er liefst tussen vijf en dertien miljoen ton plastic afval naar zee. Vroeg of laat valt dat afval uit elkaar in steeds kleinere deeltjes. En net dat is het grote probleem. Microplastics zijn deeltjes kleiner dan een halve centimeter. De meeste zijn zelfs zo klein dat ze niet meer zichtbaar zijn met het blote oog. Die microplastics breken moeilijk af en blijven daardoor eeuwenlang in de omgeving aanwezig. Dat ze vervolgens in ons lichaam terechtkomen, is onvermijdelijk. De kleine plastic partikeltjes zitten in voedsel, fleswater, leidingwater en in de lucht.

Verbod

Alle plastic in één keer verbannen, is onmogelijk. Stap voor stap kan

dat wel. In de eerste fase worden overbodige plastics aangepakt. Na het bannen van plastic rietjes en wattenstaafjes in 2022, verbodt de *Europese Commissie* eind 2023 ook glitters. Ook een hele reeks cosmetische producten en verzorgingsproducten moeten sindsdien hun samenstelling aanpassen en microplastics weren. De effecten op onze gezondheid zijn moeilijk rechtstreeks te onderzoeken, maar dat betekent niet dat ze er niet zijn.

Onderzoek

Pogingen om de plasticvervuiling in het menselijk lichaam te onderzoeken, gebeuren doorgaans via onderzoek van stoelgangstalen. Daaruit blijkt dat de plasticvervuiling onmiskenbaar toeneemt.

Onderzoek bij muizen heeft al uitgezonden dat een hoge plasticconcentratie de vruchtbaarheid vermindert. Bij de mens is dat echter moeilijk ethisch te onderzoeken. Je kan onmogelijk één groep mensen blootstellen aan hoge concentraties microplastics en een tweede groep niet om vervolgens de effecten te bestuderen. Chinese onderzoekers vonden wel al hogere concentraties microplastics bij een groep personen met chronische darmziekten, zoals de *ziekte van Crohn*, maar de betekenis daarvan is onduidelijk. Gebrek aan bewijs betekent echter niet dat de toenemende plasticvervuiling geen impact heeft op de gezondheid. Wel is duidelijk dat meer onderzoek broodnodig is.

Met dank aan
Gezondheid & Wetenschap

ZO WEER JE PLASTIC UIT JE HUIS

Plastic is overal en de wereldwijde consumptie van plastic stijgt nog altijd. Maar met deze vijf tips kan je zelf wat meer plasticvrij leven.

- 1 Bewaar je etensresten, gesneden groenten of beleg in **glazen potten**. Ga je op stap? Neem dan een metalen brooddoos mee of verpak je boterhammen in herbruikbare zakjes van bijenwas. Neem bovendien ook steeds een glazen of metalen herbruikbare drinkfles mee zodat je nooit meer plastic flesjes moet kopen onderweg.
- 2 In 2020 werden er naar schatting iedere minuut één miljoen plastic flessen verkocht. Een groot deel daarvan zijn ook shampoo- en zeepflessen. Vervang die plastic flessen daarom door **shampoo- en zeepbars** zonder plasticverpakking.
- 3 Tegenwoordig bestaan er ook heel wat **verpakkingsvrije schoonmaakmiddelen**, denk aan waspods om kleding te wassen, tandpasta in glazen potjes of vloerreiniger in strips.
- 4 Kies voor **plasticvrije kleding** van natuurlijke materialen. Kijk daarom op het etiket van welke materialen ze gemaakt zijn. Mijd kleding in polyester, acryl, lycra, nylon, spandex en fleece. Enkele voorbeelden van natuurlijke materialen die geen microplastics bevatten, zijn bio-katoen, linnen, hennep of jute.
- 5 Kies in de winkel voor plasticvrije alternatieven of producten met het minste plastic eromheen. Er bestaan ook heel wat **verpakkingsvrije winkels** waar je je eigen dozen, potjes of zakken mag vullen. En waarom je eigen potjes niet meenemen bij de slager, naar de viswinkel en de markt? 🍷



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

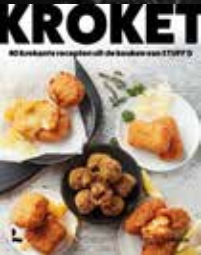


Meer info: Tel. +32 9 386 11 78 • info@bota.be • www.bota.be

Bota
Since 1940

HALLO KROKET!

Iedereen houdt van kroketjes. Met een kroket op het menu kun je nooit de mist in gaan. Nico en Kathelijne, het enthousiaste duo achter het krokettenmerk *Stuff'd*, verklappen in het boek *Kroket* hun favoriete krokettenrecepten en leren je stap voor stap hoe je ze met gemak zelf in elkaar flanst. Het boek bevat 40 smakelijke recepten, waarvan OKRA-Magazine er exclusief drie mag publiceren. Smakelijk!



Kroket, 40 krokante recepten uit de keukens van STUFF'D, uitgegeven bij Lannoo

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



©Heikki Verdurme

GARNALENKROKET

VOOR 25 STUKS VAN 70 GRAM

Sluit je ogen. Bijt door de knapperige korst en geniet van een zee van smaak en de smaak van de zee. De garnalenkroket, een ware klassieker in de wereld van kroketten, verleidt iedereen met de romige vulling en sappige garnalen. Het geheim? Dat zit hem in de zachte textuur en typerende smaak. Ga zelf aan de slag met dit recept en dompel je onder in een heerlijke golf aan smaken!

INGREDIËNTEN

Voor de garnalenmelk

- 50 g sjalot
- 1 teentje knoflook
- 20 g tomatenconcentraat
- 500 g garnalenkoppen
- snufje cayennepeper (0,3 g)
- snufje nootmuskaat voor de liefhebbers takje tijm
- 3 g zout
- 30 g bleekselderij
- 10 ml Noilly Prat
- 700 ml volle melk

Voor de vulling

- 7 g gelatine
- liaison: 25 g kookroom, 25 g eigeel, 120 g boter
- 120 g bloem
- 0,7 liter garnalenmelk
- 5 g zeezout
- snufje witte peper (1 g)
- klein beetje gemalen pilipili (0,2 g)
- 50 g gemalen emmentaler
- bieslook
- 600 g gepelde grijze garnalen
- 5 ml/g citroensap

Voor het paneren

- eiwit, losgeklopt
- paneermeel

BEREIDING

DAG 1 MAAK DE GARNALENMELK

STAP 1 Stoof de sjalot op een zacht vuur in een ruime pan. Als de sjalot glazig is, voeg dan de geplette knoflook toe en stoof even mee. Bak de tomatenpuree ook mee zodat de scherpe smaak eraf gaat.

STAP 2 Voeg nu de koppen toe en laat goed meebakken tot ze van kleur veranderen en hun typische garnalengeur afgeven. Blijf regelmatig roeren over de bodem van de pan.

STAP 3 Voeg peper, nootmuskaat en tijm, het zout en de selder toe en laat nog even meestoven.

STAP 4 Als alles goed gebakken is, blus dan de pan af met de Noilly Prat. Laat kort koken zodat de alcohol kan verdampen en zet daarna het vuur even uit.

STAP 5 Giet de melk erbij en laat alles gedurende een klein uurtje trekken op een zacht vuurtje. De melk mag niet koken.

STAP 6 Giet daarna alles voorzichtig door een zeef en duw de koppen goed uit in de zeef, zodat alle smaken goed uit de ingrediënten 'geperst' worden. Laat de garnalenmelk afkoelen in de koelkast.

MAAK DE KROKET

Week de gelatineblaadjes in een ruime hoeveelheid koud water. Voeg de room en het eigeel samen en klop lichtjes op, dit dient op het einde als extra binding (liaison).

STAP 1 Smelt de boter op een laag vuurtje, let op dat ze niet kleurt.

STAP 2 Als de boter gesmolten is, mag de bloem erbij. Zet het vuur iets hoger en meng de boter en de bloem met een kleine garde tot een homogene massa. Laat de roux even bakken tot deze mooi droog is.

STAP 3 Als de roux gebakken is, mogen de garnalenmelk en kruiding erbij. Meng deze massa op een zacht vuur om aanbranden te voorkomen, roer constant over de

bodem van de pan met de garde. Als je een mooie gladde bechamelsaus hebt, laat je deze nog even kort doorkoken en daarna mag het vuur uit. Blijf nog even roeren tot de meest intense warmte uit de pan is.

STAP 4 Giet voorzichtig de liaison (room/eigeel) in de bechamelsaus terwijl je met de garde blijft roeren. Zorg dat deze goed gemengd is in de massa.

STAP 5 Giet het water van de gelatineblaadjes af en knijp ze voorzichtig zo droog mogelijk. De gelatine mag nu in de pan bij de saus. Blijf ook nu voorzichtig roeren tot de gelatine volledig opgelost is in de vulling.

STAP 6 Meng de gemalen kaas door de vulling. Roer goed door tot de kaas volledig verdeeld is in de bechamelsaus. Voeg de bieslook toe en de garnalen met het citroensap en spatel ze voorzichtig door de vulling.

STAP 7 Giet de vulling uit in een schaal. Probeer ze niet te dik uit te gieten, maximaal 2 à 3 cm dik. Zet de vulling in de koelkast en laat opstijven.

DAG 2

Verdeel de vulling in gelijke porties van ongeveer 65 gram. Paneer ze zoals beschreven op p. 13. En laat rusten in de koelkast alvorens ze te bakken of in te vriezen.

Wat garnaalkroketten betreft, zijn er verschillende richtingen waar men naartoe kan. Voor de ene moet de vulling gekleurd zijn, voor de andere moet de vulling licht zijn van kleur. Het wel of niet toevoegen van tomatenpuree bepaalt deze keuze. Idem voor nootmuskaat; je kiest er zelf voor om dit wel of niet te gebruiken. In dit recept zit kaas, ook dit kun je weglaten. De kaas dient sowieso eerder voor de textuur dan voor de smaak, daarom gebruiken we zacht smakende kazen. Hetzelfde voor cognac; liefhebbers kunnen een scheutje toevoegen bij de roux nadat deze gebakken is. Zeker in dit recept kun je dus bijsturen naar eigen smaak. Experimenteren maar!

STOOFVLEESKROKET

VOOR 35 STUKS VAN 35 GRAM

INGREDIËNTEN

Voor het stoofvlees

- 800 g rundstoofvlees
- 300 g ui
- 2 teentjes knoflook, gepeld en geplet
- 300 ml donker bier
- 450 ml runderfond
- 25 g mosterd
- 2 plakjes ontbijtkoek
- 1 eetlepel Luikse stroop (optioneel)
- 2 takjes tijm
- 3 blaadjes laurier

Voor de vulling

- 8 g gelatineblaadjes
- 120 g boter
- 120 g bloem
- 700 ml runderbouillon
- 1 g witte peper
- 0,5 g zwarte peper
- 0,5 g cayennepeper
- 7 g zout

Voor het paneren

- eiwit, losgeklopt
- paneermeel

BEREIDING

DAG 1

MAAK HET STOOFVLEES

STAP 1 Braad het stoofvlees in een pan aan in boter, zorg dat alle kanten mooi dichtgeschroeid zijn.

STAP 2 Kleur de ui en de knoflook in boter in een stoofpan. Als de uien mooi gekleurd zijn, schep je het gebakken stoofvlees over in diezelfde pan.

STAP 3 Blus de pan waarin het stoofvlees gebakken is af met donker bier, breng kort aan de kook en roer alle aanbaksels los van de bodem van de pan.

STAP 4 Giet alles in de stoofpan en breng aan de kook samen met de runderfond, mosterd, ontbijtkoek, Luikse stroop en de kruiden. Zet het vuur iets lager en leg het deksel op de pan. Laat de stoofpan nu enkele uren sudderen op laag vuur.

STAP 5 Als het stoofvlees uit elkaar valt is het klaar.

MAAK DE KROKET

Vorbereiding

Giet het stoofvlees door een zeef om het vaste gedeelte en het vloeibare gedeelte van elkaar te scheiden. Dit gaat meestal vlotter als het stoofvlees terug warm is. Laat goed uitlekken en druk lichtjes aan zodat alle vocht eruit is. Hou vlees en vocht apart om te gebruiken in de receptuur van de kroketten. Week de gelatineblaadjes in koud water.

STAP 1 Smelt de boter op een laag vuurtje. De boter mag verkleuren, niet verbranden!

STAP 2 Als de boter gesmolten is, zet je het vuur iets hoger en voeg de bloem toe. Meng met een kleine garde de boter en de bloem tot een homogene massa. Laat de roux even bakken tot deze mooi droog is.

STAP 3 Als de roux mooi gebakken is, mogen het vocht van het stoofvlees en de specerijen erbij. Blijf roeren op een zacht vuur. Als je een mooie gladde bechamelsaus hebt, laat deze nog even kort doorkoken en daarna mag het vuur uit. Blijf nog even roeren tot de meest intense warmte uit de pan is.

STAP 4 Haal de gelatineblaadjes uit het water en knijp ze voorzichtig zo droog mogelijk. Roer de gelatine bij de saus tot ze volledig opgelost is.

STAP 5 Meng nu het vlees door de vulling. Roer tot alles goed verdeeld is in de bechamelsaus.

STAP 6 Neem een schaal en giet de vulling zo'n 2 tot 3 cm dik. Zet de vulling in de koelkast en laat opstijven.

DAG 2

Verdeel de vulling in gelijke porties van ongeveer 30 gram. Paneer ze. En laat rusten in de koelkast alvorens ze te bakken of in te vriezen.

BOUILLABAISSEKROKET

VOOR 40 STUKS VAN 70 GRAM

INGREDIËNTEN

Voor de bouillabaisse

- 2 uien
- 2 teentjes knoflook
- 1 grote prei, enkel het wit
- 1 kleine venkel
- 2 grote vleestomaten
- olijfolie
- een snuifje cayennepeper
- zout
- enkele takjes tijm en enkele laurierblaadjes een dopje saffraan
- 1 liter visbouillon
- 800 g verse vis, schoongemaakt en zonder graten. (Dit mag een mengeling zijn naar keuze. De overlevering zegt dat er minstens zes soorten vis in een 'echte' bouillabaisse moeten zitten, maar lig daar vooral niet wakker van)
- 200 g mosselvlees (dus ongeveer 700 g mosselen)
- 400 g kokkels

Voor de vulling

- 10 g gelatineblaadjes
- 150 g boter
- 150 g bloem
- 10 g tomatenpuree
- 1 l bouillabaisse
- 1 g witte peper
- 7 g zout

Voor het paneren

- eiwit, losgeklopt
- paneermeel

BEREIDING

MAAK DE BOUILLABAISSE

STAP 1 Snipper de ui, plet de knoflook en snijd het wit van de prei fijn. Snijd de venkel in stukjes, pel en ontpit de tomaten en snijd ook deze in kleine stukjes.

STAP 2 Verwarm de olie in een ruime pan en stoof er de ui, knoflook en prei in aan. Voeg daarna de tomaat en venkel toe en laat even meestoven. Voeg dan de cayenne, het zout, de tijm, de laurier en de saffraan toe. Blus af met de visbouillon en breng weer aan de kook. Laat dit alles gedurende tien minuten sudderen op een zacht vuur.

STAP 3 Voeg de vis, de mosselen en de kokkels toe, leg het deksel op de pan en breng weer aan de kook. Zodra de bouillabaisse kookt, mag het vuur volledig uit. Laat nu vijf minuten staan. Check na vijf minuten of alles gaar is, let op dat de vis niet volledig uiteenvalt.

STAP 4 Zodra de vis voldoende gegaard is, schep je alle vis voorzichtig uit de soep, de rest giet je door een zeef.

Vang zeker alle soep en uitlekvocht goed op, deze smaakbom is straks de basis voor onze bechamelsaus. Haal het mosselvlees uit de schelpen en doe hetzelfde met de kokkels. De takjes tijm en de laurierbladjes mogen eruit gehaald worden.

MAAK DE VULLING

Vorbereiding

Week de gelatineblaadjes in een ruime hoeveelheid koud water.

STAP 1 Smelt de boter op een laag vuurtje, zonder dat ze verkleurt.

STAP 2 Als de boter gesmolten is, mag de bloem erbij en mag het vuur iets hoger. Met een kleine garde meng je de boter en de bloem tot een homogene massa. Laat de roux even doorkoken tot deze mooi droog is. Aangezien we een bleke vulling maken, moet de roux niet bakken tot hij verkleurt.

STAP 3 Als de roux mooi gebakken is, mag eerst de tomatenpuree erbij. Bak die even mee met de roux. Daarna mogen de soep en kruiding erbij. Blijf roeren op een zacht vuur.

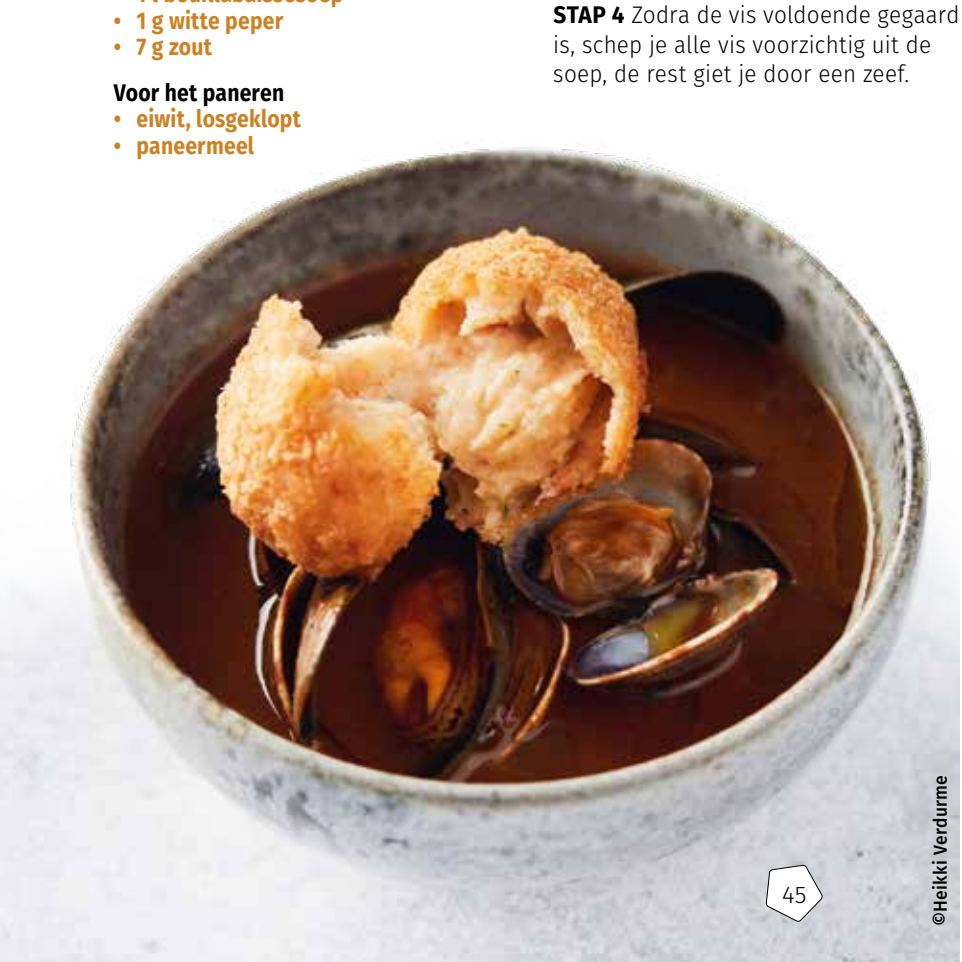
STAP 4 Heb je een gladde bechamelsaus, laat die dan nog even kort doorkoken en haal haar daarna van het vuur. Blijf nog even roeren tot de meest intense warmte uit de pan is.

STAP 5 Haal de gelatineblaadjes uit het water en knijp ze voorzichtig zo droog mogelijk. Doe ze bij de saus. Blijf doorroeren tot de gelatine volledig gemengd is met de vulling.

STAP 6 Laat de bechamelsaus nog wat afkoelen en meng daarna voorzichtig alle groenten, vis en schelpdieren die je hebt laten uitlekken onder de massa.

STAP 7 Giet de vulling uit in een schaal. Probeer de vulling niet te dik uit te gieten, maximaal 2-3 cm dik. Zet de vulling in de koelkast en laat opstijven.

STAP 8 Verdeel de vulling in gelijke porties van ongeveer 65 gram. Paneer en bak.



✕ OKRA JURY ✓

TERUGBLIK: DE LEUKSTE DAGUITSTAPPEN VAN 2023

Heel wat OKRA-vrijwilligers steken ieder jaar de handen uit de mouwen om fantastische daguitstappen te organiseren. Nog op zoek naar een idee voor jouw Trefpunt? Dan zijn deze vijf uitstappen de moeite waard.



1. MET DE (TOERISTEN)TREIN NAAR OOSTENDE

“Bij Trefpunt Zandvoorde organiseren we elk jaar een viertal voordrachten. Een van die voordrachten ging vorig jaar over de Oosteroever in Oostende, een totaal nieuw stadsdeel dat vroeger bij de haven hoorde. Toen dacht ik ‘in plaats van een voordracht te houden, kunnen we het beter zelf bezoeken’. We maakten er daarom een uitstap met een toeristentrein van. In totaal waren we met 56 deelnemers, maar op het treintje was plaats voor 42 personen. De rest volgde met de fiets.”

“Zandvoorde ligt op zes kilometer van centrum Oostende. Tussen ons dorp en de stad is een groot industrieterrein dat heel snel evolueert. We weten zelf niet meer welke bedrijven er nu juist gevestigd zijn. De bedoeling was dus om door het industrieterrein te rijden en dat te weten te komen. Onderweg vertelde ik over de bedrijven, om uiteindelijk aan de haven van Oostende aan te komen, waar we de nieuwbouw op de Oosteroever ontdekten, de nieuwe chique buurt van Oostende.”

“Halverwege stopten we in De Cierk, een omgebouwd pakhuis in de vismijn waar je iets kan eten en drinken. Normaal zouden we daar een kleine wedstrijd garnaalpellen houden onder de leden. Ik had daarvoor twintig kilo garnalen besteld, maar jammer genoeg was het toen een heel slecht garnaalseizoen en waren er simpelweg geen garnalen die dag. We hebben in de plaats daarvan een stuk taart gegeten met koffie. Jammer van de garnalen, maar voor de rest was iedereen zeer tevreden over de uitstap. Dit jaar doen we iets vergelijkbaars, hopelijk met garnalen.”

..... **Hubert Synaeve (75) is teamleider van Trefpunt Zandvoorde en organiseerde de uitstap naar Oostende. Hij zit nog in heel veel andere verenigingen en is dus altijd drukbezet.**



2. CULTURELE ONDERDOMPELING

“Voor ons Trefpunt Linkeroever stak ik een culturele daguitstap in elkaar. We brachten een bezoek aan het Kasteel van Heers en de Abdij van Herkenrode in de buurt van Hasselt. Bij OKRA Linkeroever hebben we de uitstappen opgedeeld, sommige mensen wandelen graag, anderen gaan graag op culturele uitstap. Ik voel dat er daarvoor een groeiend publiek is. Het was vorig jaar dan ook de eerste keer dat we een culturele daguitstap maakten met dertig leden. Meteen kwam de vraag ‘wanneer we dat nog eens doen.’”

“Het was een fantastische dag, maar het heeft wel geregend van Antwerpen tot Limburg en terug. Maar dat hield ons niet tegen. Volgens de regels van OKRA startten we met een tas koffie met koek. Dan vertrokken we naar het Kasteel van Heers, dat voorlopig nog in renovatie is. Je kan het wel beperkt bezoeken met gids. Onder meer de indrukwekkende Tiendenschuur is opengesteld voor het publiek, samen met verschillende kamers op het gelijkvloers van het kasteel zelf. Heel interessant bezoek onder leiding van de plaatselijke HERITA-gidsen, die met hart en ziel over ‘hun’ kasteel vertelden.”



“Lunchen deden we in de voormalige paardenstallen van de Abdij van Herkenrode, waar nu een brasserie is.

Daarna kregen we een rondleiding van een van de voormalige abdisen. De abdij was vroeger namelijk bewoond door een vrouwelijke tak van de Cisterciënzer-orde, maar zij zijn begin vorig jaar verhuisd. De abdis haalde ons op met dezelfde stiptheid en correctheid als in de kloostergemeenschap. Zo moesten we beleefd zijn, mochten we haar enkel aanspreken met ‘zeereerwaarde zuster-overste’ en mochten we niet praten. Dat was voor veel leden van de ‘praatgrage’ OKRA-groep niet gemakkelijk, maar het was wel een leuke ervaring. Normaal zouden we nog door het park lopen, maar het weer was te slecht. Als afsluiter dronken we nog iets in de paardenstallen. Iedereen heeft ervan genoten en dit type van uitstap doen we dit jaar zeker nog eens over.”

..... **Lieve Janssens (73) is verantwoordelijk voor de culturele daguitstappen van Trefpunt Linkeroever. Zij begeleidt en helpt met de organisatie van de gezamenlijke daguitstappen van Streekpunt Antwerpen. Ze gidst ook sommige van de meerdaagse OKRA-reizen. In haar vrije tijd werkt ze als vrijwilliger bij HERITA vzw.**





3. OP BEZOEK BIJ DE NOORDERBUREN

“Elke uitstap met OKRA is plezant en tot in de puntjes in orde. Zo hebben we al eens Hasselt bezocht, zijn we naar de *Rupelstreek* geweest, hebben we wijn geproefd in het *Hageland* en gingen we naar verschillende kerstmarkten. Omdat wij een klein *Trefpunt* zijn, sluiten wij aan bij de uitstappen van *OKRA Dilbeek*. Zij organiseren de daguitstappen en wij kunnen plaatsen reserveren voor onze leden.”

“Zo gingen we vorig jaar een dag naar Zeeland in Nederland en ook die uitstap was heel geslaagd. We maakten een rondrit met de bus terwijl een gids

Daarna reden we door kleine dorpen en langs mooie landschappen. We passeerden ook de *Deltawerken*, waar de gids uitleg gaf over de waterramp van 1953. Onderweg stapten we enkele keren uit om foto's te nemen of een terrasje te doen. Vervolgens stopten we bij *Wijnmakerij Boonmans*. Daar mochten we proeven van de witte en rode wijn op basis van bessen die ze ter plaatse kweken. Maar ze hadden er ook confituur, pralines en likeuren van hun eigen bessen.”

“In de namiddag bezochten we nog de stad Middelburg met een gids. We hebben heel wat oude panden gezien en hadden ook de tijd om zelf op ontdekking te gaan. Het was een goed gevulde, maar heel interessante dag.”

Karina De Neef (71) is teamleider van Trefpunt Mazenzele. In haar vrije tijd houdt ze van lezen, geschiedenis en kruiswoordpuzzels.



4. GESCHIEDENIS EN HEDEN

“Als ik een daguitstap plan, pols ik eerst even bij de bestuursleden wat ze interessant vinden en leg ik mijn ideeën aan hen voor. Meestal krijgen we de bus gevuld en zijn we met een veertigtal personen. Zo brachten we met het *Trefpunt Molenbeersel* vorig jaar een bezoek aan het *AfricaMuseum* in Tervuren en het *Vlaams Parlement*. In het *AfricaMuseum* in Tervuren is zoveel interessants dat we niet alles hebben kunnen bezoeken. Een gids heeft ons twee uur lang meegenomen door het museum. Het is echt een aanrader waar je gemakkelijk een hele dag door kan brengen. We leerden veel bij over de mensenhandel en hoe die impact heeft gehad op ons leven.”

“In de namiddag trokken we naar Brussel. Onze burgemeester van Kinrooi, Jo Brouns, is ondertussen Vlaams minister. We wilden met het *Trefpunt* wel eens zien waar hij zetelt.



Na een inleiding van hem, kregen we een rondleiding in het *Vlaams Parlement*. We konden op de zetels zitten waar de wetten gemaakt worden en zagen verschillende vergaderzalen.”

“Na het bezoek reden we met de bus naar een traiteurzaak in de buurt en konden we genieten van een heerlijk diner. Het was een leuke en leerrijke dag en een goede mix tussen geschiedenis in de voormiddag en uitleg over het heden in de namiddag. Ook de uitstap van dit jaar is al gepland. We trekken een dagje naar Leuven en brengen een bezoek aan *brouwerij Stella Artois*.”

Mathy Moonen (71) is teamleider, secretaris en organisator van de daguitstappen bij Trefpunt Molenbeersel. In zijn vrije tijd gaat hij geregeld fietsen, dansen en fitnessen.

5. BOOTJE VAREN IN KINDERDIJK

“Wij vertrokken met *Trefpunt Heizijde* een dag naar Breda en Kinderdijk. Na een rit met wat file, wachtte een gids ons op voor een rondleiding in het historische centrum van de stad, *Parel van het Zuiden* genoemd. We bezochten de grote markt, stadspark 't *Valkenberg* en het begijnhof. De gids vertelde daarbij veel leuke anekdotes. 's Middags genoten we in *Terheyden* van een verrassingsmenu.”

“In de namiddag vertrokken we naar Kinderdijk, gekend voor zijn negentien molens, gebouwd vanaf het einde van de 15de eeuw. Na een korte toelichting over het ontstaan ervan keken we vanop een boot naar dit indrukwekkend stukje *UNESCO-werelderfgoed*. De laatste molen doet nu dienst als museum. Daar ontdekten we hoe de molenaars er vroeger te werk gingen. Op en rond het water leven heel wat verschillen-

de soorten vogels die we vanuit het bootje goed konden zien. We hadden die dag fantastisch weer wat de boottocht extra geslaagd maakte. Als afsluiter dronken we nog iets in de taverne aan de molen om vervolgens huiswaarts te keren.”

Voor de combinatie tussen de stad en het boottochtje was heel aangenaam. Ook voor dit jaar zijn er al leuke vooruitzichten. We trekken opnieuw de grens over, maar deze keer naar Frankrijk. We gaan een dagje naar Duinkerke en Gravelines.”

Anita Van Biesen (75) is contactpersoon bij Trefpunt Lebbeke Heizijde. Ze gaat vaak naar zee en houdt van zwemmen en fietsen.



TOEMAATJE: NOG ANDERE LEUKE UITSTAPPEN

- *Trefpunt Kortrijk* trok als verrassingsuitstap met de leden naar *Plopsaland*. Er waren bij aankomst nogal wat twijfels bij de deelnemers, maar ze hebben zich vermaakt als kinderen. Geen typische *OKRA-uitstap*, maar wel geslaagd.
- *Trefpunt Groot Kortesse* bracht vorig jaar een prachtig bezoek aan *Gent*. Ze werden er rondgeleid door een ex-bewoonster van hun eigen gemeente die op latere leeftijd verhuisd is naar *Gent*. Aangezien ze een aantal leden moesten weigeren door groot succes, herhalen ze de uitstap dit jaar nog eens.
- Ook *Trefpunt Bokrijk* heeft een tof en lekker jaar achter de rug. Ze gingen met de trein naar *Chocolate Nation in Antwerpen*, het grootste Belgische chocolademuseum. Het was een magische ervaring waarbij ze maar liefst dertig soorten chocolade konden proeven.

10 OM NIET TE MISSEN



EXPO'S

1 JAMES ENSOR. INSPIRED BY BRUSSELS

Ensor en Oostende. Ze zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Maar wist je dat ook Brussel een cruciale rol speelde in hoe Ensor zich als kunstenaar ontwikkelde? In de tentoonstelling 'James Ensor. Inspired by Brussels' ontdek je hoe de stad Ensors eigenzinnige en kenmerkende beeldtaal mee heeft gevormd.

Expo van 22 februari tot 2 juni 2024
KBR museum, Kunstberg 28, 1000 Brussel
Info & tickets: www.kbr.be



2 RIDDELS VAN HET GULDEN VLIES: EEN MYTHE ONTRAFELD

Eind februari heropende in Mechelen het prachtige *Museum Hof van Busleyden*. In de vernieuwde vaste opstelling beleef je de hoogdagen van de Bourgondische Renaissance. De tijdelijke expo 'Ridders van het Gulden Vlies' katapulteert je terug naar het jaar 1491. Toen op de Grote Markt van Mechelen een bijzondere bijeenkomst plaatsvond: het kapittel van de *Orde van het Gulden Vlies*. Een ridderorde die tot vandaag tot de verbeelding spreekt.

Expo tot 2 juni 2024
Museum Hof van Busleyden, Frederik de Merodestraat 65, 2800 Mechelen
Info & tickets: www.hofvanbusleyden.be



3 HISTOIRE DE NE PAS RIRE. HET SURREALISME IN BELGIË

Bozar viert honderd jaar surrealisme met een tentoonstelling rond de beroemde avant-gardestroming in België over een periode van maar liefst zestig jaar. Net als in Parijs startten in 1924 ook in ons land de surrealistische activiteiten met gedurfde pamfletten van onder meer dichter Paul Nougé, leidraad in deze expo.

Expo tot 16 juni 2024
Bozar, Paleis voor Schone Kunsten, Ravensteinstraat 23, 1000 Brussel
Info & tickets: www.bozar.be



Jane Graverol, *De nieuwe melancholie*, 1956, ©SABAM 2024. Foto: Hugo Maertens.



PODCASTS

4 MOMENTOPNAMES

Gewone mensen op een bijzonder moment in hun leven: voor deze reeks 'Momentopnames' kregen ze voor enkele weken een opnametoestel met zich mee. Stuk voor stuk registreerden ze zelf hun verhaal. Podcastmaker Jeroen Franssens goot het in afleveringen van telkens een twintigtal minuten. Een reeks over liefde, leed en menselijke veerkracht.

Luister in de app van De Morgen, via Spotify of Apple Podcasts.



Beeld Eva Beeusaert

5 ONDER ONS: POLITIEK

Ivan De Vadder en een andere VRT NWS-expert nemen je mee in het politieke nieuws. Met ook een blik achter de schermen van de politiek en de redactie, met details die je nog nergens hoorde, en die soms verklaren wat er écht speelt. Ze leggen uit hoe ze op zoek gaan naar de feiten, zetten de gebeurtenissen in een ruimer perspectief, of geven hun persoonlijke blik op de zaak. En ze beantwoorden ook jouw vragen over politiek.

Luister via VRTMAX, Spotify of Apple Podcasts.



6 DE MEESTER VAN HET LEVEN

Op een zonovergoten meidag in 1992 wordt in het Belgische dorpje Belsele de wereld-vermaarde DNA-onderzoeker Renaat Plageens ten grave gedragen. Tijdens een mysterieuze viering nemen zijn dierbaren, zijn vrienden en zijn kennissen afscheid van hem. Renaats leven lijkt voorbij te zijn, maar een onge-lofelijk geheim begint zich te ontvouwen.

De meester van het leven, Peter Knapen, Uitgeverij Elikser.



7 HOE JE LICHAAM JOU VERTELT WAT JE NODIG HEBT

In 'Hoe je lichaam jou vertelt wat je nodig hebt' neemt voedingsdeskundige Heleen Becuwe je mee op reis door de subtiële en niet-zo-subtiële manieren waarop je lichaam met je communiceert. Reflux, bloedend tandvlees, een verstopte neus... Je lichaam geeft je voortdurend signalen. Ontdek hoe je veelvoorkomende symptomen en signalen interpreteert, en kom te weten welke stappen je kunt ondernemen om je gezondheid te optimaliseren.

Hoe je lichaam jou vertelt wat je nodig hebt, Heleen Becuwe, Uitgeverij Borgerhoff & Lamberigts.

8 IN GESPREK MET CHATGPT

Ben je op zoek naar persoonlijke groei en benieuwd hoe technologie je daarbij kan ondersteunen? Dit boek is een schat aan inzichten en praktische oefeningen. Het combineert de kunst van *journaling* met de kracht van vragen om je te helpen je levensfilosofie te ontdekken en te verfijnen. Aan de hand van vier kernvragen neem je je eigen leven in handen en vind je richting op gebieden zoals je carrière, relaties, gezondheid en spiritualiteit.

In gesprek met ChatGPT, Dr. Brenda Casteleyn, Uitgeverij Borgerhoff & Lamberigts.

9 BENEDEN IN HET DAL

Fredo en Luigi zijn broers, opgegroeid in Valsesia, een bergdal in Noord-Italië. Ze lijken op elkaar maar zijn toch heel verschillend. De uit Milaan afkomstige Elisabetta, laat op haar eenentwintigste Milaan achter zich en verkast definitief naar het dal. Ze begint een relatie met Luigi, inmiddels boswachter, en is in verwachting van hun dochtertje. Fredo heeft het dal verlaten en is naar Canada verhuisd, waar hij houthakker is geworden. De dood van hun vader brengt hem terug naar het dal.

Beneden in het dal, Paolo Cognetti, Uitgeverij De Bezige Bij.



10 HET GEBAK

In 'Het gebak' bundelen toptatissier Roger van Damme en hobbykok Claudia Allemeersch hun krachten om je te trakteren op de meest verrukkelijke cakes en kleingebak. Hun expertise en creativiteit leiden tot cakes die niet alleen overheerlijk smaken, maar er ook nog eens prachtig uitzien. De recepten zijn duidelijk uitgelegd en de mooie foto's doen je watertanden. Van honingcake en cupcakes tot financiers en madeleines.

Het gebak, Roger Van Damme, Claudia Allemeersch, Heikki Verdurme, Uitgeverij Lannoo.

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

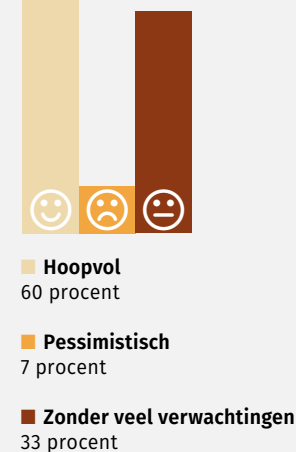


OKRA onderzoekt ...

Hoe heb je 2023 persoonlijk ervaren?

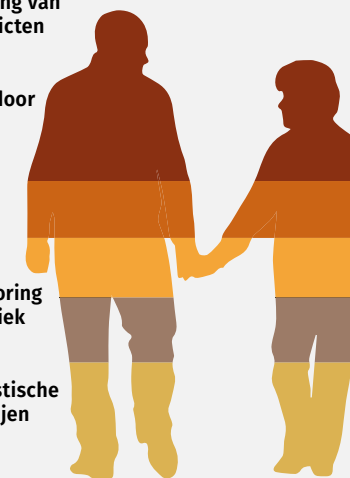


Hoe kijk je naar 2024?



Waar ben je in 2024 bang voor?

- Escalatie of uitbreiding van bestaande wereldconflicten
64 procent
- Meer milieurampen door klimaat
21 procent
- Ontsporing van artificiële intelligentie
22 procent
- Uitbreiding of ontsporing van migratieproblematiek
24 procent
- Opkomst van populistische en extremistische partijen bij verkiezingen
44 procent



Zelf je mening geven?

Neem deel aan het OKRA-onderzoek. Onze OKRA-vragenlijst invullen duurt **minder dan twee minuten**.

Invullen en info: www.okra.be/onderzoek

samen op stap

Met je scooter kom je verder dan je denkt. Een uitstapje met vrienden, een dagtocht, even naar de winkel of een picknick in het park ... ook als je minder goed ter been bent blijf je mobiel en zelfstandig.

Ontdek je mobiele vrijheid bij Goed. Laat je adviseren door onze mobiliteitsverstrekkers.

Maak je afspraak voor advies op maat en een demo van scooters via www.goed.be/afpraak of 03 205 69 24.



gratis
hoes of
stokhouder*

* Actie geldig van 1 maart t.e.m. 30 april 2024 op scooter Presto, Presto S, Strider ST 4 en Vivo+.

samen met

ontdek ons aanbod op

→ www.goed.be/scooters

goed
thuiszorgwinkel

HORIZONTALAAL

1 losplaats van schepen **5** meetkundige term **10** afwas **14** wauw! **15** in geen geval **16** vervelend wezen **17** zeer geringe afmeting **19** hoofdstad van Italië **20** atmosferische storing **21** honderd vierkante meter **22** klank **23** treksluiting **25** verovering van een vesting **27** langspeelplaat **30** mindering **32** snijbloem **33** raad van advies (afk.) **34** voederbak **38** Genesis (afk.) **39** machthebber **41** Ordo Sancti Augustini (afk.) **42** het ontdooien van de bovenste laag **44** ampère (afk.) **45** Schots natuurkundige **46** hoofdstad van Rusland **48** bedaartheit 49 overdreven streng **51** bootseermateriaal **53** rivier in Rusland **54** tijdperk **56** onwel **60** Oudnoors prozawerk **61** opschrift **63** teken **64** badplaats in Zuid-Israël **65** vulkaan op Sicilië **66** stap **67** zuiver gewicht **68** zwarte stof.

VERTICAAL

1 sportvaartuigje **2** slotwoord van gebeden **3** rijp **4** partij in rechtszaak **5** erwtensoep **6** elektrisch geladen deeltje **7** lekkernij **8** plaats waar men uitrijdt **9** deel van een visnet **10** gesplitst **11** deel van een molecule **12** geldgebrek **13** deel van de voet **18** zijrivier van de Schelde **24** rivier in Frankrijk **26** naar omlaag **27** bijgevolg **28** vergrootglas **29** gewicht **31** kaartspel **33** plaid **35** klanknabootsing **36** opvangbak **37** metselspecie **39** gedroogd gras **40** opschik **43** per kerende post **45** appelgebak **47** specerij **48** schaamte **49** uitruster van schepen **50** oude naam van Indonesië **52** soort loterij **53** laatst **55** vloeibare mest **57** document **58** interval **59** naaldboom **62** vochtig.

Stuur je oplossing naar: OKRA, Kruiswoord maart 2024, PB 40, 1031 Brussel vóór 25 maart 2024.

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

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

© DENKSPORT PUZZELBLADEN

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

Oplossing KruiswoordraadseL FEBRUARI 2024



OPLOSSING KRUISWOORD MAART 2024

40	53	12	18	16	29	64	52
----	----	----	----	----	----	----	----

Naam:

Straat + nr:

Postnr.:

Woonplaats:

Tel.:

E-mail:

OKRA-lidnummer of trefpuntnummer:

Voorkeur prijs:

WAT IS JOUW VOORKEURPRIJS UIT ONZE PRIJZENKAST, OP PAGINA 55

Schiftingsvraag: Onder welke afkorting is erythropoëtiene beter bekend, onder meer door misbruik in de wielersport?

TIP

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

PUZZEL
EN WIN

LOS HET KRUISWOORDRAADSEL OP
EN WIN EEN VAN
ONDERSTAANDE PRIJZEN

- 5 exemplaren van ‘**Bedankt voor bewezen diensten**’ van Annick Ruys
- 5 exemplaren van ‘**Kroket, 40 krokante recepten uit de keuken van Stuff’d**’
- 3 exemplaren van ‘**Het gebak**’ van Roger Van Damme, Claudia Allemeersch en Heikki Verdurme,



- Een overnachting met ontbijt voor twee personen in Hotel-Restaurant “In den Verdwaalde Koogel” in het hart van het vestingstadje Heusden.

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.

EEN KLEIN
GEBAAAR
MAAKT EEN
GROOT
VERSCHIL

Op twee maanden tijd moest kleinkind Cato drie keer met spoed onder het mes. We zouden veel geld geven om het nooit meer te moeten meemaken, maar wat een zegen dat we hier en nu leven en niet op een minder fortuinlijke plek op de wereld waar zij een vogel voor de kat was geweest. Ik mag er niet aan denken.

Medische deskundigheid is van levensbelang, maar verpleegkundigen en dokters kunnen ook een verschil maken door de manier waarop ze met de patiënten – en in dit geval ook de ouders – omgaan. Mijn dochter zal nooit vergeten dat een verpleegster in de lift een flesje bovenhaalde en – de verbaasde blikken van collega’s negerend – bellen begon te blazen in een poging om Cato op te vrolijken. Ze is ook de vrouw die de scan nam dankbaar dat ze de mama – helemaal overstuur – een glas water aanbood. En dan was er ook nog de pediatier die bemoedigend haar hand op het been van mijn dochter legde toen die – kind in de armen – werd afgevoerd richting operatiezaal. Hun gebaar veranderde niets aan de alarmerende situatie, maar was toch zo belangrijk.

Mensen die meer doen dan wat hun job strikt genomen inhoudt, je vindt ze in alle beroepen. De treinbegeleider die passagier na passagier begroet met een vriendelijke ‘goedemorgen’ en verdwaalde reizigers in het Frans of het Engels en desnoods met handen en voeten probeert uit te leggen waar ze moeten afstappen en welke trein ze dan moeten nemen, de verkoopster in een kledingketen die meelevent het verhaal van een vrouw aanhoort die een nachtkleed komt kopen omdat ze binnenkort naar het ziekenhuis moet, de loketbediende die zegt ‘doe maar rustig’ als een oudere man zijn portemonnee niet meteen vindt,...

Onlangs moest ik een vervangbus nemen omdat er werken waren op het spoor. Dat gebeurt wel vaker. Maar nooit eerder hadden we zo’n vriendelijke chauffeur. Ik begrijp het wel dat de meeste chauffeurs verveeld reageren als ze voor de zoveelste keer de vraag krijgen ‘Is dit de bus naar Brugge?’ terwijl het op het bordje aan het raam te lezen staat. De chauffeur nu kreeg diezelfde vragen en beantwoordde ze allemaal met de glimlach. Hij snelde te hulp om een buggy in de bus te tillen, liet een klein meisje even aan het stuur zitten, hielp een man het trapje op... Zoveel positiviteit werkt aanstekelijk. Niemand morde over weinig plaats of dat het altijd iets was met die spoorwegen en toen we afstapten kreeg de chauffeur van iedereen een persoonlijke dankjewel. Bij de terugrit kwamen er twee bussen na elkaar voorrijden. Normaal probeert iedereen op de eerste te geraken. Maar in de tweede zat de vriendelijke man achter het stuur. “We nemen die”, hoorde ik een vrouw zeggen tegen haar dochter, “ ‘t is die van de heenrit.” Ik volgde haar voorbeeld. De andere bus vertrok iets vroeger, maar voor de sfeer hadden we wel wat ‘tijdverlies’ over. Bij thuiskomst heb ik een lovende mail gestuurd naar de NMBS, hopelijk komt die terecht bij de vriendelijke chauffeur. Af en toe wat waardering voor wat je doet en hoe, maakt ook een wereld van verschil.

An

Ook zo’n menselijk gebaar meegemaakt? Of het hard gemist? We horen het graag: ancandaele1@gmail.com



“Ik sta graag positief in het leven. Sommige dagen is dit best wel pittig. Een uitdaging waarbij OKRA veel voor mij betekent.”

Karin

OKRA heeft jou nodig!

Mag **OKRA** jouw goede doel zijn voor dit jaar?

Met jouw **gift** verzekert je mee de toekomst en de verdere uitbouw van de dienstverlening.

Kiezen voor een gift aan OKRA is kiezen voor een sterke seniorenvereniging. **Dat komt elk lid, dus ook jou, ten goede!**

“Nu al bedankt voor jouw steun!”

Giften kunnen via onze giftenrekening **BE52 7995 5051 4509** gestort worden, met vrije mededeling.

Bij giften van 40 euro of meer bezorgt OKRA tijdig het fiscaal attest.

Wens je **meer informatie** over onze Fondsenwerving, contacteer dan **Maria Bracke**, medewerker Fondsenwerving via mail: **fondsenwerving@okra.be**

WWW.OKRA.BE