

MAANDBLAD VAN OKRA, VERSCHIJNT NIET IN JANUARI EN AUGUSTUS • MEI 2022 • JAARGANG 55 NR. 4

WWW.OKRA.BE @OKRAVZW OKRAVZW

okra
trefpunt 55+

magazine

"JE MOET ALTIJD DENKEN AAN
WAT JE KAN DOEN VOOR
ANDEREN', LEERDE MIJN PAPA ME.
ALS ARTS KON IK EEN MEERWAARDE
ZIJN. MIJN OUDERS LEERDEN ME ALTIJD
TE DELEN. BIJ ONS THUIS IN DONETSK
WOONDEN OOK ANDERE MENSEN.
IK ZOU ALLES UITDELEN WAT IK HEB,
NU NOG."

SVITLANA MUSINA

8 **GEDRAGSTHERAPEUT ERIK
FRANCK:** ALS JE NIETS
VERANDERT, VERANDERT
ER NIETS. EEN GIDS OM JE
LEVEN ZELF TE STUREN.

20 **UIT**
BERGEN EN DE MIJNSITE
LE GRAND- HORNU

30 **SCHRIJFSTER DIANE
BROECKHOVEN SCHREEF
EEN BOEK OVER JULIE VAN
ESPEN: ZE WOU VAN DE
WERELD EEN BETERE PLEK
MAKEN"**

JOUW ZORG ONZE ZORG

Sinds 2010 biedt ouderenvereniging OKRA een bijzondere dienstverlening aan voor al wie zorg nodig heeft of zorgt voor een familielid of vriend. De erkende vereniging voor zorggebruikers en mantelzorgers draagt de naam OKRA-ZORGRECHT. Hiermee zet OKRA zich ten volle in voor de belangen en vragen van bewoners in woonzorgcentra, hun familieleden en mantelzorgers. Ook jij bent van harte welkom!

OKRA zorgt voor jou

- OKRA-ZORGRECHT biedt je een **luisterend oor** en geeft je **advies op maat**. Je kan er terecht voor al je zorgvragen, bekommernissen of moeilijkheden. Bij klachten wordt er naar een gepaste oplossing gezocht.
- Wanneer je je net in een nieuwe zorgsituatie bevindt, is er nog veel onduidelijk. Via **goede informatie** wil ZORGRECHT je op weg helpen. Als lid ontvang je jaarlijks het OKRA-zorgmagazine, tweemaandelijks de digitale nieuwsbrief en lees je info op de website. Ben je ook OKRA-lid? Dan kan je je tanden zetten in het maandelijkse ledenblad OKRA-magazine, gevuld met zorgartikels.
- Zin in fijne ontmoetingen op een van de vele **ontmoetings- en vormingsactiviteiten**? Neem dan een kijkje op www.okra.be.
- OKRA-ZORGRECHT **behartigt** niet alleen je persoonlijke **belangen**, maar ook die van andere zorggebruikers en mantelzorgers. Speciale aandacht gaat uit naar bewoners van woonzorgcentra. OKRA zit regelmatig samen met de overheid en andere zorgorganisaties om je wensen en noden aan te kaarten.

Kosteloos en voor iedereen

Ben je net opgenomen in een woonzorgcentrum of woon je nog thuis? Jong of al iets ouder? Al wie zorg nodig heeft of zorgt voor een familielid of vriend, kan als lid **gratis** een beroep doen op OKRA-ZORGRECHT. Je hoeft geen OKRA-lid te zijn om je aan te sluiten bij ZORGRECHT.

TIJD VOOR EEN BABBEL?

02 246 57 72

zorgrecht@okra.be

OKRA-ZORGRECHT, PB 40, B-1031 Brussel

www.okra.be

Bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 8.00 tot 12.00 uur en van 13.00 tot 16.00 uur (op vrijdag enkel in de voormiddag).

LID WORDEN

Meld je gratis aan op www.okra.be of via onderstaand strookje:

Naam

Voornaam

Adres

E-mailadres

Geboortejaar

☐ wenst lid te worden van OKRA-ZORGRECHT

Ik ben ☐ zorggebruiker
☐ mantelzorger
☐ geïnteresseerde

Dacht niet

"Ik dacht niet aan mijn moeder toen ik de stengun plaatste in
het open raam

Ik dacht ook niet aan haar toen ik vermoedde dat aan de
overkant iemand geraakt was

Ik dacht pas weer aan haar toen ik die avond het geweer naar
binnenhaalde

hoe zij met de hoek van haar schort de tafel veegde als ik weer
had gemorst

En hoe ze dan zei: pas op, de vensterbank is net geverfd, dat
daar geen kras op komt."

- Judith Herzberg-



Abonnement:

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

Algemeen secretariaat

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

OKRA-magazine ledenmagazine

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

Redactie Liesbeth Kiekens, Jurgen D'Ours, Hilde Van Malderen

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

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

Vormgeving Gevaert Graphics nv

Druk Dessain Printing, Mechelen

OKRA-magazine wordt op een milieuvriendelijke manier gedrukt.

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

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

Coverfoto: Violet Corbett Brock
Het juninummer verschijnt uiterlijk op 25 mei 2022.

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

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



20

NAAST HET INDUSTRIËLE MIJNCOMPLEX WERD EEN WIJK GEBOUWD VOOR DE ARBEIDERS DIE HIER VANUIT VERSCHILLENDE REGIO'S KWAMEN WERKEN.



36



16

INHOUD

- 6 **VRAAG HET AAN OKRA**
Kies voor het universele bankdienstpakket
- 8 **GEZONDHEID**
Het advies van gedragstherapeut Erik Franck "Als je niet verandert, verandert er niets."
- 12 **OVER WAT TELT**
Svitlana Musina: "Oekraïners hopen dat oorlog snel voorbij is. Ze willen terug naar hun land."
- 16 **AAN TAFEL**
Hoe maak je alles glutenvrij?
- 20 **UIT**
Bergen en de mijnsite Le Grand-Hornu
- 24 **STANDPUNT**
Ouderen in Oekraïne
- 26 **SPRINGLEVENDE TRADITIES**
Vasten versterkt de verbondenheid en eenheid tussen mensen
- 30 **DOORLEEFD**
Diane Broeckhoven: "Julie Van Espen wou van de wereld een betere plek maken"
- 34 **FACTCHECKER**
Kruiswoordraadsels oplossen helpt tegen dementie
- 36 **DE M/V/X/ ACHTER DE VRIJWILLIGER**
Berto Van Brabant
- 40 **GESMAAKT**
Het culinaire en culturele leven van Koen Dewulf

Julie droomde ervan om van de wereld een betere plek te maken. Kaat, de mama van Julie, wil die droom helpen realiseren



ELKE MENS EEN VERHAAL

Een bus nemen in een onbekende omgeving maakt me altijd wat onzeker. Je moet tijdig bellen wanneer je je afstapplaats nadert. Maar de haltes worden niet aangekondigd en zijn niet te volgen via een scherm (of toch niet buiten de grote steden). Stress!

Ik vraag soms aan de chauffeur om me een seintje te geven. Dat loopt meestal goed, één keer was hij het vergeten en werd dat pas duidelijk toen we al een heel eind voorbij mijn halte waren. Het zou dus wat gebruiksvriendelijker mogen. Al leidt mijn hulpeloosheid soms tot onverwachte gesprekken. Onlangs ging ik naar een begrafenis. Met de trein tot het dichtst bijgelegen station, en dan een eindje met de bus. Sinds corona mag je niet meer vooraan instappen en zit de chauffeur afgeschermd. Ik probeerde vanachter het scherm zijn aandacht te trekken. Tevergeefs. Dan maar medepassagiers aanspreken. Ik trof het: een vrouw moest aan dezelfde halte zijn. Ze ging naar de markt in de buurt. Niet dat ze iets nodig had, maar 't was 'tijdpas-sering'. Na de markt zou ze een stukje meerijden met de tram en verderop afstappen voor een koffie. Dat deed ze regelmatig sinds haar man vorig jaar overleed. 'Beter dan te zitten treuren tussen vier muren', zei ze. Daar kon ik haar alleen maar gelijk in geven. In het kwartier van ons gedeelde traject passeerde een heel stuk levensverhaal, vanachter het toen nog verplichte mondkapje. 'Eens tegen iemand kunnen klappen, doet goed', zei ze. Wellicht hadden haar kinderen geen oren meer naar altijd hetzelfde relaas. Voor mij maakte het nog maar eens duidelijk dat elke mens een verhaal heeft en zich op zijn of haar manier door de moeilijkheden van het leven slaat.

Misschien moeten we het reizen met de bus maar zo ondoordringbaar laten, zodat we tot het aanspreken van mensen verplicht blijven. Er zijn al zoveel technische zaken die menselijke hulp overbodig maken: de gps en google maps begeleiden ons op onze wegen, en aan een huis vragen of je eens mag telefoneren hoeft ook niet meer met een gsm op zak. Ik ben heel blij met die vooruitgang, maar je mist er wel eens toevallige ontmoetingen door. En herinneringen die je af en toe kan ophalen: 'weet je nog die keer dat we compleet verloren liepen en die man ons een lift gaf?'.

De mevrouw van de bus blijft de rest van de dag in mijn gedachten. Ze zal buiten op een terras haar koffie hebben kunnen drinken, bedenk ik bij thuiskomst. De zon is er doorgekomen, dat hadden we niet vermoed tijdens onze busrit door de mistige ochtend. Wat hebben wij geluk dat we hier kunnen genieten van de eenvoudige geneugten van het leven zoals een terrasje in de zon en van (al dan niet toevallige) ontmoetingen. Wat een verschil met de gruwel en doodslag die in Oekraïne onverminderd voortgaan en waar overleven de dagen beheerst. Vreselijk. Wanneer zal het ophouden? En zelfs als de oorlog stopt, is het puin en het onherstelbaar menselijke leed niet te overzien. En zo is het op heel wat plekken in de wereld, met veel mensen op de vlucht als gevolg. Ze verdienen hulp en steun, ook als onze aandacht en solidariteit verslappen.

An Candaele

- 42 OKRA MIDWEEK HOUFFALIZE
- 44 DE WERELD VOLGENS GUY POPPE
Oekraïne, geen land als een ander
- 46 TIEN OM NIET TE MISSEN
- 48 KUNSTIG GESRPEK
Dichteres Lieve Desmet
- 49 LANGS VLAAMSE WEGEN
Iryna Zhurakhivska ruilde in 2013
Oekraïne in voor België
- 53 KRUISWOORDPUZZEL
- 54 PRIJZENPAGINA

KIES VOOR HET UNIVERSELE BANKDIENSTPAKKET

Tekst DELPHINE SCHEDIN // Illustratie Shutterstock

Beste OKRA,

In de jaren 40 heb ik voor de eerste keer geld naar een bank gebracht. De overheid moedigde dit toen aan. Een 70-tal jaren later moet ik betalen om mijn eigen financiën te kunnen beheren. Ik heb het uitgerekend en jaarlijks betaal ik meer dan 100 euro bankkosten voor het toesturen van rekeningafschriften, afhalen van cash geld, hulp krijgen van een bankbediende... Betalen voor mijn eigen geld, dat is onbegrijpelijk. Ik las in de krant een artikel dat dit zou worden aangepakt, kunnen jullie meer informatie geven?

Groetjes,

Frank

Dag Frank,

Met OKRA zetten we ons al jaren in tegen de hoge bankkosten! We hebben dit bij meerdere ministers, staatssecretarissen en politieke partijen op de agenda geplaatst, met succes! De verrichtingen waar je naar verwijst, zijn nu opgenomen in het zogenaamde universele bankdienstpakket. Iedereen die analoog wil bankieren, kan hier een beroep op doen. Hieronder geef ik je meer informatie over dit universeel bankdienstpakket. Je moet echter zelf de beslissing nemen of dit voor jou gewenst en financieel voordelig is. Twijfel je of heb je nog vragen, contacteer me dan zeker (belangenbehartiging@okra.be of 02 246 44 41).

Wat is het universele bankdienstpakket?

Elke bank biedt je voor het dagelijks bankieren een gratis zichtrekening of betalende zichtrekeningen aan. Afhankelijk van je noden kies je voor een bepaalde zichtrekening. Vanaf 1 januari 2022 biedt elke bank ook eenzelfde pakket aan: eenzelfde soort zichtrekening met een aantal diensten die zijn inbegrepen. Dit pakket noemt de universele bankdienst.



Elke universele bankdienst-zichtrekening is inclusief:

- **60 manuele verrichtingen per jaar:** manuele verrichtingen zijn geldopnames aan het loket, papieren overschrijvingen door loketbedienden, hulp bij instellen van automatische betaalopdrachten, ...
- **24 geldopnames per jaar** aan een geldautomaat
- **Rekeninguittreksels maandelijks afdrukken** in een bankkantoor of afhalen bij een loketbediende. Wil je de rekeninguittreksels per post toegestuurd krijgen? Dan kunnen er extra kosten worden aangerekend. Over die extra kosten zijn ook prijsafspraken gemaakt: (jaar: maximaal 5 euro + portkosten, maand: maximaal 2.50 euro zonder extra portkosten en per enveloppe: maximaal 1 euro + portkosten).
- **Een debet kaart** – gewone bankkaart

Voor een universele bankdienst-zichtrekening betaal je maximaal 60 euro per jaar of 5 euro per maand. Deze maximumprijs geldt tot 30 juni 2024. Veel banken bieden de zichtrekening aan tegen een lagere prijs, zij mogen hun tarief elk jaar maximaal met 6 euro verhogen.

Ik wil overstappen naar de universele bankdienst ... hoe doe ik dat?

Optie 1: je blijft bij dezelfde bank aangesloten

Contacteer het plaatselijk bankkantoor. De bankbediende zal je helpen bij het overstappen naar de universele bankdienst-zichtrekening



Optie 2: je wil van bank veranderen

Contacteer de plaatselijke bankbediende waar je een universele bankrekening wil openen. Vraag om samen het aanvraagformulier 'bankoverstapdienst' in te vullen. Dit zorgt ervoor dat je bijna automatisch van bank verandert (doorlopende overschrijvingsopdrachten worden overgezet naar je nieuwe bank, betaalkaarten worden bij de vorige bank geschrapt, zichtrekeningen worden bij de vorige bank gesloten en het saldo wordt automatisch overgezet naar de nieuwe bank, schuldeisers en terugkerende betalers worden geïnformeerd over het nieuwe rekeningnummer).

Het universele bankdienstpakket vermeldt niets over de aanwezigheid van bankkantoren en geldautomaten in je buurt. Dat is natuurlijk ook heel belangrijk als je wil beroep doen op dit pakket. Hou hier zeker ook rekening mee! Wij blijven ons vanuit OKRA ook inzetten om hierover wettelijke afspraken te maken. ♦

Groetjes,
Delphine

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

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



HET ADVIES VAN
GEDRAGSTHERAPEUT ERIK FRANCK

‘ALS JE NIETS VERANDERT, VERANDERT ER NIETS’

Tekst TINE VANDECASTEELE // Foto UITGEVERIJ BORGERHOFF&LAMBERIGTS

Af en toe hebben we het eens nodig om met onze neus op de feiten te worden gedrukt. Hoe is het bijvoorbeeld gesteld met die goede voornemens die we begin dit jaar hebben geformuleerd? Zoals gezonder gaan eten of meer sporten? Ach, het is nog maar lente, het was bovendien te koud en ondanks de versoepelingen blijft het toch opletten geblazen. En zo hebben we altijd een excuus. Nochtans, als we niets veranderen, verandert er niets. Zo luidt het kraakheldere advies van psycholoog en gedragstherapeut Erik Franck.

Je bent gedragstherapeut, is het menselijk gedrag iets wat jou altijd al interesseerde?

“Eigenlijk wel, toen ik klein was en samen met mijn ouders op een terras zat, zagen ze me pas terug nadat ik aan elke tafel een babbeltje had gedaan, om uiteindelijk met mijn handen vol dessert weer op mijn stoel te gaan zitten. Misschien was dat omdat ik enig kind ben, een status waar ik het altijd een beetje moeilijk mee heb gehad. Gelukkig had ik veel leuke kameraden in de lagere school. Maar dat ik in het middelbaar gepest werd, heeft ongetwijfeld een impact gehad op wie ik ben geworden. Ik onderging wat toen nog gekend stond als het ‘watervaleffect’: van Latijn-Grieks stapsgewijs naar economie-wiskunde, om aan het einde van de humaniora te horen te krijgen dat de universiteit waarschijnlijk te hoog gegrepen zou zijn.”

Dat bleek niet het geval, want je bent psycholoog geworden en geeft nu zelf les aan de universiteit.

“Wat mijn studiekeuze betrof, klopt het dat de menselijke psyche mij interesseerde, maar eerlijk is eerlijk: ik wilde me ook wat afzetten tegen mijn vader. Als CEO van een groot telecombedrijf en later zaakvoerder van zijn eigen ICT-onderneming bestond zijn wereld uit computers en programmeren. Een wereld waar ik me dertig jaar geleden helemaal niet mee identificeerde en waar het er naar mijn gevoel te hard en resultaatgericht aan toeging. Ik koos dus voor de richting psychologie en leerde tegelijk mijn eerste lief kennen. Ik was meer in haar geïnteresseerd dan in de schoolboeken. Ik faalde en niet alleen in de ogen van mijn docenten en naar mijn gevoel die van mijn ouders, maar ook in die van mezelf.”

Je koos daarna voor verpleegkunde?

“Na twee pogingen aan de universiteit besloot ik het jaar nadien om een andere weg in te slaan en verpleegkunde te gaan studeren. De ervaringen

"WE KUNNEN ERVOOR KIEZEN OM NA TE DENKEN EN DOELBEWUST TE KIEZEN HOE WE OP LANGE TERMIJN IN HET LEVEN WILLEN STAAN."

uit mijn jeugd hadden – achteraf bekeken – op dat moment wellicht al een stempel op me gedrukt. Zonder het door te hebben zocht ik steeds naar bevestiging, naar erkenning en waardering. Van mijn vader. Van docenten. Van mensen naar wie ik opkeek en die dingen deden waarvan ik dacht dat ik ze nooit zou kunnen bereiken. Kortom: eigenlijk van iedereen, behalve van mezelf. Ik werd almaar strenger en veeleisender voor mezelf."

Je slaagde niettemin grandioos in je studies verpleegkunde.

"Meer zelfs: ik bloeide open en studeerde af als primus van mijn jaar. Echt met mensen werken, daar lag overduidelijk mijn talent. Ik was dan ook fier toen ik op mijn eerste werkplek complimenten kreeg van de spoedarts. Goed was echter niet goed genoeg. Ik wilde de beste zijn, beter presteren, een groter verschil maken. Na twee maanden als verpleegkundige was de drang om die ambities waar te maken al zo groot geworden dat ik me opnieuw inschreef aan de universiteit. Dit keer wel met een goede afloop. Eindelijk had ik mijn doel bereikt: presteren naar de verwachtingen. Maar de gelukkigste periode van mijn leven? Dat was het niet echt. Ja, ik klaarde de klus en werd promovendus, maar – en begin je het patroon al te herkennen? – ten koste van wie of wat?"

Leerde je toen je lesje?

"Neen, een ezel stoot zich geen twee keer aan dezelfde steen, maar ik wel. Na mijn doctoraat ging ik halftijds aan de slag als docent in een hogeschool, een job naar mijn hart. Maar toen ik niet veel later ook een tweede, toonaangevende job in een universitair ziekenhuis aangeboden kreeg, won prestige het opnieuw van intuïtie. Tweeënhalf jaar lang holde ik me de benen uit het lijf om in beide jobs uit te blinken en te presteren zoals dat een professional volgens mij betaamde. Ik raakte uitgeput en moest uiteindelijk zelf in begeleiding."

Knap dat je niet te beroerd bent om daarover te vertellen!

"Wanneer ik terugblik op mijn leven, heb ik zeker geen spijt. Niet van zaken waar ik geen invloed op had, maar ook niet van de beslissingen waar ik nu heel anders over denk en die ik veel zelfbewuster zou maken. Die hebben me tenslotte heel wat bijgebracht: zelfkennis, zelfbewustzijn, zelfcontrole en zelfcompassie. De vier ingrediënten waarmee ik ook anderen leer omgaan."

Die focus op presteren zal velen niet onbekend in de oren klinken, onze maatschappij maakt het er ook niet makkelijker op?

"De mogelijkheden zijn eindeloos en de wereld ligt aan onze voeten. Op elk moment hebben we een keuze. Geen dokter, schooldirecteur, pastoor, burgemeester of andere notabele in het dorp meer die – zoals dat vroeger ging – voor een groot deel bepaalt wat wel of niet kan en mag. Akkoord, maar hoewel we meer dan ooit de vrijheid hebben om te gaan en staan, te doen en laten wat we willen, worden we tegelijkertijd ook steeds meer beperkt door het gevoel dat het nooit goed genoeg is en het altijd maar meer en beter moet zijn. Maar het is niet omdat het kan, dat het ook moet."

Jij pleit daarom heel sterk voor zelfleiderschap?

"In vakjargon luidt de definitie als volgt: het intentioneel beïnvloeden van jezelf om doelen te bereiken op lange termijn. Zelfleiderschap is een proces waarbij we vanuit zelfkennis nadenken over het hier en nu. Op die manier worden we vervolgens zelfbewuster. Vanuit dat zelfbewustzijn kun-

nen we dan weer de nodige zelfcontrole ontwikkelen. Met die zelfcontrole kunnen we doelbewust kiezen hoe we ons willen gedragen. Dat gedrag beïnvloedt tot slot onze persoonlijke context. Zo kunnen we – met de nodige dosis zelfcompassie – onze vooropgestelde doelen voor de lange termijn bestendigen op een manier die past bij wie we diep vanbinnen zijn en wat onze waarden zijn. Of om een lang verhaal kort te maken: zelfleiderschap is er bewust voor kiezen om de verantwoordelijkheid over onszelf te nemen. Want ja, we hebben op elk moment en op elke plaats een keuze. We kiezen zelf niet onze gevoelens, maar wel hoe we met onze gevoelens omgaan. Of met andere woorden: welk gedrag we stellen."

Is dat niet wat simplistisch voorgesteld? We zijn toch ook geconditioneerd door onze genen en onze ervaringen?

"Klopt, maar we zijn geen dieren. We zijn als mens deel van een ijzersterke en intelligente soort en we hebben daardoor – in tegenstelling tot de meeste dieren – de mogelijkheid om net die geconditioneerde responsen te overstijgen. We kunnen ervoor kiezen om na te denken en doelbewust te kiezen hoe we op lange termijn in het leven willen staan. Dat maakt van zelfleiderschap een dagelijkse oefening."

Met zelfkennis als eerste stap?

"Om te kunnen leven volgens onze waarden en normen moet we die eerst kennen. We zullen dus moeten leren om onze focus in de eerste plaats op onze identiteit te leggen. Op wie wij diep vanbinnen zijn. We zullen ons dus moeten afvragen wie we echt zijn of willen zijn en hoe we dat voortaan zullen vertalen in wat we doen en hoe we dat doen. Zelfwaarde komt tenslotte van binnenuit en wordt niet bepaald door de dingen die we wel of niet bereiken. Zelfwaarde halen we uit datgene waar we in geloven, waar we voor staan, wie we zijn."



>> **Das klinkt eenvoudiger gezegd dan gedaan?**

"Ik vergelijk het vaak met het schillen van een ui. Want wat gebeurt er wanneer we steeds meer van de schil van een ui verwijderen? Inderdaad, de klus wordt almaar moeilijker en we krijgen steeds meer tranen in onze ogen. Dat is hier niet anders. Hoe dieper we in ons binnenste tasten, hoe gevoeliger de zaken worden. Maar eens de schil van een ui verwijderd is en we het hart fijn kunnen snipperen, geeft hij geweldig veel smaak aan ons eten en was het elke traan waard. Ook dat geldt in dit verhaal: de verdienste is bijzonder groot. We moeten dus even op onze tanden bijten en niet opgeven als het even wat moeilijker wordt of we niet meteen het antwoord vinden."

Van zelfkennis gaat het naar zelfbewustzijn?

"Klopt, het is immers niet omdat we onszelf kennen, dat we ons ook altijd bewust zijn van de momenten waarop we de controle over onze omgeving verliezen, de momenten waarop we getriggerd worden om van onze koers af te wijken. Dat is het verschil tussen zelfkennis en zelfbewustzijn. Zelfbewustzijn is dus geen kwestie van goed of fout, maar betekent dat we in kaart gaan brengen welke gevolgen voor ons gewenst of ongewenst zijn op korte en/of lange termijn en welk gedrag we in dat geval willen stellen."

Daarna volgt zelfcontrole?

"Of het vermogen om onze impulsen, emoties en gedrag te beheersen om op lange termijn het gewenste doel te bereiken. Stel: je partner laat voor de zoveelste keer zijn of haar sokken rondslingeren in de woonkamer. Je bent het beu, wordt boos en katapulteert ze door het raam de tuin in. Dat geeft op korte termijn ongetwijfeld een geweldig gevoel, maar heb je dan ook je langetermijndoel bereikt? Intussen weet jij dat je belang hecht aan een gezellige thuis, een harmonieuze omgeving, een goede relatie, dat wanneer je triggert en je daardoor derge-

lijke emotionele reacties stelt. Om niet zo te reageren is zelfcontrole nodig. Zo zal je jezelf bijvoorbeeld de vraag moeten stellen: Wat ben ik geneigd om in deze situatie te doen? Daarna zal je jezelf moeten aanmoedigen om dat gedrag net niet te stellen en te kiezen voor een reactie die meer aansluit bij wat je op lange termijn wil bereiken."

Je geeft dus tips om met die vuile sokken om te gaan?

"Onder andere, probeer bijvoorbeeld kalm te blijven, reflecteer en denk na voor je iets doet. En als je dan aan het denken bent, durf dan je eigen gedachten in vraag te stellen. Helpt die gedachte je bijvoorbeeld wel om te zijn wie je graag wil zijn. En klopt die gedachte wel? Heeft je partner echt geen respect voor je of zijn die sokken maar een detail. Wees niet zozeer eerlijk maar wel transparant."

Moeten we liegen tegen onze sokken-laten-slingerende partner?

"Je eerlijkheid wordt door je emoties gestuurd. Je ergert je aan je partner en zal dit verwoorden. Veel kans dat dit inderdaad uitmondt in een conflict en nog veel meer rondslingerende sokken of in het ergste geval zonder sokken én zonder partner. Kies liever voor transparantie. Benoem je gevoel en vertel wat die rondslingerende sokken met je doen. En mijn laatste advies is om goed voor jezelf te zorgen. Hoe meer je over je grenzen gaat, hoe moeilijker het is om de controle te behouden."

Als laatste tool pleit je voor zelfcompassie?

"Zelfcompassie en zelfliefde vormen de basis voor alle relaties in je leven, die met jezelf en die met anderen. We zijn zo gefocust op succes dat we vaak vergeten welk pad we al hebben afgelegd om die heilige graal te bereiken. Dat we al zoveel jaren meedraaien in de mallemolen die we het leven noemen, is helemaal geen vanzelfsprekendheid. Beeld je maar eens in dat je leven een hoge berg is. Akkoord, je hebt de top nog niet bereikt, maar kijk eens achter-

om. Je hebt verdorie al een pittige beklimming in de benen, hoor. Om nog te zwijgen over die rugzak aan opvoeding en ervaringen uit het verleden die je mee naar boven hebt gezeuld, zonder dat je daar per se om hebt gevraagd!"

De vijf meest voorkomende dingen waar mensen spijt van hebben op hun sterfbed?

Door zelfkennis, zelfbewustzijn, zelfcontrole en zelfcompassie kunnen we onszelf veranderen?

"Ja en die verandering is nodig als stilstaan je persoonlijke groei belemmert. Weet je trouwens wat de vijf meest voorkomende dingen zijn waar mensen spijt van hebben op hun sterfbed?

- Ik wou dat ik mezelf een gelukkiger leven had gegund.
- Ik wou dat ik contact had onderhouden met mijn vrienden.
- Ik wou dat ik de moed had gehad om mijn gevoelens te uiten.
- Ik wou dat ik minder had gewerkt.
- Ik wou dat ik de moed had gehad om in het leven trouw te zijn aan mezelf, in plaats van een leven te leiden dat anderen van me verwachtten.

Het is nog niet te laat om dat lijstje te veranderen. Soms hoor ik mensen zeggen: doe het nu, want je leeft maar één keer. Ik zie het een beetje anders: doe het nu, want je gaat maar één keer dood, maar je leeft wel elke dag. Veel succes!" 🍷



Als je niets verandert, verandert er niets,
Prof.dr. Erik Franck, Uitgeverij
Borgerhoff&Lamberigts, 22,99 euro.
> Win een exemplaar zie pag.54

HET ORIGINELE OOG TABLET

**KATHY HIELD EEN NORMAAL GEZICHTSVERMOGEN MET
BEHULP VAN HET BLUE BERRY EYEBRIGHT TABLET™. –
'IK BEN ERG ONDER DE INDRUK ZEGT KATHY**

BLUE BERRY HELPT MIJN OGEN

Ik ben in de 60 en ik ben me er van bewust dat mijn zicht verandert nu ik ouder wordt. Ik vind het belangrijk om zolang mogelijk een normaal zicht te hebben. Toen ik las over de Blue Berry tabletten voor ogen en gezichtsvermogen, besloot ik dit te proberen om mijn ogen te ondersteunen.

Ik zal nooit stoppen met het slikken van Blue Berry.

Na ongeveer 5 maanden kan ik zeggen dat ik onder de indruk ben en heel erg blij ben met de tabletten. Ze bevatten wilde bosbessen, luteïne, vitamine A en zink, die bijdragen aan een normaal gezichtsvermogen. Bosbessen zijn een van mijn lievelingsbessen, dus het is heel interessant dat het bijdraagt aan de gezondheid van mijn ogen. Dit was precies waar ik naar op zoek was. Ik ga nooit stoppen met het nemen van de Blue Berry tabletten, want ik ben erg blij

met het resultaat en voel dat ik mijn ogen ondersteun.

Hoe neem je Blue Berry?

De meeste mensen beginnen met het nemen van Blue Berry tabletten wanneer hun zicht aan het veranderen is, maar uiteraard kan je ook al eerder beginnen om dit te voorkomen. Het originele Zweedse Blue Berry tablet is geen vervanging voor een gezond en gevarieerd dieet. Het Blue Berry tablet is een aanvulling met natuurlijke Luteïne, Vitamine A en zink om bij te dragen aan een normaal gezichtsvermogen.

Neem 2 tabletten iedere morgen bij het ontbijt.

Verkrijgbaar bij:

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



met
**WILDE
BOSBESSEN**
uit Scandinavië

NORMAAL ZICHT DRAAGT BIJ AAN DE KWALITEIT VAN LEVEN

Je ogen zijn elke dag bezig. Je leest, rijdt, werkt achter de computer of kijkt televisie. Je bent afhankelijk van je ogen en je zicht, dus zicht is belangrijk. Je zicht verandert naarmate je ouder wordt. De reden hiervoor is een verslechtering van het vermogen van het oog om te focussen. Naarmate we ouder worden, kan de lens de oogspieren verhard en vaak verzwakken. Onze ogen kunnen geholpen worden met specifieke voedingsstoffen.

BEWIJS VAN DE WERKING

Onderzoekers hebben de natuurlijke plantaardige stoffen van bosbessen getest op veel gezondheidsbevorderende eigenschappen in meer dan 2000 onderzoeken. Het verband tussen bosbessen, ooggezondheid en gezichtsvermogen is bijzonder interessant. De resultaten worden gepubliceerd in vooraanstaande wetenschappelijke tijdschriften zodat opticiens en gezondheidsprofessionals kennis kunnen maken met deze bijzondere resultaten. Een krachtig ingrediënt uit de natuur.



VRAGEN:

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

A portrait of Svitlana Musina, a woman with shoulder-length blonde hair, wearing a white blouse with red floral embroidery and a red beaded necklace. She is looking slightly upwards and to the side with a thoughtful expression. The background is a blurred interior with white architectural details.

SVITLANA MUSINA (57)

“OEKRAÏNERS HOPEN DAT OORLOG SNEL VOORBIJ IS. ZE WILLEN TERUG NAAR HUN LAND.”

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's VIOLET CORBETT BROCK

De beelden van de oorlog in Oekraïne doen pijn aan de ogen. ‘Hoe lang nog’, bijt de Brugs-Oekraïense Svitlana Musina (57) op haar onderlip, als teken van woede. Svitlana, die kinderarts is en lesgeeft aan toekomstige verpleegkundigen, loopt zich de benen vanonder het lijf om landgenoten te helpen, 24/7. Haar telefoon staat rondgloeiend.

Het is donderdag 24 maart, de oorlog is één maand aan de gang. Svitlana ontvangt me in de rijwoning van haar partner Francky Debusschere. In haar eigen appartement woont haar nichtje (31) dat halsoverkop met haar twee kindjes uit Dnipro is gevlucht.

Kinderarts

"Ik groeide op in Donetsk in Oost-Oekraïne. Mijn ouders hebben elkaar na de Tweede Wereldoorlog ontmoet in een weeshuis. Ze waren toen tien jaar. Later zijn ze met elkaar getrouwd. Ik ben geboren in 1964. Toen ik jong was, wou ik actrice worden, maar ik werd kinderarts. 'Je moet altijd denken aan wat je kan doen voor anderen', leerde mijn papa me. Als arts kon ik een meerwaarde zijn. Mijn ouders leerden me altijd te delen. Bij ons thuis in Donetsk woonden ook andere mensen. Ik zou alles uitdelen wat ik heb, nu nog.

Op 7 maart 1998 volgde ik de liefde naar België. Ik werkte tien jaar als kinderarts in Oekraïne en was een alleenstaande mama met een zoontje van 3,5 jaar. Ik was smoorverliefd op een Belgische man die toevallig Oekraïne bezocht. We spraken gebroken Engels en trouwden na drie weken. Maar ons huwelijk hield niet stand. We kenden elkaar niet en hadden verschillende opvattingen. Jan heeft mijn zoontje Alex (Sacha) wel geadopteerd. Hij is een goede man en een goede vader.

Mijn diploma kinderarts was niet geldig in België. Maar ik wou op eigen benen staan en me nuttig maken. Op eigen kosten volgde ik een opleiding kinderverpleegkunde. Dat was zeer zwaar. De taal was moeilijk en onze financiële mogelijkheden beperkt. Maar mijn enthousiasme maakte veel goed. Ik studeerde af met de grootste onderscheiding en kon in 2002 aan de

"OF ONZE SOLDATEN NU
IN HET OEKRAÏENS OF
HET RUSSISCH STERVEN
MAAKT GEEN VERSCHIL.
ZE STERVEN."

slag op de dienst neonatologie van het AZ St. Jan Brugge, bij pasgeboren en vroeggeboren baby's. In 2004 vroegen ze me om les te geven aan toekomstig verpleegkundigen. Sindsdien werk ik als praktijklector aan VIVES, in de bacheloropleiding verpleegkunde op de campus in Brugge.

Francky werkt als netwerkcoördinator bij CM regio Brugge. We hebben elk onze eigen familie en geschiedenis. Ook Francky is gescheiden. Hij heeft twee kinderen en is opa van Cato. Cato is een kindje van twee dat het goed maakt na een vroeggeboorte. Mijn zoon Alex (Sacha) is 27 jaar. Hij is recent gaan samenwonen met zijn vriendin. (*Lachend*) Francky en ik zijn zotte mensen die dezelfde waarden en normen delen. Wat telt is een betere wereld voor iedereen. We willen ons inzetten voor wie het moeilijk heeft."

En toen begon de oorlog

"Sinds de oorlog een maand geleden begon, is het een drukte van jewelste. We verzamelen hulpgoederen voor alle vluchtelingen in de orthodoxe kerk in de Ezelstraat in Brugge. Elke oorlogsvluchteling, of die nu uit Syrië, Afghanistan of Oekraïne komt, verdient dezelfde humanitaire steun. Ik volg de hulptransporten naar de Pools-Oekraïense grens of naar Kiev. Ik telefoneer en ik tolk. Ik zorg ervoor dat er bij elk transport Oekraïense vluchtelingen terug kunnen meekomen naar hier. Ik zoek huisvesting. Ik regel de papieren. Maar ik doe het niet alleen. Het is ongelooflijk hoe

vrijwilligers bijspringen. Al van dag één kreeg ik telefoons en berichten van vrienden die ik al lang niet meer gehoord had en die zeiden: 'Svitlana. We denken aan jou. We denken aan Oekraïne. Hoe kunnen we helpen?' Die steun is enorm hartverwarmend."

Hiking 4 children

"Iemand die snel contact nam was David Aka Mukti uit Oostende. Met Hiking 4 Children verzamelt hij hulpgoederen en geld voor Tibetaanse kinderen. Hij hielp onze Waalse vrienden na de overstromingen. En nu springt hij in de bres voor Oekraïne. Met auto's en aanhangwagens vertrekken ze vanuit Oostende met rijst, aardappelpuree, babyuitrusting, kinderreisbedjes, medisch materiaal en medicatie. Omgekeerd brachten ze al 36 vluchtelingen mee om ze te verenigen met families in Duitsland en België. De inzet van de chauffeurs is enorm. Ze zijn immers betrokken en willen elke week mensen ophalen. Tegelijk is er een geweldig engagement van mensen die hier een plek vrij hebben. Noodopvang regelen voor Oekraïense vluchtelingen is niet gemakkelijk. Onlangs telefoneerde ik om 4.30 uur 's nachts naar een voorziening in Deinze om te melden dat er om 5.30 uur een gezin zou aankomen. Vrienden van ons, Alain en Hannelore, bieden een mama met twee kinderen een gastvrij en veilig onderkomen, maar ze weten niet hoe lang ze zullen blijven. De meeste vluchtelingen die zich in Brussel laten registreren zeggen dat ze weten waar naartoe, maar daarna verdwijnen ze van de radar, terwijl er na de noodopvang vooral structurele opvang moet komen. Er is ook veel verteld rond het leefloon voor Oekraïense vluchtelingen, maar mensen die begin maart in Brussel toekwamen, mogen pas op 21 april naar het stadhuis in Brugge, omdat de administratie van de stad niet meekan."



>> Mensen met een beperking

"Ik vind het ongelooflijk hoeveel vrijwilligers Oekraïense vluchtelingen helpen. In België, in Polen, in Oekraïne. Ik heb nooit geloofd in mirakels, maar van zodra de oorlog begon, zag ik een wonderbaarlijke solidariteit. 'Hier zijn de armen van God aan het werk', zei iemand. Oekraïne telt veel gelovigen. Ook ik ervaar nu dat er iets meer is. Een buitengewone kracht, die jammergenoeg de oorlog niet kan stoppen.

Op een bepaald moment telefoneerde een gezin uit Lviv dat in Polen was geraakt. Ik kende ze van een uitwisselingsproject. Nadia (72) en haar kinderen Lilia (46), Anatoli (36), Jeanette (38) en kleindochter Violetta (10) waren in Polen geraakt. Maar oma Nadia is slecht te been en Lilia en Anatoli hebben een lichamelijke beperking. De schuilkelder opzoeken was geen optie voor hen, dus vertrokken ze zonder goed te weten waarheen. Hiking 4 Children bracht het gezin mee uit Polen, en ik bracht ze onder in mijn appartement. Daarna contacteerde ik Hilde Pitteljon van Dominiek Savio Gits, een voorziening voor mensen met een fysieke beperking. Dominiek Savio ontving het gezin met open armen. Er werken daar engelen."

Mijn nichtje

(Emotioneel) "Kort nadien is mijn nichtje Katia hier gearriveerd. Ze is 31 jaar. Ze had haar twee kleine kindjes bij. Haar man moet omwille van de oorlog in Oekraïne blijven. Ook mijn broer (53), de papa van Katia, moet beschikbaar blijven. Mijn schoonzus die arts is, blijft ook. Net als de zus van Katia, die in haar laatste jaar geneeskunde zit. Ze trotseren het luchtalarm dat bijna onophoudelijk loeit. Katia vertelde dat ze zich nog nooit zo alleen had gevoeld. Het afscheid met haar man was hartverscheurend. Ze zat met haar kindjes 36

uur op een overvolle trein, stond tien uren aan de grens met Polen, en kon dan overnachten in de BIB van een brandweerkazerne. Aan de grens deelden zowel Oekraïners als Polen eten en pakketjes uit voor de vluchtelingen."

"Vorige week trokken Francky en ik met drie gezinnen naar Brussel, zodat ze zich er konden laten registreren. En ook daar deelden vrijwilligers tijdens het lange wachten fruitsap, mandarijntjes en koekjes uit. Ze hadden die zelf gekocht. Ik hoorde vooral Russisch spreken. De meeste Oekraïense vluchtelingen komen uit het Russisch sprekende deel van het land, waar de oorlog in alle hevigheid woedt. Maar of je nu Oekraïens of Russisch spreekt, doet er niet toe. Of onze soldaten nu in het Oekraïens of het Russisch sterven, maakt geen verschil. Ze sterven. Oekraïne is één. En nog meer één sinds Poetin het land binnenviel."

Déja vu

"Ik heb een déjà vu. In 2014 is mijn papa uit Donetsk gevlucht. Mijn broer, die 300 km verderop woont, vond mijn papa in een schuilkelder. Hij was fel vermagerd en ziek. Laat me, zei hij, ik wil hier sterven. Hij wou mijn moeder, die een paar jaar tevoren gestorven was, niet achterlaten. Ik heb altijd een speciale relatie gehad met mijn papa. We waren zielsgenoten. Ik wou dat hij naar België kwam. Francky en ik haalden hem op 3 augustus 2014 op in Zaventem. Hij zat in een rolstoel. Ik moest hem voeden als een vogeltje. In zijn dagboek schreef hij: 'Ik kom naar mijn dochter om te sterven.' Het was aan mij om zijn ziel te reanimeren.

Mijn papa was 78 jaar toen hij naar België kwam. Hij had een plastieken zak met documenten bij. De rest had hij achtergelaten: zijn boeken, zijn leven, zijn stad. Als gepensioneerde maakte hij van drie oude strijkijzers

"HET IS ONGELOOFLIJK
HOEVEEL SOLIDARITEIT
DEZE OORLOG MEEBRENGT.
IK STA ERVAN VERSTELD
HOEVEEL VRIJWILLIGERS
IN DE BRES SPRINGEN
VOOR ANDEREN. IN
BELGIË, IN POLEN, IN
OEKRAÏNE."

één goed strijkijzer en verkocht dat op de markt in Donetsk. Toen hij in België aankwam, dacht hij dat de oorlog in Oost-Oekraïne niet lang zou duren. Maar de bommen bleven vallen. Na protesten op het Maidanplein in Kiev, had Rusland de Krim geannexeerd en gaf Poetin zijn leger de opdracht 'vrede' te stichten in Oost-Oekraïne. Eerst nam hij het tv-station van Donetsk in. Wie de media in handen heeft, kan haat en verderf zaaien. Ook nu zijn zijn leugens ondraaglijk. Maar Europa deed niets. Voor het Westen was dit een plaatselijk conflict, geen oorlog. Wie toen vluchtte uit Oekraïne, werd niet aanzien als politiek vluchteling. Mijn papa dus ook niet."

Mijn papa

"Vandaag vangt Europa miljoenen Oekraïense vluchtelingen met veel warmte op. Ik denk dat het Westen zich schuldig voelt. Maar ze kunnen, bang als ze zijn voor een derde wereldoorlog, niet tussenkomen. Om de Tweede Wereldoorlog te vermijden, gaven Frankrijk, Engeland en Italië in 1938 Tsjecho-Slowakije aan Hitler. Een jaar later viel Hitler Polen binnen. Gaat het Westen Oekraïne nu aan Poetin laten om een verdere escalatie van het geweld te vermijden? Als



gewone sterveling is het moeilijk te vatten wat er allemaal op het spel staat. Oekraïne zal zich niet overgeven, maar we zullen wel een grote prijs betalen.

In 2014 moest ik voor mijn papa om de drie maand een nieuw toeristenvisum aanvragen. Hij mocht niet ziek worden. Van een vriendin die zich inzette voor de vluchtelingen in Izegem, Rita Vandenbergh (1954-2016) kregen we het adres van een goede advocaat. De advocaat gaf ons weinig hoop. In juni 2015 ging ik met papa naar de Dienst Vreemdelingenzaken in Brussel. We waren daar om 6u 's morgens, zagen er vooral Syrische en Afghaanse gezinnen met kleine kinderen. Papa was intussen 79 jaar, goed gekleed, maar ziek. Hij had stoflong opgelopen toen hij als ingenieur in de mijnen op 1000 meter diepte werkte. Toch mocht ik niet mee naar binnen. In september 2015, dertien maand nadat hij hier was aangekomen, kreeg papa subsidiaire bescherming voor één jaar.

Inge, een maatschappelijk werkster van het OCMW, ontfermde zich over hem. Zij werd zijn reddende engel. Wat zijn jouw hobby's meneer, vroeg ze. Ik schaak en ik teken graag, zei mijn papa. Die dag nam zijn leven een

nieuwe start. Hij ging naar de OKAN-klas om Nederlands te leren en sloot er vriendschap met enkele Syriërs, hij werd opgehaald om te gaan schaken en werd schaakkampioen, en hij – hoewel zeer slechtziend – tekende en stelde tentoon. Ook zijn kleinzoon Alex (Sasha) stimuleerde hem enorm. 'Ik heb nog nooit zoveel zorg gekregen in mijn leven, als hier in België', dankte hij al wie hem hielp. Fysiek ging hij er op achteruit, hij werd zuurstofafhankelijker, maar zijn levenslust groeide met de dag. Mijn papa is op 12 november 2020 plots overleden. Bij het opmaken van zijn bed is hij gevallen."

Structuur in de chaos

"Mensen vragen: ben je hier gelukkig? Ik ben gelukkig. Ik was in Oekraïne gelukkig, en ik ben hier gelukkig. De oorlog is begonnen op 24 februari, we zijn nu één maand later, en ik weet nauwelijks welke dag we zijn, zo hectisch is het. Ik probeer wat structuur in de chaos te brengen. Ik moet het zeer goed organiseren, maar het is te veel. Mijn hoofd denkt voortdurend: wat is nu prioritair, wie moet ik eerst bellen? Ik heb mijn familie. Mijn zoon (27) is ziek. Ik had corona toen de oorlog uitbrak en ben nog niet helemaal genezen en moe. Francky en ik wer-

ken voltijs. Ik sta als vrijwilliger-moederfiguur in voor de opvang van zestien Oekraïense Erasmusstudenten in Kortrijk en Brugge, maar één student is ziek. Ik heb net nog 10 Oekraïense vluchtelingen, waarvan een kindje van drie maand, aan vervoer vanuit Polen naar Frankfurt geholpen. Straks komt de fotograaf en ik heb nog geen tijd gehad om me een beetje te schminken."

Vrijwilligers zijn helden

"De dochter van mijn beste vriendin telefoneerde. Ze is één van de dertig vrijwilligers die in Kiev voedselpakketten rondbrengt. Alle restaurants en cafés verzamelen voedsel. De vrijwilligers rijden soms tussen de bommen rond met voedsel. Ze bevoorraden militairen, ziekenhuizen, mensen in schuilkelders. 'We hebben geen eten meer', huilde ze. 'Er zijn collega's gesneuveld. Hoe kunnen we wonden verzorgen, we hebben geen materiaal?' Die vrijwilligers zijn helden. Als ik de dochter van mijn vriendin zeg dat ze naar hier moet komen, zegt ze: 'Ik kan niet. Ik kan dit niet stopzetten. Dit is wat ik moet doen.' Ook haar mama kan haar niet overtuigen. Onmogelijk.

Svitlana toont me een foto van de hulpgoederen die binnenkort naar Kiev vertrekken. Ze lacht. "Dat maakt me gelukkig", zegt ze.

"Van mijn papa heb ik geleerd om nooit op te geven. Te zoeken en te vechten. En nooit mensen te beschuldigen. Jij moet denken wat je kan doen voor anderen, zei hij. Ik ben arts geworden, ik begeleid toekomstige verpleegkundigen, en zet me met hart en ziel in voor al wie mijn levenspad kruist. En voor mijn Oekraïne. Hoe lang de Oekraïners zullen blijven? Echt niet lang. Ze willen zo snel mogelijk terug naar huis. Wanneer krijgen de OKRA-leden hun OKRA-magazine? In mei? Ik hoop echt dat de oorlog tegen dan al lang voorbij zal zijn..."

Hoe maak je alles glutenvrij?

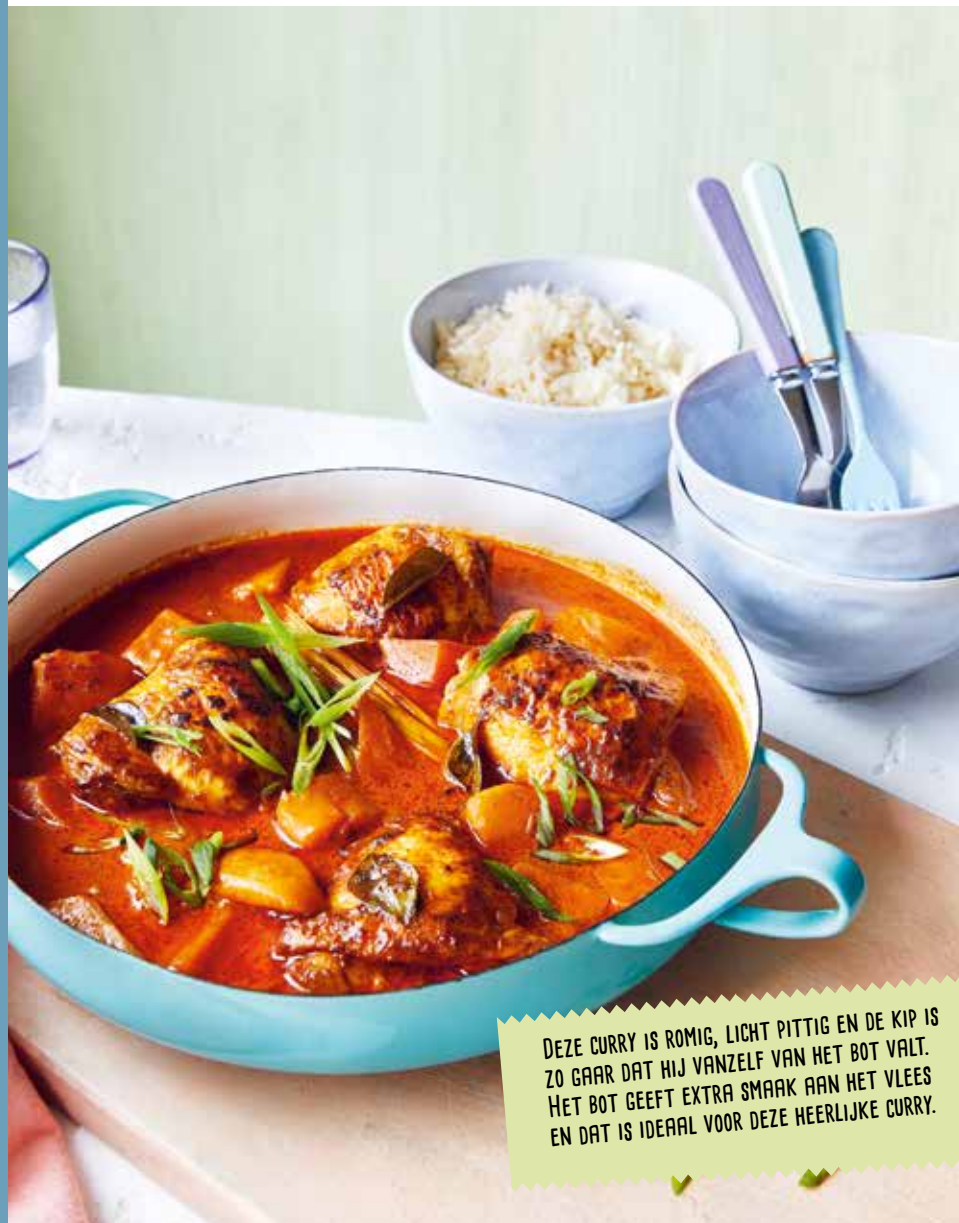
Recepten BECKY EXCELL
Foodfotografie HANNAH HUGHES

Hoe maak je alles glutenvrij laat je zien hoe je alles wat je wil eten glutenvrij kan bereiden zonder smaakverlies. Waarom zou je je moeten beperken tot soepen, salades en fruit als je intolerant of allergisch bent voor gluten? Bestsellerauteur Becky Excell legde zich tien jaar geleden volledig toe op het ontwikkelen van glutenvrije recepten. Dé geheime formule om dezelfde smaaksensatie te krijgen is het volledig herdenken van het recept, van begin tot eind. En dat deed Becky voor de meer dan 100 recepten in dit kookboek. Van stokbrood tot pizza, van boerenbrood tot focaccia, van kipnuggets tot pad thai, van muffins tot cheesecake.



Hoe maak je alles glutenvrij,
Becky Excell, Uitgeverij Manteau,
24,99 euro.

> Win een exemplaar zie pag. 54



DEZE CURRY IS ROMIG, LICHT PITTIG EN DE KIP IS ZO GAAR DAT HIJ VANZELF VAN HET BOT VALT. HET BOT GEEFT EXTRA SMAAK AAN HET VLEES EN DAT IS IDEEAAL VOOR DEZE HEERLIJKE CURRY.

MALEISE KIPCURRY

(voor 2-3 personen)

INGREDIËNTEN

2 el knoflookolie
500 g kippendijen, met bot en vel
2 aardappels, geschild en in stukken
1 wortel, in stukken
4 dl kokosmelk uit blik
2 dl water
1 stengel citroengras
10 gedroogde kerrieblaadjes
1 handje lente-ui, alleen het groen, fijngehakt

Currypasta

2 el mild kerriepoeder
1 el glutenvrije sojasaus
1 el gerookte-paprikapoeder
1 tl gedroogde chilivlokken
2 tl gemberpuree

Meng de ingrediënten voor de currypasta in een kommetje.

Verhit de knoflookolie in een grote braadpan op laag vuur en roerbak de currypasta in 2 minuten geurig.

Roer de kippendijen door de currypasta. Voeg de aardappel en wortel toe, gevolgd door de kokosmelk en het water. Roer goed en meng het citroengras en de kerrieblaadjes erdoor. Breng de curry aan de kook, temper het vuur en laat het geheel 30-40 minuten zachtjes stoven.

Zet het vuur uit en laat de curry 5 minuten afkoelen. Hij zal tijdens het afkoelen wat indikken.

Verwijder het citroengras en de kerrieblaadjes. Strooi de lente-ui erover en serveer met jasmijnrijst.



HAM-KAAS- GALETTES

(voor 3 stuks)

INGREDIËNTEN

80 g glutenvrij boekweitmeel
¼ tl zout
1 ei
2,5 dl water
3 tl boter of olie, om mee te bakken
zwarte peper

Vulling

3 eieren
75 g harde kaas, geraspt (bijv. comté)
6 dikke plakken ham

Doe het boekweitmeel, zout, ei en water in een grote kom en meng alles met een vork tot een glad beslag. Laat het 10 minuten rusten.

Verhit een grote koekenpan of crêspan op hoog vuur. Doe er 1 theelepel boter in en verspreid die over de bodem. Schenk zo veel beslag in de pan dat twee derde van de bodem ermee is bedekt en maak een walsende beweging met de pan, zodat het beslag over de hele bodem uitvloeit. Hierdoor krijg je een mooi dunne en knapperige galette.

Bak de galette 15-20 seconden en zet het vuur op matig. Breek er in het midden een ei boven en verdeel het eiwit met een vork zo dat het zoveel mogelijk van de galette bedekt.

Strooi een derde van de kaas over het eiwit en leg aan weerszijden van de dooier een plak ham. Sla de randen met een kleine spatel naar binnen om, zodat de galette vierkant wordt, en bak hem nog 2-3 minuten.

Bestrooi met wat zwarte peper en schep de galette op een bord. Bak op deze manier alle galettes, waarbij je voor elke nieuwe galette het vuur weer hoog zet. Geef er verse rucola bij.

GALETES WORDEN TRADITIONEEL VAN BOEKWEITMEEL GEMAAKT, MAAR CHECK GOED OF HET GEBRUIKTE BOEKWEITMEEL WEL GLUTENVRIJ IS. DEZE GALETES LIJKEN PRECIES OP DEGENE DIE IK IN PARIJS AT, DUN EN KNAPPERIG EN GEVULD MET EI MET EEN VLOEIBARE DOOIER, GESMOLTEN KAAS EN HAM. EEN EENVOUDIG MAAR PERFECT ONTBIJT- OF BRUNCHGERECHT.

TIP
Bak je de galettes in boter, dan krijgen ze veel smaak!

PASTEITJES MET KIP, PREI EN SPEK

(voor 2 personen)

INGREDIËNTEN

1 portie korstdeeg (blz. 27), 25 minuten gekoeld
1 ei, losgeklopt
1 handje maanzaad (naar keuze)

Vulling

250 g kipdijfilet
100 g gerookt ontbijtspek, uitgebakken en in blokjes
90 g prei, fijnggehakt
2 el glutenvrije bloem, plus extra om mee te bestuiven
4 dl glutenvrije kippenbouillon
1 takje rozemarijn, fijnggehakt
2 el room
zout en peper

TIP
Koop glutenvrij korstdeeg of kruimeldeeg als je geen tijd hebt om het zelf te maken.



Snijd de kipdijfilet in reepjes van maximaal 2 cm lang. Verhit een grote pan op matig vuur en bak het spek tot het vet bruin begint te kleuren. Voeg de prei en kip toe en bak ze 3-4 minuten, onder af en toe roeren, tot de reepjes kip zijn dichtgeschroeid.

Roer de bloem er grondig door. Voeg de bouillon en rozemarijn toe en breng alles op smaak met zout en peper. Kook de saus 10 minuten, tot hij mooi gebonden is. Haal de saus van het vuur en laat hem 5 minuten staan. Roer de room erdoor en laat hem afkoelen.

Verwarm de oven voor op 200 °C/220 °C.

Haal het deeg uit de koelkast. Laat het even bij kamertemperatuur staan als het erg hard aanvoelt. Raak het zo min mogelijk aan, want daardoor wordt het warmer en dus minder sterk. Halveer de portie en bestuif een deegroller met bloem. Rol een helft op een vel bakpapier uit tot een lap van 3 mm dik.

Snijd voor een ronde vorm van 10 cm een cirkel van 12 cm doorsnede uit. Leg de cirkel op het vormpje en druk het

voorzichtig met je vingers omlaag, laat een klein beetje deeg over de rand hangen en snijd dat weg. Rol voor een rechthoekige vorm het deeg uit tot een rechthoek. Leg de deeglap in de vorm (zoals bij de ronde vorm) en snijd overtollig deeg weg.

Verzamel de deegresten, kneed ze tot een bal en rol die uit tot een dikte van 3 mm. Zet de vorm er ondersteboven op en snijd rondom, zodat je een deksel krijgt. Leg het deksel weg; je hebt het later nog nodig als mal voor het tweede deksel. Doe hetzelfde met de rest van het deeg voor de tweede pasteivorm.

Verdeel de vulling over de vormpjes en bestrijk de deegrand met ei. Leg het deegdeksel erop en knijp de randen samen, zodat ze goed gesloten zijn.

Bestrijk elk pasteitje met losgeklopt ei en strooi er als je wilt maanzaad over. Maak tot slot een gaatje in elk dekseltje; doe dat door de punt van een scherp mesje erin te steken en te draaien. Bak de pasteitjes in 30 minuten goudbruin. Serveer ze met aardappelpuree, groenten en mijn glutenvrije jus.

UW HUIS BLIJFT UW THUIS

TKE



reddot winner 2021



Ontdek onze nieuwe promotie*

Met een S200 traplift

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

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

* Aanbieding onder voorwaarden, zie tk-traplift.be



BERGEN EN DE MIJNSITE LE GRAND-HORNU

Tekst AN CANDAELE // Foto's AN CANDAELE

Op 18 februari raasde storm Eunice door ons land en net dan hadden wij een uitstap naar Bergen gepland. Er reden geen treinen, dus moest ons vertrek uitgesteld worden tot de volgende ochtend. Op de ingekorte versie van ons weekendje weg sneuvelde een deel van het voorziene programma, maar dan nog werd snel duidelijk dat Bergen een mooie stad is en de site Le Grand-Hornu indrukwekkend oogt. De wind hield zich gelukkig gedeisd tot zondagavond zodat we toch de fiets op konden.

We komen toe in een tijdelijk station. Het nieuwe station van Bergen had klaar moeten zijn in 2015 toen de stad culturele hoofdstad van Europa was, maar acht jaar later is het futuristische gebouw nog altijd niet afgewerkt. De kostprijs liep intussen op tot het dubbele van wat geraamd werd, een slordige 324 miljoen. Geen project om trots op te zijn. Maar wel een spectaculair gebouw.

Fietsen langs trage wegen

We halen fietsen op bij visitMons. De bezoekjes aan de huizen waar Van Gogh nog heeft gewoond (in Cuesmes en Wasmes) schrappen we met spijt in het hart van het programma. Er moeten keuzes gemaakt worden en we willen de site van Le Grand-Hornu zien. Via de knooppunten passeren we enkele terrils die getuigen van het steenkoolverleden van de Borinage, zoals deze streek genoemd wordt. De naam is afgeleid

van 'Borin' wat een bijnaam was voor de mijnwerkers uit de regio. Het grootste steenkoolbekken van Europa bracht de Borinage rijkdom, maar niet voor de arbeiders die de kolen boven haalden. Zij leverden het zware, ongezonde en ook gevaarlijke werk tegen een schamel loon. Onze tocht loopt voor een stuk via een oude spoorwegbedding die deel uitmaakt van het Réseau Autonome des Voies Lentes (RAVeL), zeg maar het netwerk van Trage Wegen, zoals we die ook in Vlaanderen kennen en



die alleen bestemd zijn voor fietsers en wandelaars.

Af en toe moeten we onze fiets over een omgevallen boom tillen, sporen die storm Eunice naliet.

Op zijn tijd vooruit

Le Grand-Hornu is prachtig erfgoed uit de industriële revolutie. Het mijncomplex rond de grote binnenplaats werd opgericht tussen 1810 en 1830 door Henri de Gorge, een Franse industriebaron. Met de site wilde hij zijn visie op de ideale stad vormgeven. Naast het industriële mijncomplex werd een wijk gebouwd voor de arbeiders die hier vanuit verschillende regio's kwamen werken. De 440 huisjes hadden een tuin en waren naar de normen van die tijd heel



De markt van Bergen.

comfortabel. Er was ook een school, bibliotheek, badhuis, danszaal en ziekenhuis. In Le Grand-Hornu moesten de kinderen al in 1820 tot 12 jaar naar school. Het zou nog tot 1889 duren tot er in ons land een wet kwam die kinderen tot die leeftijd verbood om te werken. Henri de Gorge was zijn tijd vooruit.

In 1954 stopten de activiteiten op Le Grand-Hornu en de gebouwen raakten in verval. Stenen werden gebruikt bij verbouwingen in de buurt tot er nog weinig overbleef.

Later werden de neoklassieke gebouwen gelukkig gerestaureerd. Het is een van de mooiste industriële archeologische sites in Europa uit de negentiende eeuw en staat sinds 2012 op de Werelderfgoedlijst van UNESCO. Grand-Hornu, dat nu eigendom is van de provincie Henegouwen, huisvest een Museum voor Hedendaagse Kunsten en het Centrum voor Innovatie en Design. Ze organiseren een tiental tentoonstellingen per jaar. Een geslaagde combinatie van erfgoed en hedendaagse kunst en cultuur.

Wijk met unieke sfeer

Loop zeker ook eens in de buurt rond. Tussen de arbeidershuizen staan enkele grotere woningen van ploegbazen en de eigenaarswoning 'kasteel de Gorge'. Ook al is het uniforme karakter van de wijk gehavend door verbouwingen, toch straalt de buurt nog een heel eigen sfeer uit. Het authentieke karakter herstellen, blijft voorlopig een droom, omdat het geld ontbreekt. Tussen 1778 en

1843 werden er twaalf mijnschachten geboord rond de wijk. Daar blijven nog maar twee terrils van over.

We weerstaan aan de lokroep van de cafetaria wegens tijdsgebrek en het bezoek aan de tijdelijke tentoonstelling is kort om dezelfde reden.

Voorzie dus genoeg tijd voor je bezoek. We fietsen terug naar Bergen waar we net voor sluitingstijd de fietsen inleveren.

Er is een tafeltje geboekt bij restaurant Oscar. De wind- en treinerpikelen zetten ons eerder die dag onder tijdsdruk, maar met de benen onder tafel en lekkers op tafel valt dat helemaal van ons af.

Tuin van de burgemeester

Met een uitgestippelde wandeling in de hand trekken we de volgende ochtend op verkenning in het stadscentrum van Bergen waar we onderweg ook heel wat muurschilderingen bewonderen die deel uitmaken van de permanente openlucht tentoonstelling 'Kunst bewoont de stad'.





DE DOUDOU VAN BERGEN

De Ducasse de Mons of 'Doudou', is een groot festival in Bergen dat elk jaar op Trinitatis of Trinity Day plaatsvindt. Dat is de eerste zondag na Pinksteren. Het festival dateert uit 1348-1349 toen de stad leed onder de pest. De Canonessen besloten om de reliekschrijn van Sint Waltrudis, de beschermheilige van de stad, door de stad te dragen. De pest verdween op wonderbaarlijke wijze en sindsdien wordt elk jaar met de relikwieën in een processie door de stad getrokken om zo gezondheid en geluk te vragen voor de inwoners. De traditie gaat gepaard met een reeks rituelen en een groot feest. Het volksfeest is sinds 2005 erkend als 'meesterwerk van het mondelinge en immateriële erfgoed van de mensheid' door UNESCO en wordt elk jaar bijgewoond door duizenden inwoners en toeristen. In het Doudou-museum kom je alles te weten over de Doudou van Bergen.



La fille aux papillons voor Sint-Waltrudiskerk.



Het historische centrum heeft veel smalle kassestraatjes. De Grote Markt is een van de mooiste pleinen van België zeggen de toeristische brochures en als buitenstaander beamen we: heel mooi én kleurrijk. De gebouwen in gotische, neoklassieke en Spaanse architectuur dateren uit de vijftiende eeuw. Het meest indrukwekkende gebouw is het Hotel de Ville. Let op het slot in de vorm van een kasteel en op de kleine bronzen aap links van de ingang. De legende wil dat wie over de aap aait met de linkerhand een wens mag doen met verzekerde uitkomst. Het stadhuis is op afspraak te bezoeken met een gids. De binnenplaats is vrij toegankelijk. Loop door tot in de mooie 'tuin van de burgemeester'. Daar staat een fontein met een beeld van een kwajongen – 'Le Ropieur' – die een poging doet om de voorbijgangers nat te maken. Wat verder vind je het Doudoumuseum (zie kadertje).

Uitkijken over de stad

Bergen heeft het enige belfort in barokstijl van België en dat is ook UNESCO-werelderfgoed. Het belfort werd tussen 1661 en 1672 gebouwd ter vervanging van de oude klokkentoren. Vanop de toren – 87 meter hoogte – heb je uitzicht over de stad en omgeving. Op een heldere dag kan je van hieruit Brussel zien liggen. De beiaard laat om het kwartier de 49 klokken horen. In de klokkentoren wordt het verhaal van het Belfort en haar rol in de geschiedenis verteld. De toren onderging nogal wat restauraties en is sinds juli 2015 open na een restauratie die maar liefst 31 jaar duurde.

De lift gaat tot 35,85 meter. Hogere verdiepingen bereik je alleen met de trap. Bij het belfort ligt ook een mooi park op een helling.

De toren die nooit af geraakte

Op de heuvel van Bergen staat de majestueuze Sint-Waltrudiskerk. De werken voor deze collegiale kerk begonnen in 1450 met de bouw van het koor. Dat deel werd rond 1506 afgewerkt, het schip kwam er pas een dikke honderd jaar later. De kerk bestaat uit 29 kapellen. De kanunnikessen van Sint-Waltrudis wilden een 190 meter hoge toren aan de westelijke gevel. De eerste steen werd in 1549 gelegd, maar de toren raakte nooit helemaal af. Dus ontstond een gezegde: "Het is zoals de toren van Sint-Waltrudis, het einde zullen we nooit meemaken!". Misschien valt de bouw van het station ook wel onder dit gezegde.

In het parkje voor de kerk trekt een groot, blinkend beeld de aandacht. *La petite fille aux papillons* is een werk van David Mesguich, geïnspireerd op een tafereeltje dat hij bij zijn dochter zag. Het staat symbool voor weerbaarheid en duurzaamheid in een tijd waarin alles breekbaar en vergankelijk is.

We passeren nog enkele parkjes, muurschilderingen én mooie hoekjes waaronder het Parc de la Grande Pêcherie en de oude slachthuizen. De gebouwen uit 1854 doen vandaag dienst als museum. Het hele jaar door zijn er (kunst)tentoonstellingen.

Bergen tijdens de oorlog

In Bergen zijn ook enkele boeiende en mooie musea. We kiezen er Mons Memorial Museum uit. Bergen en de omliggende regio kregen het zwaar te verduren tijdens de twee wereldoorlogen. Het Memorial Museum ging open in 2015 en dompelt je op 1200 m² onder in het oorlogsverleden van de stad en de streek. Er zijn de gebruikelijke oorlogsvoorwerpen zoals wapens, soldatenkledij, helmen, attributen, ... Maar je kan er ook luisteren naar interactieve vertellingen van soldaten en burgers. En er is

een parcours dat je meeneemt door de geschiedenis van Bergen van de middeleeuwen tot na de twee wereldoorlogen. Dat laat je als bezoeker, die alleen maar vreedstijd heeft gekend, niet onberoerd. En we konden toen nog niet vermoeden dat oorlog kort na ons bezoek weer alomtegenwoordig en dichtbij zou komen met de gebeurtenissen in Oekraïne. 

www.visitmons.nl
www.reisroutes.be/stadswandelingen/mons-bergen/



Win een overnachting voor twee

in Martin's Dream Hotel

Het Martin's Dream Hotel is een luxueus 4-sterrenhotel in het historische centrum van Bergen.
> Kijk blz. 54.



Onze fietstocht volgde deze knooppunten:

11 / 13 / 62 / 23 / 75 / 50 / 67 / 98 /
76 / 85 / 93 / 59 / 60 / 54 / 70 / 2 /
6 / 15 / 12 / 4 / 99 / 10 / 78 / 76 / 98
/ 67 / 1 / 62 / 13 / 11 / 10

Stannah

Mijn huis verlaten?
Echt niet!
Ik heb een Stannah!

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



MYL1

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

GRATIS NUMMER

0800 26 938

**VERMELD
DEZE
PUBLICATIE
VOOR 10%
KORTING.**

Dit aanbod is beperkt tot de eerste 10 bellers en is niet cumuleerbaar met andere aanbiedingen of campagnes.

Neem vandaag nog contact met ons op via telefoon, e-mail (info@stannah.be) of vul deze coupon in.

U kan ook surfen naar www.stannah.be en maak kennis met ons volledige gamma trapliftten.

 **Ja**, neem contact met me op voor een gratis bezoek aan mijn huis en verzeker me van 10% korting.

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

Dhr. Mevr:

Postcode:

Tel.:

E-mail:

EEN HART VOOR OEKRAÏNE

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

Op 24 februari werden we wakker in een ander Europa, in een andere wereld. Huiveringwekkende beelden herinneren ons aan de zwartste bladzijden uit onze geschiedenis. Onze oudste OKRA-leden, de 90-plussers, worden plots pijnlijk herinnerd aan de horror van de Tweede Wereldoorlog.

Ik hoor een beetje radeloosheid in de woorden van Jeanne, nu 94 jaar, schrijft OKRA-lid Jef me: *'Wij hebben inspanningen geleverd, individueel en collectief, om een einde te maken aan oorlogen. Onze generaties hebben geïnvesteerd in verzoening en in de opbouw van een Europa van duurzame vrede, vrijheid en vooruitgang. Wat we nu zien gebeuren in Oekraïne staat haaks op deze idealen. Is dan alles voor niets geweest?'*



Ouderen worden te vaak vergeten

Uit een rapport van Human Rights Watch blijkt dat ouderen te vaak worden vergeten in gewelddadige conflicten. **Zij blijven vaak alleen en in eenzaamheid achter**, missen elke vorm van ondersteuning voor hun fysieke en mentale gezondheid, kunnen niet vluchten, moeten het stellen met het weinige dat na geweldplegingen overblijft. En bovendien zijn ze dikwijls slachtoffers van fysiek geweld, waaronder moord en verkrachting. De conclusie van het rapport is duidelijk. 'Ouderen zijn vaak niet meer in de mogelijkheid om te vluchten. Regeringen en de Verenigde Naties moeten dringend de specifieke risico's en noden van ouderen in conflictregio's erkennen en initiatieven nemen om hen te beschermen. Ouderen mogen niet langer onzichtbare slachtoffers blijven bij gewapende conflicten.'

"OUDEREN HEBBEN HET BIJ CONFLICTEN BIJZONDER MOEILJK. ZE RAKEN SNEL GEÏSOLEERD, BLIJVEN EENZAAM ACHTER, GESCHIEDEN VAN FAMILIE EN VERWANTEN, VERSTOKEN VAN VOEDSEL EN MEDICATIE."

De 70-jarige Ekaterina uit Oost-Oekraïne getuigt: *"Mijn huis staat in de vuurlinie, waar elke dag hevig geschoten wordt. De bombardementen gijzelen mijn gedachten de ganse dag. Wat als ze mijn huis raken, en de ramen, deuren en dak wegblazen? Wie gaat mij dan helpen? Ik kan in de kelder schuilen en er zijn veilige plaatsen in het dorp,*

maar je moet daar eerst geraken en dat is helemaal niet veilig."

Ook de 86-jarige Lydia heeft schrik. *"Ik ben bang dat het opnieuw wordt zoals in de Tweede Wereldoorlog"*, vertelt ze. *"Ik was vijf jaar toen de oorlog startte en ik herinner me de militaire voertuigen die door de straten denderden. Er was niets te eten. We moesten gras eten. Ik ben nu te oud om te vluchten. Er is wel een schuilkelder in de buurt, maar ik ben bang die niet tijdig te kunnen bereiken. Ik hoop dat mijn burens me niet in de steek laten; moge God hen behoeden. De mensen lijden, leven in angst. Iedereen is in de war en bang."*

Ouderen hebben het bij conflicten bijzonder moeilijk. Ze raken snel geïsoleerd, blijven eenzaam achter, gescheiden van familie en verwanten, verstoken van voedsel en medicatie. OKRA voelt zich nauw met hen verbonden. Ook met de Russische ouderen die niet akkoord gaan met de gang van zaken, zoals de 77-jarige Yelena Osipova die bij een anti-oorlogsprotest in Sint Petersburg door de politie gearresteerd werd.

OKRA opent haar hart voor OEKRAÏNE. Via onze Europese partner AGE blijven we aandacht vestigen op de rol van de ouderen in OEKRAÏNE. We riepen de trefpunten op om ook in ons land aandacht te hebben voor de vluchtelingenopvang. OKRA is een warme familie. Die warmte laten uitstralen naar de vele vluchtelingen is onze opdracht. En dat kan, niet altijd groots, maar vaak via daden van klein geluk. Ouderen dragen veel wijsheid in zich. Wie luistert naar hun stem weet welk onmenselijk leed deze oorlog veroorzaakt! Van Ieper tot Kiev.

mark



**WELKOM BIJ DICAR,
DE MOTORHOME-SPECIALIST**

FULL OPTION MOTORHOMES AAN EEN BASISPRIJS

✓ VERHUUR
✓ VERKOOP NIEUW EN TWEEDEHANDS

MET CAMPERVAN STORE

DICAR MOTORHOMES



**DICAR
ALLE
DAGEN
OPEN**

**ALLE INFO
& PROMO'S
OP DICAR.BE**



DICAR (50.000M² EXPO) GROTE STWG. 2 - GEEL (E313 - UITRIT 23) - 014 57 99 99

scootertestdagen

1 t.e.m. 31 mei

Met een scooter vergroot je terug je mobiele vrijheid wanneer stappen te moeilijk wordt. Zowel binnen als buiten. Bij Goed vind je ongetwijfeld een scooter die past bij jouw wensen en levensstijl. Laat je inspireren door onze ervaren mobiliteitsverstrekkers tijdens onze testdagen. Ook voor onderhoud en naservice staat Goed garant.



samen met 



Maak je afspraak voor een proefrit via www.goed.be/scootertestdagen of bel naar 03 205 69 24.



goed
thuiszorgwinkel
hoorcentrum
apotheek

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. Voor deze aflevering verdiepen we ons in het vasten, dat binnen godsdiensten en daarbuiten volop leeft.



VASTEN IS VEEL MEER DAN VOEDSEL LATEN

“VASTEN VERSTERKT DE VERBONDENHEID EN DE EENHEID TUSSEN DE MENSEN”

Tekst MATTHIAS VAN MILDERS // Foto's SHUTTERSTOCK

Vasten komt voor in de drie Abrahamitische godsdiensten. Moslims vieren rond deze tijd het Suikerfeest aan het einde van de ramadan. Christenen – zeker katholieken en orthodoxe christenen – kennen het gebruik van vasten tijdens de veertigdagentijd. Ook joden vasten, onder meer op Jom Kipoer. Daarnaast zijn er tal van individuele en collectieve initiatieven om te vasten die losstaan van een godsdienst. Denk maar aan veertig dagen geen vlees eten of een maand alcohol mijden. Al deze gebruiken en initiatieven houden de eeuwenoude traditie van het vasten springlevend.

“De veertigdagentijd is veel meer dan vasten”, zegt Anton De Preter, stafmedewerker voor liturgie en catechese van het Bisdom Antwerpen en als theoloog verbonden aan de KU Leuven. “Het gaat om soberheid voor jezelf, de hetze van het dagelijkse leven even achter je laten. Wat zijn je krachtbronnen? Door soberheid en eenvoud sta je ook stil bij het feit dat andere mensen minder hebben. En geef je gehoor aan de roep om solidariteit. Tenslotte gaat het ook over de zoektocht naar God, de bron van de liefde. Het codewoord is de drievoudige bekering: tot jezelf, tot de andere en tot God. Die zie je ook in de islam en het jodendom. De drie Abrahamitische godsdiensten kennen de traditie van het vasten, elk met eigen accenten.”

Solidariteit en verbondenheid

“De veertigdagentijd eindigt met het paasfeest dat sinds het prille christendom heel belangrijk is”, vertelt De Preter. “Het is een joods feest dat gechristianiseerd is. Joden vieren de bevrijding uit Egypte, christenen de opstanding van Jezus. Het werd een periode van reflectie en boetedoening, een soort inwendige opkuis en een opkuis in de gemeenschap. Het gaat niet alleen om het individu, maar hoe we ons leven zo kunnen organiseren dat het meer in lijn is met de blijde boodschap van Jezus. Daarom is er in de veertigdagentijd van in het begin heel veel aandacht voor solidariteit.”

“In de middeleeuwen was er weinig voedsel voorhanden. Vanaf eind januari waren de oogstvoorraden uitgeput. Matiging van eten was noodzakelijk en werd in de veertigdagentijd geïntegreerd. Het is opvallend dat wij die periode vandaag nog steeds heel erg linken aan minder eten. Tijdens de ramadan zie je dat ook, met het vasten van zonsopgang tot zonsondergang. Maar minder eten is niet de essentie.



“De ramadan is veel meer dan vasten, maar vasten versterkt wel de verbondenheid, de eenheid tussen de mensen. Dat gevoel om samen die maand te doorlopen is bijzonder.”

Solidariteit betekent uiteraard een matiging van wat je consumeert. Maar vandaag gaat het over alles wat we te veel hebben, niet enkel over voedsel.”

Solidariteit staat ook centraal tijdens de maand ramadan, vertelt Badra Djait. Zij is voorzitter van Voem, een inclusieve, sociaal-culturele organisatie die mensen en organisaties verbindt via kunst, cultuur en sociaal engagement. “Solidariteit is tijdens de ramadan de essentie. Het is heel normaal dat je maaltijden geeft aan minderbedeelden. Iedereen doet dat, overal in de wereld. De ramadan is een maand van liefdadigheid, solidariteit en bezinning, maar ook van verdraagzaamheid en tolerantie. Het is een maand waarin mensen extra verbindend, tolerant en vrijgevig zijn. De iftar (de maaltijd na een dag vasten, red.) ’s avonds versterkt de saamenhorigheid. We eten allemaal op hetzelfde moment, en daar kijken we heel erg naar uit. De ramadan is veel meer dan vasten, maar vasten versterkt wel de verbondenheid, de eenheid tussen de mensen. Dat gevoel om samen die maand te doorlopen is bijzonder. Vasten is een middel om van jezelf telkens

weer een betere mens te maken. Dat doe je door over jezelf te bezinnen, het vasten brengt je terug bij jezelf.”

Klimaat en duurzaamheid

De invulling van de vastenperiode evolueerde doorheen de jaren. Zo krijgt duurzaamheid tijdens de ramadan vandaag veel aandacht, weet Djait. “Vroeger overheerste het klassieke beeld van vasten bij moslims als niet eten, niet drinken en geen seksuele betrekkingen. Vandaag zien we bij jongeren veel meer aandacht voor ecologie, klimaat en overconsumptie. Met Voem organiseren we sinds vorig jaar de Green Ramadan. Denk daarbij bijvoorbeeld aan zero waste iftars, solidariteitsmaaltijden in duurzame verpakkingen en vegetarische iftars, maar ook aan sensibilisering rond duurzaamheid. Die Green Ramadan is een internationale trend.”

“Ik denk dat we vandaag – en daar heeft corona veel mee te maken – voor een stuk worden teruggeworpen op de vraag: ben ik goed bezig?”, zegt De Preter. “Wat is de zin van wat ik doe? Mensen stellen zich bewust vragen rond thema’s als ecologie of dierenwelzijn. Jongeren

>>



“De veertigdagentijd is een periode om uit je comfortzone te komen, het raam open te zetten. Het is de lentepoets van de ziel.”

>> zijn daar vandaag heel erg mee bezig en zijn er heel gevoelig voor. Maar ook zestigers en zeventigers stellen zich vragen: ik deed het altijd op een bepaalde manier, maar wat is daar de zin van? Je bent nooit te jong of te oud om nieuwe wegen in te slaan. Het lifestyle-idee daarachter – het bewustzijn rond persoonlijkheid, gender, seksualiteit ook – speelt mee.

“Minder eten is niet de essentie. Solidariteit betekent uiteraard een matiging van wat je consumeert. Maar vandaag gaat het over alles wat we te veel hebben, niet enkel over voedsel.”



EEN TIJD ZONDER ALCOHOL, VLEES, SNOEP EN SUIKER. DE AUTO, SOCIALE MEDIA: ER BESTAAT EEN ZEKERE HANG NAAR BEWUSTE MATIGING.

In het christendom – en dat is ook een lifestyle – speelt God als bron van de liefde en het leven daarbij een centrale rol.”

Sociale media

Badra Djait merkt ‘een trend tijdens de ramadan om te detoxen van de smartphone en sociale media. Moslims, vooral jongeren, gaan die dan bewust minder gebruiken.’ Anton De Preter ziet het ook tijdens de veertigdagentijd. “Het is een periode om uit je comfortzone te komen, het raam open te zetten. Het is de lentepoets van de ziel. Het draait altijd rond soberheid opzoeken. Sociale media beheersen ons leven heel erg. Je hoeft je er niet van af te sluiten, maar je kan je wel bewust zijn van de vele tijd die je eraan besteedt en je de vraag stellen of dat je gelukkig maakt. De veertigdagentijd wordt zo een proefperiode, een test. Je kan ook minder met de auto rijden, matigen met alcohol of net in die tijd stoppen met roken. Het gaat er niet om dat je de meest spectaculaire daad

stelt, alle initiatieven zijn even waardevol. Iedere persoon kiest iets volgens de eigen mogelijkheden.” “In Algerije zie ik mensen die zich terugtrekken in de woestijn”, getuigt Djait. “Ook dat is een vorm van bezinning. Ze doen dat helemaal alleen tijdens de ramadan. Dat doet me denken aan de verhalen van de Bijbel en de Koran.”

Spirituele detoxkuur

Vasten gaat vandaag breder dan godsdiensten. Maar veel van de beweegredenen binnen het religieuze vasten keren terug bij mensen die binnen een andere context vasten. Een tijd zonder alcohol, vlees, snoep en suiker, de auto, sociale media: er bestaat een zekere hang naar bewuste matiging. “Mensen zien er de fysieke voordelen van in”, ziet Badra Djait. “Maar het is ook een soort spirituele detoxkuur, met meer discipline, uithouding, zelfbeheersing.”

“Alle initiatieven rond vasten doen op een bepaalde manier een appel waarop zij die deelnemen een antwoord geven”, zegt De Preter. “Ik vind dat zeer waardevol, bewust met iets omgaan is dat altijd. Voor gelovigen komt daarbij nog het bewustzijn dat God zich totaal aan ons geeft in zijn liefde en dat we daar te weinig aandacht voor hebben. De veertigdagentijd is zoiets als veertig dagen met God.”

“Het geloof individualiseert”, merkt Djait. “In het verleden behoorde je meer tot een familie of gemeenschap en moest je bij wijze van spreken het systeem volgen. Vandaag zie ik moslims die niet vasten tijdens de ramadan, maar wel deelnemen aan de iftarmaaltijden. Zij willen de regels niet zo strikt volgen, maar vinden het samenzijn wel belangrijk. Net zoals je veel mensen hebt die veel belang hechten aan kerstavond, zonder daarom zeer gelovig te zijn.”

Reinig uw lever, houd uw gewicht op peil!



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

EEN TRAGE LEVER HEEFT INVLOED OP GEWICHTSVERLIES

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

VERKRIJGBAAR BIJ:

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



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

ONDERSTEUN UW LEVER MET ACTIVE LIVER!

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

VRAGEN?

Bel 03 366 21 21

www.ocebio.com
info@ocebio.com



Julie droomde ervan om van de wereld een betere plek te maken. Kaat, de mama van Julie, wil die droom helpen realiseren en sprak schrijfster Diane Broeckhoven aan om een boek over Julie te schrijven. 'Je fluistert in mijn oor' staat al weken in de boekenhitlijsten. "Dit boek had nooit geschreven moeten worden," vertelt Diane, "maar het biedt wel troost en hoop op een betere wereld."

SCHRIJFSTER
DIANE BROECKHOVEN

"JULIE VAN ESPEN WOU VAN DE WERELD een betere plek MAKEN."

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's CHRISTOPHE DE WIT – UITGEVERIJ VRIJDAG //
Foto's JULIE VAN ESPEN (VAN DE FAMILIE EN UITGEVERIJ VRIJDAG)

'Hier komt de zon.' 'Superopgewekt.' 'Ze durfde alles.' 'De meeste golven deinen uit, maar de jouwe, Julie, blijven mensen raken.' Drie jaar geleden, op 4 mei 2019, verdween Julie Van Espen. Twee dagen later werd ze vermoord teruggevonden. Ze was 23 jaar. Meteen na haar dood kozen Julies ouders ervoor om, ondanks alle verdriet, het positieve te laten zegevieren.

"DE WAARDIGHEID WAARMEE DE OUDERS VAN JULIE VAN ESPEN VAN IN HET BEGIN MET HET DRAMA OMGINGEN, ZAL ME BIJBLIJVEN. ZE NAMEN ZICH VOOR OM ZICH, VOLLEDIG IN DE GEEST VAN JULIE, TE FOCUSSSEN OP HET POSITIEVE, DWARS DOORHEEN HUN VERDRIET."

"Toen ik 20 jaar was, wou ik zelfstandig gaan wonen", steekt schrijfster Diane Broeckhoven (76) van wal. "Ik wou van onder moeders vleugels weg. De tijd was rijp. Gelukkig kon ik bij de jonge en bruisende Libelle in Nederland gaan werken. Ik trouwde er ook met een Nederlander. Op twee jaar tijd kregen we drie kinderen. Maar een paar jaar later zijn we gescheiden. Ik ben alleen gebleven. Mijn oudste zoon is nu 47, mijn jongste zoon en mijn adoptie dochter uit Bangladesh zijn 46. En ik ben oma van vijf schatten van kleinkinderen."

Onmacht en eenzaamheid

"Mijn man en ik hielden van elkaar. En ineens was ik alles kwijt. Mijn man, mijn illusies, mijn toekomst. Ik had het niet zien aankomen, en toen ik het wel zag, viel er niet veel meer te redden. Het kostte me jaren voor ik herstelde van de klap en voor ik mijn gekapseide wereld weer in de juiste proporties kon zien. De gedachte dat ik gefaald had, deed me in diepe droefheid vervallen en veroorzaakte onmacht en eenzaamheid. Maar het leven gaat verder. Ik had een driedubbele dagtaak: mezelf terugvinden, een liefdevolle mama zijn en blijven schrijven. Mijn voordeel is dat ik me goed kan organiseren en dat ik een gemakkelijke pen heb. Je moet niet wachten tot je inspiratie of zin hebt, schrijf! Terwijl de kinderen naar school waren, schreef ik kinderboeken en werkte ik als journalist. Als alleenstaande mama met drie kinderen kon ik elke cent gebruiken. Na mijn scheiding heb ik nooit meer een serieuze relatie gehad. Alle begrip voor wie het anders invult, maar ik wou geen stiefpapa voor mijn kinderen, geen nieuw samengesteld gezin. Mijn ex was wel een goede vader. Toen de kinderen klein waren, stond ik er grotendeels alleen voor, maar later voerde hij ze naar fuiven en haalde ze 's nachts terug op. Ik was een moederkloek, streng maar zorgend,

die ervan afzag toen haar kuikens het nest verlieten."

De buitenkant van meneer Jules

"Na dertig jaar Nederland keerde ik terug naar mijn heimat, het dorp en de wereldstad Antwerpen. In het Begijnhof vond ik een heel leuke, stille plek om te wonen en te schrijven. In 2000 schreef ik de roman 'De buitenkant van meneer Jules'. 'Meneer Jules' gaat over een koppel. Elke morgen zet de man koffie. Een halfuurtje later, als ze de koffie ruikt, staat de vrouw op. Maar op een dag zit haar man dood in zijn stoel. De vrouw besluit dat aan niemand te zeggen, ook niet aan hun zoon. Ze wil nog een laatste dag in stilte met haar man doorbrengen.

Het boek werd een groot succes. Op de boekenbeurs kwam een jonge vertaalster naar me toe op zoek naar een boek dat ze kon vertalen van het Nederlands naar het Duits. Daar kwam het op de Duitse tv en plots regende het bestellingen. Van de Duitse 'meneer Jules' zijn 300.000 exemplaren verkocht. Daarna werd het nog in veertien talen vertaald, Kurt Defrancq maakte er een theaterstuk van en speelde het honderden keren, en er komt een film."

Wat voorafging

"In de figuren van meneer Jules en zijn vrouw kan je karaktertrekken van

mijn ouders zien. Ze waren toen nog *alive and kicking*. Ze genoten van hun pensioen. Ik dacht dat ze nooit zouden sterven. Maar twee maand na het boek stierf mijn vader, alsof ik het noodlot had getart. Hij werd net geen 80. Veertien jaar later, in 2014, stierf mijn moeder. Zij werd 96. Over mijn moeder heb ik 'Wat voorafging' (2016) geschreven. Ik had een goede band met mijn vader, niet met mijn moeder. Aanvankelijk wilde mijn moeder geen kinderen. Maar uit liefde voor mijn vader gaf ze toe. Mijn oudere zus was een vrucht van de liefde. Ik was een gevoelig kind, volgens moeder een ambetant kind, waardoor ik naar mijn gevoel werd verstoten. Mijn jongere broer was haar afgod. Naast mijn scheiding was het overlijden van mijn kleine broer na een lange lijdensweg nu drie jaar geleden een groot dieptepunt in mijn leven.

Mijn moeder was overal waar ze kwam heel aanwezig. Ze was geliefd. Ze had humor. Toen ze 90 jaar was, liep ze nog op hoge hakken. Maar met mij botste het. Ik was de nagel aan haar doodskist. Ik hunkerde naar haar liefde, deed veel pogingen, maar werd afgewezen. Toen ze ziek was, was ik haar mantelzorger. Maar dan nog wou ze me niet. Bij haar sterven heb ik haar gezegd dat ik haar graag zag. Toen kon ze me niet meer tegenspreken of wegslaan. Ik heb veel geleerd uit die moeilijke relatie met mijn moeder. Met woorden kan je mensen heel erg kwetsen. Maar je kan ook grenzen afbakenen."

Alsof Julie licht gaf

"Ik woon graag in het Begijnhof. Een aanrader voor ouderen. Het is er muisstil, en toch ben je in hartje Antwerpen. Alles is vlot bereikbaar. Julie Van Espen kwam soms naar de Begijnhoftuin om er te studeren. Een paar weken na haar dood kwam haar mama er met een vriendin. Ze wilden een herdenkingshoekje in de



>> Sint-Catharinakerk. Ik was er als vrijwilliger bij om de gasten een tas koffie in te schenken. Kaat, de mama van Julie, hoorde dat ik schrijfster was en vroeg of ik een boek over Julie wilde schrijven. Haar vraag overviel me. 'Denk er nog eens over na', zei Kaat. Ze gaf me haar telefoonnummer. Dezelfde dag nog hingen we een uur aan de telefoon. Mijn uitgever, Rudy Vanschoonbeek zei: 'Als iemand dit kan, ben jij het wel.' Julies moeder stuurde me meteen tientallen foto's via Whatsapp. Ze had er behoefte aan die te delen. Diezelfde zomer ben ik elke week een dag bij Kaat thuis geweest. Kaat vertelde en ik schreef. Ze haalde er anderen bij. Julies vader, haar zus, broer, familie, vrienden. We zaten bijna altijd buiten. 'Julie was de zon,' zei haar mama, 'en zal dat altijd blijven.'

Kaat haalde herinneringen op. Ze zweeg. Ze hilde. Soms dekte ze haar pijn en verdriet toe. Soms liet ze die stromen. Ik hoorde haar vertellen hoe Julie opgroeide, van een opstandige puber 'die moeilijk luisterde' tot een zelfbewuste volwassen vrouw 'zo puur en liefdevol dat het leek alsof ze licht gaf'. Julie was een jonge, enthousiaste vrouw die in plaats van aandacht te vragen voortaan aandacht gaf. 'Ik wil niet zomaar Julie Van Espen zijn,' had Julie aan haar mama verteld, 'ik wil iets betekenen voor de maatschappij.' Iedereen die Julie ontmoette of kende, werd meegesleept door haar levenslust en haar positieve uitstraling. Hoe jong ze ook was toen ze stierf, ze heeft het leven voluit geleefd en beleefd."

Je fluistert in mijn oor

"Kaat en Erik, de ouders van Julie, zijn fantastische mensen. De waarheid waarmee ze van in het begin met het drama omgingen, zal me altijd bijblijven. Ze hebben snel beslist om, ondanks alle verdriet,

het positieve te laten zegevieren en geen woord vuil te maken aan de dader. Zelf voelde ik lang woede en schaamte over de manier waarop Julie om het leven was gekomen. Ik vroeg me af hoe je die beelden loslaat? Een jonge vrouw van 23 jaar wier leven haar toelicht, fietst door de stad en komt zo'n loser tegen. Ik was samen met Julies moeder op de plek waar het gebeurd is. Het deed me – bezorgde, bange mama die ik altijd ben geweest – denken aan mijn eigen kleindochters, twee mooie, vrolijke meiden van 20 en 17. Ik zou niet weten hoe ik het zou overleven als hen iets overkwam.

Elke ouder reageert anders op zo'n groot verlies. Papa Erik is eerder de ratio, mama Kaat het hart. Ondanks het immense verdriet, aanvaardde Erik dat Julie dood was. Kaat bleef lang geloven dat de deur zou open-

vliegen en Julie als een wervelwind zou komen aangewaaid. Erik gaat naar het kerkhof, Kaat blijft in gedachten met Julie praten. 'Julie fluistert me in dat ik me moet laten omringen door waardevolle mensen. Dat ik goed voor mezelf moet zorgen en me niet mag laten gaan', zegt Kaat.

Kaat en Erik leerden me mijn eigen kleine en grote verdriet te relativeren. Er bestaat geen grotere pijn, dan de pijn om de dood van je kind. Ze leerden me ook hoe sterk een mens kan zijn. Eind 2019 schreef ik 'Je fluistert in mijn oor'. Net voor corona. We konden lachen, wenen, elkaar nog knuffelen. Daarna was het wachten tot het proces voorbij was, vooraleer het boek dit voorjaar kon verschijnen. Voor Kaat is het een levenstaak om Julies droom – van de wereld een betere plek

"MIJN SCHEIDING DEED ME
GROOT VERDRIET. DAARNA
HAD IK EEN
DRIEDUBBELE TAAK:
MEZELF TERUGVINDEN, EEN
LIEFDEVOLLE MAMA ZIJN
EN BLIJVEN SCHRIJVEN.
MAAR IK HAD DIE KANS.
JULIE NIET."



maken - verder te zetten. Het boek is een onderdeel van die mooie missie."

Genieten is geen zonde

"Wat we gedaan hebben met ons leven, maakt ons tot wat we zijn als we sterven. En alles, absoluut alles telt.' Dit is een quote uit het 'Tibetaans boek van leven en sterven' dat me heel dierbaar is. In de jaren '70 was ik heel erg op zoek naar mezelf. Ik ben toen een paar keer in de ashram van de Indiase goeroe Bhagwan geweest, later Osho genoemd. Plots viel alles wat ik op mijn streng katholieke school had geleerd op zijn plaats. Ik ontdekte dat genieten geen zonde is, maar bijdraagt tot het menselijk welzijn. Ik bleef de liefhebbende moeder voor wie mijn drie opgroeiende kinderen prioriteit waren en

de ambitieuze schrijfster met een goed op dreef komende carrière, maar ik ging ook in oranje en rode tinten gekleed naar allerlei literaire, culturele activiteiten en ik genoot.

Ik ben niet met de dood bezig, en toch denk ik er elke dag aan. Ik beschik over goede genen, hoop daar nog lang van te kunnen genieten. En dat ik mijn leven mag uitleven. Maar er komt een dag dat ik moet zeggen: het is goed geweest. Ik hoop ook op een mooie dood. En dat ik alles wat ik heb, mag uitdelen. Daarna ga ik, zonder protest. Met mijn lievelingen rond me."

Geluk ligt thuis op de keukentafel

"Ik ben zacht van inborst, maar ook assertief, en ben daar blij om. Ik heb een wakkere, creatieve geest. Die helpt me bij het schrijven. Ik ben nu 76 jaar, kan nog altijd heel gedisciplineerd werken, in de stilte van mijn huis, maar er zit ook een sociale kant aan mij, die nog lang lezingen wil geven en mensen wil ontmoeten. Schrijven is een eenzaam beroep. Ik kan goed alleen zijn. Ik ben getrouwd met mijn werk. Hier hoor je een speld vallen. Maar van zodra ik na corona terug tuinlezingen kon geven, voelde ik me een heel blij, sociale vrouw, een marktkramer tussen haar mensen. Omgaan met verschillende leeftijden houdt me jong. Ik heb geen bucketlist. Ik droom er niet van een bungeejump te doen. Ik heb veel meegemaakt. Veel gereisd ook. En ik heb mijn kinderen als goede mensen afgeleverd. Ze komen niet elke zondag op bezoek, niet omdat zij dat niet willen, maar omdat hun mama het te druk heeft. Of ik er spijt van heb dat ik nu geen relatie heb? Ik heb eenzame jaren gekend, maar ik heb niemand ontmoet waar de vonken van af spatten. Zo is het gegaan. En verder voel ik me goed omringd. Geluk ligt in kleine dingen. Geluk ligt

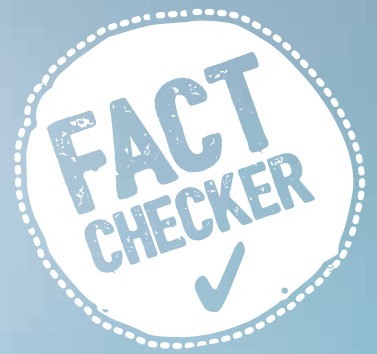
in een praatje met de burens. Geluk ligt thuis op de keukentafel. Het leven is een groeiproces van begin tot einde. Ik zet graag mijn tanden in wat zich aandient. Maar ik moet ook relativeren. Mijn leeftijd accepteren. Mijn beperkingen zien. Hoedje af voor wie Julie was en altijd zal blijven. Ik vind het jammer dat ik haar niet persoonlijk heb gekend. Want ik herken veel van mezelf in haar. In de puber die ze was. In de jonge vrouw die ze geworden is."



Julie had altijd te kennen gegeven dat ze van de wereld een betere en liefdevolle plek wilde maken. Ze leefde daar ook naar en was als een licht voor iedereen die ze ooit ontmoette. Kaat, Julies moeder, maakt er haar levenstaak van de droom van haar dochter verder te realiseren. 'Je fluistert in mijn oor', het boek dat Diane Broeckhoven in nauwe samenwerking met Kaat schreef, is een onderdeel van die missie. Het is een eerbetoon aan haar veel te vroeg gestorven, unieke dochter.

'Je fluistert in mijn oor – Julie Van Espen 1996 – 2019' van Diane Broeckhoven en uitgeverij Vrijdag kost 17,5 euro en is in elke boekhandel te koop.

> Win een exemplaar. Kijk op pag. 54.



KRUISWOORDRAADSELS OPLOSSEN HELPT TEGEN DEMENTIE

NIET
WAAR

Er werd al heel veel gezegd en geschreven over het effect van denksportpuzzels op onze hersenen. Maar laat je niets wijsmaken. Je mag puzzelen zoveel je wil, dementie hou je er niet mee op afstand. Wij zochten uit wat het proces dan wel kan afremmen.

Volgens een studie uit 'The Lancet' waren er in 2019 al 141.000 Vlamingen met dementie en zullen dat er in 2070 maar liefst 283.000 zijn. De vergrijzing heeft daar natuurlijk alles mee te maken. Op zich is dementie geen ziekte, de symptomen worden veroorzaakt door een andere ziekte. In twee op drie gevallen gaat het om Alzheimer waarbij eiwitafzetting in onze hersenen onder andere zorgt voor ontstekingsreacties. De wetenschap heeft de ziekte van Alzheimer nog niet helemaal in kaart, want onze hersenen zitten ongelooflijk complex in elkaar. Dus ondanks duizenden studies weten we eigenlijk nog altijd relatief weinig over wat er allemaal in onze hersenpan gebeurt.

Baat het niet dan schaadt het niet

Lange tijd werd dan ook gezegd dat hersengymnastiek een deugdzzaam effect zou hebben, maar dan kwamen er later weer andere studies die het effect van kruiswoordpuzzels en sudoku's minimaliseerden. Tegenwoordig is de houding eerder: baat het niet dan schaadt het niet. Het blijft een goed idee om de hersenen te gebruiken. Wie veel cerebraal werk doet, zal de verbindingen tussen cellen blijven maken en dat kan nooit kwaad. Ze zorgen voor meer hersenactiviteit. De connecties tussen cellen worden geactiveerd, maar welke precies is nog niet geweten. Wat wel aangetoond is, is dat mensen langer gespaard blijven van dementie als ze een langere opleiding genoten en een job doen die veel denkwerk vereist. Alleen, als Alzheimer dan toch toeslaat, is het vaak zwaarder dan bij anderen.

Bewegen

Meer nog dan nadenken, is bewegen de beste manier om de hersenen in conditie te houden. En daarvan is wel al aangetoond dat het goed is voor ons brein. Door te bewegen gaat het bloed sneller rond in het lichaam, niet alleen naar de ledematen, maar ook naar de hersenen. Die betere doorbloeding zorgt voor een betere conditie, ook in het brein.

Naast bewegen speelt ook voeding een belangrijke rol. In Azië, waar gezonder en minder vet wordt gegeten, komt

BEWEGEN ZORGT VOOR EEN BETERE DOORBLOEDING EN DUS OOK EEN BETERE CONDITIE VAN JE BREIN.

dementie veel minder voor net zoals dat ook het geval is in landen aan de Middellandse Zee, waar de inwoners een mediterraan dieet volgen.

Sociale contacten

En dan is er nog een derde aanbeveling om de ziekte te vertragen en dat zijn sociale contacten. Sociaal actief blijven is cruciaal en dat komt dan weer omdat zaken waar emoties aan te pas komen, belangrijker worden naar-

mate de gedachtegang achteruitgaat. Als je inspeelt op die emoties kan je een persoon met dementie vaak wel nog bereiken. Het belang daarvan hebben we de afgelopen twee jaar ook kunnen vaststellen. Omdat er veel minder sociaal contact mogelijk was, gingen mensen met dementie op heel korte tijd heel fel achteruit. Daarom wordt ook aangeraden om aan een oudere met dementie in een woonzorgcentrum niet te vragen: 'ken je me nog?'. Het antwoord zal vaker neen zijn. Hij of zij kent misschien de naam van zijn kind of partner niet meer, maar kan wél nog het fijne gevoel herkennen dat die persoon hem geeft. Daar kan je als mantelzorger op inspelen om toch nog te genieten van de momenten samen. ■

DE BELANGRIJKSTE CIJFERS OP EEN RIJTJE

4 Elke **4 seconden** krijgt iemand ergens ter wereld dementie.

Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie is dementie **prioriteit nummer 1**

1

1 op 5

De kans is **1 op 5** dat iemand in zijn leven dementie krijgt.

1 jaar

Er is een gat van ongeveer **1 jaar** tussen de eerste symptomen van dementie en het melden ervan aan een vriend of de eigen partner.

2 tot 3

Pas **2 tot 3 jaar** na de eerste tekenen wordt de diagnose gesteld door een arts. Bij dementie op jonge leeftijd duurt dit nog eens dubbel zo lang.

141.246

In **Vlaanderen (Vlaams Gewest + Brussels Gewest)**

hebben in 2020, volgens een schatting op basis van het risicomodell van Alzheimer Europe (2019), **141.246** mensen dementie.

70%

De meest voorkomende vorm van dementie is de **ziekte van Alzheimer** (ca. 70%).

Voor heel **België** is het aantal ca. **202.402**.

Leeftijd is de belangrijkste risicofactor voor dementie.

De kans op dementie neemt sterk toe met de leeftijd:

- Ruim **10%** van de mensen **boven de 65 jaar** heeft dementie.
- Ruim **20%** van de mensen **boven de 80 jaar** heeft dementie.
- Ruim **40%** van de mensen **boven de 90 jaar** heeft dementie

3

Dementie treft ongeveer **3 keer zoveel betrokken personen** (naasten die voor de zorg instaan en professionele hulpverleners) als het aantal mensen met dementie zelf.

70% van de mensen met dementie woont thuis en wordt verzorgd door hun naaste familie en/of omgeving.

70%

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:
BERTO UIT BILZEN.

Berto Van Brabant

Geboren in Tongeren op 22 mei
1959 (63 jaar)

Gescheiden, woont samen met
Lutgarde, heeft twee kinderen en
drie kleinkinderen

Woont al heel zijn leven in Bilzen,
de jongste 15 jaar in Schoonbeek

Werkte 38 jaar bij Ford, tot de
fabriek in Genk sloot in 2014

Bij OKRA voorzitter van de
motorclub LOM – met 174 leden –
en teamleider van OKRA
Schoonbeek

Fervent fietser, wandelaar en
reiziger – en natuurlijk:
gepassioneerd motorrijder

**“VLAMINGEN KIJKEN VAAK
MET OOGKLEPPEN OP,
WE HEBBEN
DAT ZO GELEERD.”**

Foto KAREL HEMERIJCKX



- **Wat is je levensmotto, en waarom?**

“Profiteer van elke dag, het kan zo gedaan zijn. Twaalf jaar geleden vroeg een buur om even te helpen. Ik moest de ladder op. De eerste keer omhoog, vier meter, geen probleem. De tweede keer, roetsch, in 1-2-3 was ik weer beneden. Met gebroken schouder en een pols op halfzeven. Gelukkig ben ik niet buiten bewustzijn geraakt. Maar toen begon het wel te dagen, dat het zo gedaan kan zijn. Ik geniet meer van kleine zaken sindsdien. Twee jaar geleden kocht ik een nieuwe motor, daar zou ik vroeger langer mee gewacht hebben. Nu denk ik *het duurt zolang het duurt, het gaat hier ooit stoppen*. Daar ben ik mij nu veel meer bewust van.

Een levensles die daarbij aansluit, is geen tijd steken in onnozele dingen. Discussiëren over iets waar ik niks aan kan veranderen, dat zal ik niet gauw meer doen. Als mensen klagen over de diesel of de mazout die nu duurder is, dan doe ik niet mee. De mensen in Oekraïne, die hebben recht om te klagen, die hebben niks meer. Maar iedereen vindt zijn eigen probleem het grootst natuurlijk. Vroeger zou ik in zulke discussies meegegaan zijn, dat doe ik nu niet meer.”

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

“Ik heb een passie voor alles wat snel gaat en gemotoriseerd is. Op mijn tienerkamer hing aan de muur een poster van de motor uit de film *Electra Glide in Blue*. Ik vond het gewoon een mooie motor en hing daarom de poster op. In de film wil een motoragent graag de motor kopen, maar om de centen bij elkaar te krijgen, geraakt hij op het verkeerde pad. Het was wel altijd een droom om bij de zwaantjes, bij de Rijkswacht, te gaan. Maar in die tijd was de medische keuring heel streng. Met mijn bril zou dat nooit gelukt zijn.”

- **Welk boek, welke film of welk liedje heeft een bijzondere betekenis voor jou?**

“Ken je de film *12 Angry Men*? Het is een film uit 1957. Een zwarte moet terechtstaan voor een diefstal, die men zogezegd gezien heeft. De jury van twaalf gaat overleggen na de pleidooien. Eén iemand ziet gaten in het verhaal, begint alles te ontrafelen en overtuigt de anderen dat de zwarte het niet gedaan kan

hebben. De film confronteert de kijker met vooroordelen. Soms hebben mensen hun vooroordeel al klaar, nog voor je iemand ziet. Soms is iemand zelfs bij voorbaat schuldig.

Hier in Schoonbeek en in de omgeving wonen mensen met verschillende nationaliteiten. Ook bij Ford Genk kwam ik met veel nationaliteiten in contact. Telkens merk ik dat er in het begin argwaan is. Bijvoorbeeld toen de eerste leden van Turkse origine zich aansloten bij OKRA Schoonbeek. Je moet mensen overtuigen dat iemand ook is zoals jij en ik, misschien met een andere opvoeding en visie, maar daarom niet slechter. Contact kan je horizon verruimen. Vlamingen kijken vaak met oogkleppen op, we hebben dat zo geleerd. Voor mijn werk bij Ford ben ik veel in het buitenland geweest en dat heeft mijn horizon verruimd.”

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

“Mocht ik een beter stel hersens hebben gehad, dan had ik misschien langer gestudeerd. Maar de omstandigheden, de context, moeten meezitten. Mijn vader was een paar maanden zelfstandig installateur van sanitair toen hij een hartinfarct kreeg. De spaarboek van mijn ouders zat in de zaak. Bestelwagen, machines, noem maar op. Mijn broer en ik waren te jong om de zaak over te nemen, mijn vader kwam op invaliditeit, met een lege spaarboek. Dat zijn de omstandigheden, daar moet je mee leven en die heb je niet in de hand. Stel dat je nu de slimste bent in heel Oekraïne, dan geraak je daar helaas ook niet verder, hoe hard je ook je best doet. Mijn broer en ik, de twee oudsten, hebben tijdens de vakanties gewerkt om onze studies te betalen en zijn daarna gaan werken.”

- **Welke droom kan maar beter een droom blijven?**

“Met een F16 vliegen. Hoewel snelheid mij altijd heeft geboeid, zou dat misschien net een brug te ver zijn. In mijn brommertijd had ik altijd de snelste brommer. Dat is overgegaan naar de auto. Ik stel die fijn af, dat heet tunen. Ook op dat vlak is een F16 misschien, letterlijk en figuurlijk, te hoog gegrepen. Maar tunen doe ik ook bij OKRA, hoor. Het is belangrijk om alles fijn af te stellen zodat het harmonisch loopt. Zoals een auto met de juiste banden, goede brandstof en genoeg olie, zo werkt ook een goed afgestemde groep veel beter.”

OKRA'S ROUTE 66 ZET "PLEIN OP STELTEN" *en ontvangt je met een lekkere koffie!*



Groot nieuws: OKRA neemt Route 66. Neen, niet die beroemde weg doorheen de Verenigde Staten, maar onze eigen tour om pleinen of markten op stelten te zetten. Met en rond een heuse baristabus, een rijdende koffiefar. Kom dat zien, kom dat zien ... Waarom Route 66 ? OKRA was net voor corona helemaal klaar om een groot feest te organiseren rond de 65e verjaardag. Beetje symbolisch wel, want OKRA had absoluut geen plannen om met pensioen te gaan. Integendeel zelfs. **OKRA is actiever dan ooit.**

**OKRA BRENGT MENSEN
SAMEN. ZORGT VOOR
VERBINDING EN IS HET MEEST
EFFICIËNTE MEDICAMENT
TEGEN EENZAAMHEID.**



Een feest, dus. Het draaiboek lag klaar. Maar corona gooide alles overhoop. OKRA herbekeek de plannen de voorbije twee jaar verschillende keren. Maar nu wordt het plan echt concreet voor de 65+1 verjaardag. Het wordt niet een groot feest op een centrale plaats, maar een rondreis doorheen Vlaanderen en Brussel. Een eigen "Route 66" die ook meer ruimte laat voor het gebeuren in de trefpunten. Daar leeft trouwens het "echte" OKRA.

WAT KAN JE VERWACHTEN?

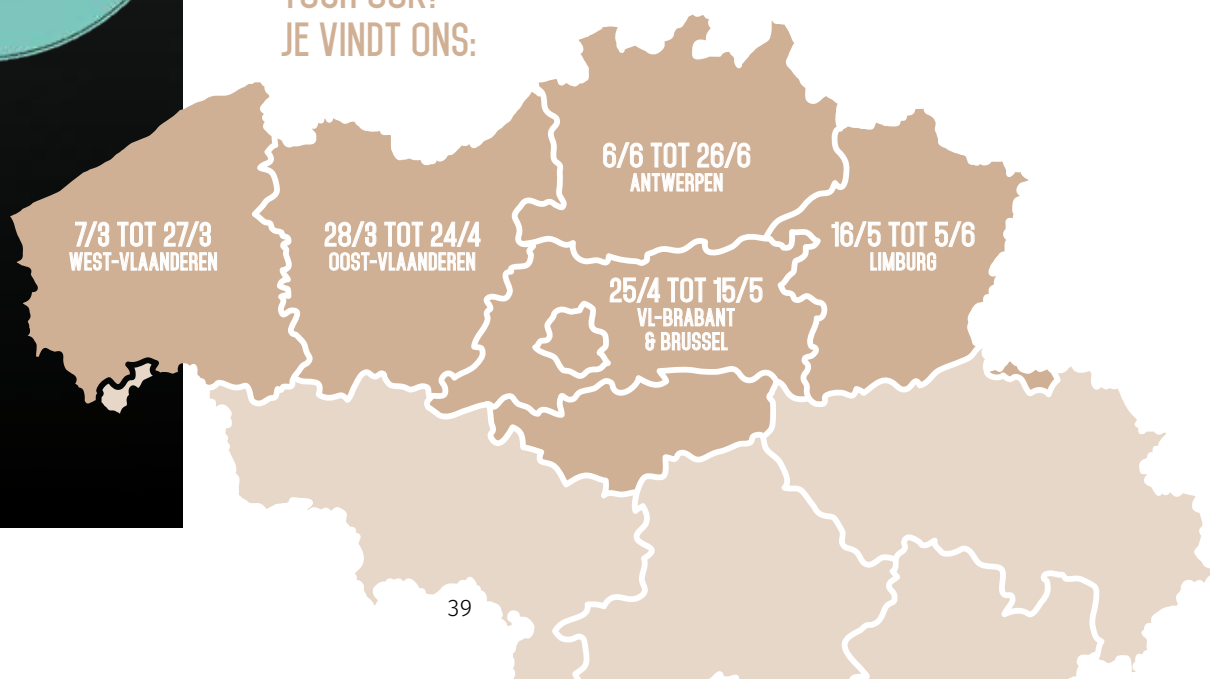
De baristabus rijdt doorheen Vlaanderen en Brussel. Ze stopt op verschillende plaatsen, ter gelegenheid van een feest of een markt bijvoorbeeld. Onderaan vind je een meer duidelijke planning.

WAT IS DE BEDOELING?

Gewoon: kom een koffie drinken aan onze bus. Maak kennis met OKRA en met OKRA-vrijwilligers uit jouw gemeente of streek. Kom te weten wat je bij OKRA allemaal kan doen en beleven. Want daar gaat het toch om: OKRA brengt mensen samen, zorgt voor verbinding en is het meest efficiënte medicament tegen eenzaamheid.

We zorgen voor muziek, voor spelletjes of, gewoon, voor een leuke babbel met OKRA-leden en vrijwilligers. Omarm en ontspan bij een koffie! Fairtrade, natuurlijk. Aarzel niet. Het is het goede moment. We kunnen weer naar buiten, we mogen ook als senioren weer knallen... OKRA maakt dit mogelijk... met de eigen Route 66... met een echte baristabus.

**JIJ KOMT
TOCH OOK?
JE VINDT ONS:**



HET CULINAIRE EN CULTURELE LEVEN VAN ARTIEST KOEN DEWULF: “IK BEN EEN NEERPENNER EN EEN BLADERER”

Tekst KATRIEN VANDEVEEGAETE // Foto KOEN DEWULF

Koen Dewulf werd geboren in Gent, groeide op in Sleidinge en was jaren de ‘komiek van Waarschoot’. Als gewezen godsdienstleraar stond hij in 2007 in de finale van Humo’s Comedy Cup. Sindsdien ging alles heel snel. In 2011 stond hij als finalist op het prestigieuze Nederlandse Parkstadcabaretfestival. In 2013 werd hij tweede op de Lunatic Comedy Award. Koen schreef teksten voor De Premiejagers (één), voor de Raadkamer en de Bond Voor Radioterroristen (Radio 2).

In samenwerking met Pasar maakt hij de voorstelling Over-Tijd. Met zijn humor en zang tovert hij een lach en traan op je gezicht.

Geluksslachtoffer

“Ik ben geen boekenman. Ik neem me wel voor om meer te lezen, maar dan zie ik mijn gitaar liggen en heb ik die ineens weer vast. Ik ben dus vooral zelf een ‘neerpenner’ en als het over boeken gaat een ‘bladerer’. Ik gras-duin graag in boeken van mensen die ook liederlijk mooi met taal omgaan: Jonas Winterland, Stef Bos, Luc De Vos, Willem Vermandere... Wisselen met een romanpersonage? Ik heb nog nooit de drang gevoeld om met iemand te willen wisselen. Ik ben een ‘geluksslachtoffer’. Het is best goed zoals het is.”

I Muvrini en Bon Jovi

“Muziek speelt een enorm grote rol in mijn leven. Als kind al. Ik voel me bevoorrecht om muziek als mijn job te mogen zien. Mijn muzieksmaak is dan ook zeer gevarieerd. Kleinkunst, folk, rock... ik lust het allemaal. Tot mijn grote voorbeelden horen Willem Vermandere, Lieven Tavernier en I Muvrini. Ik zag hen live in CC De Stroming in Sleidinge en ze bliezen me van mijn sokken.



© I Muvrini

Daarnaast ben ik een heel grote Bon Jovi fan. Helaas kan ik zelden naar een optreden gaan aangezien ik zelf vaak optreed. En onder de douche zing ik *Lopen tot de zon komt* van Acda & De Munnik.”

Kunst die raakt

“Ik hou van minder bekende kunstenaars die er toch in slagen me te raken. De laatste tentoonstellingen die ik bezocht, waren die van Hilde Barbier en van Mike Claeys. Hilde Barbier is een beeldend kunstenaar uit



© Hilde Barbier

Eeklo. En Mike Claeys is een rapper die sinds corona de liefde voor het schilderen ontdekte. Daarnaast vind ik Mondriaan, Irene Duriez, Keith Haring en Isaura Chalmet geweldig.”



Grieks eten

Ik hou van lekker eten. De Griekse keuken vind ik altijd wel tof. Vis en lamsvlees, daar doe je me altijd plezier mee. Toch zal je me niet zo vaak in een restaurant vinden. Ik eet namelijk het liefst bij familie en vrienden. Gelukkig zitten daar goede koks tussen. Wat mijn absolute lievelingsgerecht is, is een moeilijke vraag. Lamstajine met spruitjes met een begeleidende risotto denk ik. Of verse heilbot op de barbecue is ook niet slecht.”

Over Tijd

De voorstelling OVER-TIJD van Koen Dewulf stelt op een ludieke manier onze omgang met vrije tijd in vraag.

SPEELDATA

27/4: 20 uur, Blaisantkerk, **Gent**

6/5: 20 uur, Theater Het Klokhuis, **Antwerpen**

7/5: 19.30 uur, Zaal City, **Nieuwpoort**

8/5: 20 uur, CC De Warandepoort, **Tervuren**

11/5: 20 uur, Cinema Walburg, **Hamont-Achel**

19/5: 20 uur, GC den Ichter, **Oudsbergen**

17/6: 20 uur, Parochiezaal Sint-Catharina, **Sint-Katelijne-Waver**

19/6: 14.30 uur, Gildenhuis, **Londerzeel**

Meer info en tickets:
www.pasar.be/overtijd



‘Hoe kan ik zelf bepalen wie wat van mij erft?’

U leest het in onze gratis gids!

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



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

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

☐ De heer ☐ Mevrouw

Voornaam

Naam

Straat

Nummer

Bus

Postcode

Gemeente

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

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

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

OKRA MIDWEEK

Vayamundo

HOUFFALIZE

16 TOT 20 OKTOBER 2022

Snak je ernaar om even uit je kot te gaan? Wil je graag met vrienden en gelijkgestemden samen cultuur en natuur beleven? Dan is het nu tijd om te genieten van de vele rijkdommen in de Belgische Ardennen! Naar jaarlijkse gewoonte trekt ook dit jaar OKRA voor een midweek naar Houffalize.

VANUIT ELKE PROVINCIE
VERTREKT EEN AUTOCAR
RICHTING HOUFFALIZE.
DE EERSTE TUSSENSTOP
IS EEN BOOTTOCHT OP DE
MAAS . ONTVANGST MET
KOFFIE EN LUNCH AAN
BOORD.

Je geniet van vijf dagen verblijf in volpension in Vayamundo, Ol Fosse d'Outh. De unieke ligging aan de Ourthe brengt je meteen in Ardense sfeer.

Tijdens die vijf dagen kan je deelnemen aan tal van activiteiten. De mooie accommodatie en de ideale wandelomgeving maken het programma compleet. Kriebelt het al om mee te doen met aquagym, fitness, tai chi, zwemmen, lezingen, creaworkshops, quiz, film, begeleide natuurwandelingen, petanque, line-dance, curling, kubb, een dansavond?

Ook de app-man zal aanwezig zijn met hulp en tips bij het gebruik van gsm en tablet.



PRAKTISCHE INFORMATIE



- **Verblijfplaats:** Ol Fosse d'Outh (Vayamundo) – Houffalize
- **16 tot 20 oktober 2022**
- **Deelnameprijs per persoon:** 535 euro
- **Toeslag eenpersoonskamer:** 83 euro
- **Inbegrepen in de prijs:** vervoer met autocar vanop verschillende opstapplaatsen (minstens 1 per provincie), verblijf in volpension vanaf lunch dag 1 tot en met lunch dag 5, handdoekenpakket, bezoeken en inkomgelden zoals vermeld in het programma, het vermelde activiteiten aanbod, reis- en annuleringsverzekering, OKRA-reisbegeleiding
- **OKRA-reisbegeleiding:** Rudi Bekaert, Agnes Claeys, Marcel Neuts, Robert Overmeer, Roger De Brabander en Jean-Pierre Roelandt

Info en inschrijvingen

OKRA-REIZEN, Haachtsesteenweg 579, PB 47, 1031 Brussel
okrareizen@intersoc.be
02 616 15 17

Je kan ook deelnemen aan een daguitstap:
Malmedy, het Malmundarium, de geschiedenis van de Oostkantons alsook de **waterval van Coe** en bezoek met het treintje aan het dierenpark

Op de terugweg brengen we een bezoek aan het **kasteel van Alden Biesen** met lunch aldaar.



OEKRAÏNE, GEEN LAND ALS EEN ANDER

Tekst GUY POPPE // Illustratie SHUTTERSTOCK

Het is slikken eind februari, wanneer je de beelden te zien krijgt van de grenspost van Medyka. Honderdduizenden Oekraïners staan er uren-, ja, dagenlang in de rij om de oorlog in hun land te ontvluchten en soelaas te zoeken in Polen, of verderop in West-Europa. In 2018 ben ik er op mijn dooie gemak Oekraïne binnengestapt, een Poolse taxi had me er afgezet. Om je naar het nabijgelegen Lviv te brengen, stond er aan de overkant een marshrutka te wachten. Dat is een busje dat, naar goede Afrikaanse gewoonte, vertrekt zo gauw het vol zit en je, een marsroute verder, op je bestemming dropt. Het is een oude legerterm uit de tijd dat soldaten dagelijks grote afstanden te voet aflegden.

Gebouwen in het centrum van Lviv doen aan Wenen of Boedapest denken. Logisch, want toen ze nog Lemberg heette, maakte de stad deel uit van Oostenrijk-Hongarije. De streek is de bakermat van het Oekraïense nationalisme. Dat laaft zich aan de taal van de plaatselijke boeren. Wanneer het keizerrijk na de Eerste Wereldoorlog uiteenvalt, roepen ze hier de West-Oekraïense Nationale Republiek uit.

Uiteindelijk belandt de stad, onder de naam Lwów, in Polen, dat net zijn onafhankelijkheid herwonnen heeft. De joodse rechtsgeleerde Raphael Lemkin, die het begrip genocide in de internationale rechtsleer introduceerde, heeft er gestudeerd. Van de aanzienlijke joodse aanwezigheid in de stad rest er weinig, op enkele moeilijk te vinden, vervallen synagogen en een jaarlijks festival van klezmermuziek na.

De volgende verandering vindt na de Tweede Wereldoorlog plaats. De grenzen van Polen verschuiven een eind naar het westen. Lwów ziet zijn naam veranderd in Lviv en ligt voortaan in de Sovjet-Unie, meer bepaald in de socialistische volksrepubliek Oekraïne. Twee miljoen Polen worden gedeporteerd. In de rooms-katholieke kerken houden tegenwoordig de Oekraïense Grieks-

katholieken hun diensten, de Uniaten, met hun eigen ritus maar onder het gezag van de paus. Het geeft aan hoe de geschiedenis van het westen van Oekraïne verschilt van de rest van het land.

Het zuiden

De nachttrein brengt je naar Odessa, de havenstad aan de Zwarte Zee met Italiaanse allures, een andere wereld. In 1794 besluit tsarina Catharina de Grote om de vestiging een grootschalige make up te geven. Odessa groeit uit tot een kosmopolitische plek. Grieken en Turken strijken er neer, Italianen en Fransen. Hertog Richelieu, later eerste minister in Frankrijk, na de val van Napoleon, is er gouverneur. De grondlegger van het zionisme, Vladimir Jabotinski, brengt er zijn jeugd door. Een drukbezochte synagoge, een monument dat de Holocaust herdenkt en een afgeleefd museum getuigen van de opbloei van de eens opmerkelijke joodse gemeenschap. Op de Europese dag in mei vier jaar geleden laait de geestdrift over Europa op, met toespraken, vlaggen, ballonnen en standjes allerhand. Alles gebeurt in het Russisch, de voertaal in Odessa.

Ten oosten van Odessa ligt de Krim, het schiereiland dat Rusland in 2014

annexeerde. Bij wijze van revanche, nadat Oekraïne een associatieverdrag met de EU gesloten had en straatprotest president Viktor Janoekovitsj duidelijk gemaakt had dat hij zijn biezen mag pakken, als hij dat tegen wil houden. Rusland heeft in 1954 de Krim, dat het in 1783 ingelijfd had, aan Oekraïne geschonken, grondgebied van de ene Sovjetstaat naar de andere. Ooit was de Krim de verblijfplaats van de Tataren, afstammelingen van Mongolen en Turken, die Jozef Stalin in 1944 allemaal naar Siberië deporteerde.

Ten noordoosten van de Krim een andere haven, Marioepol, aan de zee van Azov. Daar houdt het Azovregiment lang stand tegen het Russische leger. Het staat bekend voor zijn sympathie voor de nazi's. Heeft president Vladimir Poetin hen voor ogen, als hij aangeeft dat hij Oekraïne wil bevrijden van de nazi's? Of verwijst hij naar de Holocaust met de kogel, de zwarte bladzijde uit de Tweede Wereldoorlog, toen de nazi's meer dan een miljoen joden executeerden in Oekraïne?

De rest van het land

In het oosten komen we in de Donbass. In dat mijnbekken rond de steden Donetsk en Loegansk ijveren separatisten voor onafhankelijkheid. Sinds ze in 2014 de wapens opgenomen hebben, houden ze met Russische steun een deel van de streek onder controle. Het gaat hier om Russischtaligen, nazaten van Russen die zich daar bij de industrialisering op het einde van de negentiende eeuw gevestigd hebben.

Onze ronde van Oekraïne eindigt in de hoofdstad Kiev. In de negende eeuw, meer dan duizend jaar terug, stond hier de wieg van de eerste Russische staat en de Russisch-orthodoxe kerk. Dat grijpt Poetin aan om te poneren dat Oekraïne en Rusland een en dezelfde geschiedenis en cultuur delen. In de loop der tijden, nadat de Tataren grote delen van het rijk veroverd hebben, verschuift het politieke en religieuze zwaartepunt naar Moskou. Later zijn de Oekraïense steppen, uitermate vruchtbaar voor de teelt van tarwe, maïs en haver, eeuwenlang het strijdperk tussen Polen, Russen en Kozakken. Dat is een ruitervolk van gemengde afkomst dat in de Russisch-orthodoxe kerk een bindmiddel vindt. Ten slotte trekt Moskou aan het langste eind.

Recent

Na de Eerste Wereldoorlog is het onzeker welk lot dat deel van Oost-Europa beschoren is. De door nationalistengestichte Oekraïense Nationale Republiek kent geen lang leven. Uiteindelijk winnen de communisten het pleit. In 1922 gaat Oekraïne in de Sovjet-Unie op, in 1945 breidt het zijn grondgebied uit met Lviv en omgeving, en stukken van Hongarije en Roemenië waar Oekraïners wonen.

In 1991 verklaart Oekraïne zich onafhankelijk. De hongersnood uit de jaren dertig is eindelijk bespreekbaar. Toen roofden de Sovjets ondanks de slechte oogst de graanschuren en voedselopslagplaatsen

leeg en lieten ze de Oekraïense boeren verkommeren. Zo drijven ze er zo'n vier miljoen de dood in. De Oranjerevolutie in 2004 en de bezetting van het Majdanplein in Kiev tien jaar later maken een einde aan de erfenis van de Sovjetperiode. Als in 2018 de Orthodoxe kerk van Oekraïne zich afscheurt van het patriarchaat van Moskou bezegelt ze die evolutie.

Lappendeken

Oekraïne is een lappendeken van volkeren met een diverse achtergrond en verschillende talen. President Volodymyr Zelensky, geboren in een joods gezin met Russisch als moedertaal, is daarvan een exponent. Een niet van geweld gespeende geschiedenis heeft ze bij elkaar gebracht in een staatsverband, waarvan de grenzen voortdurend verschoven zijn. Het heeft de schijn ervan dat de Russische inval de onderlinge band versterkt en bijdraagt tot de vorming van de Oekraïense natie. ◆

10 OM NIET TE MISSEN



1 MYSTERIEJAGERS

Britt van Marsenille en de Mysteriejagers van Radio 2 gaan op zoek naar antwoorden op merkwaardige en onverklaarbare mysteries in Vlaanderen. Wie nam de telefoon echt op als je het nummer van Will Tura draaide? Werden er bloedzuigers gekweekt in het spookhuis van Oud-Turnhout? Waarom klinkt er elke avond een klok over de moerassen van Halen? Britt van Marsenille en de Mysteriejagers van Radio 2 gaan op zoek naar antwoorden op deze en nog veel meer onverklaarbare mysteries in Vlaanderen.



Info: <https://radio2.be/luister/podcast/radio-2-mysteries>

2 DE SLAPELOZEN

Televisiemaker Annick Ruyts onderzoekt waarom zoveel mensen net als zij slecht slapen. Ze praat daarover met experts en lotgenoten. Vier jaar geleden kon televisiemaker Annick Ruyts plots niet meer slapen. En zij niet alleen: een op drie Belgen slaapt slecht en/of te weinig. Een probleem waar veel mensen mee kampen, maar weinig over wordt gepraat. Tijd voor verandering!



Info: <https://radio1.be/luister/podcast/de-slapelozen>

3 DE STADSWALLEN VAN DAMME

Een dikke 400 jaar geleden bouwde de Spaanse bezetter een stervormige omwalling rond Damme. Het militair belang van Damme verdween echter snel. Nu zijn de stadswallen een prachtig stukje natuur met open water, hooiweiden, rietkragen en moerasbos. De wandelroute van 7,5 km loopt bovenop de wallen troont je langs kreekrestanten, ingepolderde gronden en knoestige knotwilgen. Een groene oase vlakbij Brugge.



Info: www.natuurpunt.be/natuurgebied/stadswallen-van-damme

4 WANDELLEN IN HET MUZIEKBOS

Samen met het Brakelbos en het Kluisbos vormt het Muziekbos de 'groene drievuldigheid' van de Vlaamse Ardennen. Volgens historici dankt dit prachtige bos zijn naam niet aan allerlei deuntjes, maar aan het oud-Keltische woord voor moeras. Wandelen in het Muziekbos is altijd een aanrader, maar vooral van half april tot half mei is het een bijna magische ervaring: dan rollen de bloeiende boshyacinten hun paarse tapijt uit.



Info en route: www.routen.be/muziekbos-wandelroute

5 FIETSEN LANGS KASTELEN

De kastelen van Heusden en Destelbergen zijn imposante getuigen van de rijke geschiedenis van beide gemeenten. De kastelenroute (ong. 50 km) verbindt in een lus deze 'hoven van plaisantie' met de kastelen van Laarne, Beervelde en Lochristi. Fiets verder door de schaduwrijke dreven tussen de kasteelparken, door stemmige dorpjes en door het natuurgebied Kalkense Meersen.

Info en route: www.routen.be/fietsen-langs-kastelen-fietsroute



6 DE WREDE VREDE

Rutten raakte geboeid door het originele dagboek van kapelaan Munters en ging op zoek naar de ware achtergronden van de aangehaalde gebeurtenissen. Een speurtocht van twee jaar leidde tot verrassende resultaten die hij neerschreef in dit docudrama. Wie waren de mensen achter de talloze executies? Wat deed keizer Karel V in Kuringen en hoe zat dat met de inquisitie. Waarom kwam er een struisvogel in Kringen en wat was de betekenis van zijn ei? Wat is het verhaal van de "gehangenen met de voeten omhoog?" Het boek flitst je terug naar het Limburg van de 16de eeuw. De Wrede Vrede is een romantisering van het dagboek van kapelaan Munters uit Kuringen die de gebeurtenissen in het Graafschap Loon beschreef tussen 1529 en 1545.



De wrede vrede, Een Loonse queeste volgens Het Belang van kapelaan Munters, Andre Rutten, vertelpunt-uitgevers.be, 40 euro.

> Win een exemplaar zie pag. 54

8 101 BEZIENSWAARDIGHEDEN IN LIMBURG

Limburgers staan bekend om hun gastvrijheid en hun bescheidenheid. Nochtans is deze provincie niet zo maar een streek aan de rand van Vlaanderen. Waar ligt immers het oudste vliegveld van Europa? Waar woonde de eerste schrijver die in het Nederlands schreef? Waar ligt de oudste stad van België? Waar heeft Ambiorix de Romeinen verslagen? Er zijn ook unieke plekken die zo leuk zijn dat je ze toch écht een keer gezien moet hebben? In Peer is er bijvoorbeeld een bos met lachende bomen, in Bilzen hebben ze een berggeit op zonne-energie, in Pelt ligt een dansvloer in het bos, in Kortesseem zijn ze trots op hun preekstoel op rails, in Riemst op hun café zonder bier, en Tessenderlo heeft met 0.16 vierkante meter het kleinste museum ter wereld... Met de 101 geheimen van Limburg willen we Limburgers (nog) trotser maken op hun boeiende heimat. Welgekomen!



101 bezienswaardigheden in Limburg, Toon Royackers, vertelpunt-uitgevers.be, 22.95 euro.

> Win een exemplaar zie pag. 54

9 HET KATTENCAFÉ

Stel je een knus buurtpleintje in Keulen voor, waar alle personages uit dit verhaal samenkomen: Susann, de weduwe die slecht ter been is en besluit nog een laatste keer naar Ischia te reizen – om daar geheel onverwacht een nieuwe liefde te vinden. Mimi, haar kat, die graag ondergebracht wordt bij een zachtaardig iemand. En die persoon is Leonie, een docent zonder enige ervaring met katten, maar mét een goed hart. Maak ook kennis met Maxie, Leonies beste vriendin, die net een boekencafé heeft geopend en verliefd is op de verkeerde man. Tot slot loopt daar nog Emily, een jong meisje dat zich alleen voelt na de scheiding van haar ouders, en verlangt naar een kat... Over deze verzameling personages lees je in Het kattencafé: een vreugdevol, charmant en ontroerend verhaal vol energie en liefde. Soms wil je gewoon iets lezen wat geruststellend en lief is, zonder je schuldig te voelen... Dit is precies zo'n boek!



Het kattencafé, Charlie Jonas, Bruna uitgevers, 17.99 euro

> Win een exemplaar zie pag. 54

7 GESPREKKEN MET OPA

In veel opzichten zijn Raoul de Jong en zijn Groningse opa elkaars tegenpolen. Opa Ep is een witte man van 90, die zijn hele leven niet hoefde te koken of schoon te maken en die vrouwen niet vertrouwt achter het stuur. Raoul is 35, half-Surinaams, valt op mannen, heeft geen rijbewijs en huult om films met Julia Roberts. Maar zijn opa is een van de mensen die Raoul zijn leven gaven. Wanneer Raoul opa Ep bezoekt in diens nieuwe kamer in een verzorgingstehuis, is hij warriger en breekbaarder dan ooit. Raoul besluit met hem in gesprek te gaan, nu het nog kan. Om de verhalen van zijn opa's generatie te begrijpen en te bewaren. Terwijl op de achtergrond de coronapandemie woedt, en Raoul aan zijn boek Jaguarman werkt, praten opa en kleinzoon over leven, dood en alles daartussenin. Gesprekken met opa, gebaseerd op de stukken die Raoul schreef tijdens zijn opa's laatste levensjaar, is een warm universum vol levenslessen, liefde, tevreden glimlachen en grote en kleine sprookjes.



Gesprekken met opa, Raoul De Jong, De Bezige Bij, 17.99 euro.

> Win een exemplaar zie pag. 54

10 EEN WINTER IN HET ZUIDERLAND



In de winter van 1886-1887 maakte de vijftigjarige schrijfster Virginie Loveling met een bevriend echtpaar een lange reis naar de Azurenkust en Italië. Anders dan bij veel tijdgenoten die achteraf een verhaal of een persoonlijke reisgids op papier zetten, heeft haar relaas, Een winter in het Zuiderland (1890), pas in laatste instantie aandacht voor kunstwerken en andere bezienswaardigheden. Haar nadruk ligt vooral op haar contacten met mensen van verschillende nationaliteiten en verschillende sociale status. Ze herinnert zich gesprekken over banale en over bijzonder ernstige zaken, tegen een achtergrond van de nog weinig bekende praktijk van het reizen. In die tijd maakten de spoorwegen het overbruggen van afstanden opeens veel gemakkelijker, en werden afgelegene streken voor het eerst echt bereikbaar. Loveling gaat op ontdekkingsstocht en stapt vastberaden, met een grote openheid van geest, de wereld in.

Een winter in het Zuiderland, Virginie Loveling, Standaard Uitgeverij, 29.99 euro

> Win een exemplaar zie pag. 54

LIEVE DESMET, DICHTERES

POËZIE LEZEN IS HET WOORD KRIJGEN

Tekst KATRIEN VANDEVEEGAETE // Foto VEERLE SCHEPPERS

Lieve Desmet is 62 jaar en woont in Leuven. Een carrière in hulpverlening en onderwijs combineert ze met poëzie schrijven. Ze maakt deel uit van de dichters-poule 'de eenzame uitvaart' in Leuven en is ambassadeur van de schrijfresidentie *Het huis van de dichter* in Watou. Ze bracht zelf al 3 dichtbundels uit.

"Ik werk nu halftijds als docent waardoor er meer tijd vrijkomt om met poëzie bezig te zijn. Ik krijg vaak vragen om een gedicht te schrijven. Vorig jaar wilde de school waar ik doceer een gedicht voor de afgestudeerden. Aangezien er geen feest mogelijk was bij de proclamatie leek een gedicht een mooi alternatief. Ik kreeg drie dagen om het te schrijven met de afspraak dat ik me mocht terugtrekken als ik niet tevreden was over het resultaat. In 2021 hebben ze me het opnieuw gevraagd. Ik heb toch nog een zin die voor mij haperde veranderd en zo viel het gedicht in de plooi. Voor Sterk Sociaal werk schreef ik een gedicht als ode aan de welzijnswerkers. Het is plezant om ook buiten de soms klein niche van dichters en schrijvers poëzie te kunnen brengen."

Op vraag

"Op vraag schrijven werkt wel voor mij. Ik ben een van de dichters van 'de eenzame uitvaart'. Wanneer iemand overlijdt en het OCMW betaalt de begrafenis omdat er geen familie is van de overledene, dan contacteren ze een van de dichters van 'de eenzame uitvaart'. We schrijven dan een gedicht dat we voorlezen op de begrafenis. Zo kreeg ik bij het begin van corona de vraag om een gedicht te maken voor een postbode uit Assent die gestorven was aan corona. Het was de periode van de lockdown. Verplaatsingen buiten een bepaalde perimeter waren toen verboden. Mijn vriendin en ik legden dan maar de afstand naar Assent, zo'n 25 kilometer van Leuven, met de fiets af. Het was zo

stil, de hemel helblauw. Op de begraafplaats was alleen een medewerker van de begrafenisondernemer. We stonden daar met z'n drieën, ik las het gedicht voor. Daarna liepen we nog even in het dorp rond. Aan de mensen die we zagen, vroegen we of ze de postbode kenden. Niemand."

Waakstand voor inspiratie

"Werken aan opdrachten brengt je op verschillende plaatsen, met een insteek die me ligt: op het snijvlak van mens en samenleving. De stress van de deadline werkt wel voor mij."

**"DE STRESS VAN DE DEADLINE
WERKT WEL VOOR MIJ. HET
MOET AF ZIJN. IK BEN ER DAN
DAG EN NACHT MEE BEZIG, IK
LEEF DAN IN EEN SOORT
WAAKSTAND."**



Het moet af zijn. Ik ben er dan dag en nacht mee bezig, ik leef dan in een soort waakstand. Naast mijn bed leg ik papier en pen voor nachtelijke invallen. Er is altijd wel de onzekerheid om de nodige kwaliteit te kunnen afleveren binnen de korte tijdsperiode."

Een kat in een vreemd pakhuis

"Mijn eerste dichtbundel kwam eind jaren '80 uit. Voor mij was het een periode van mezelf zichtbaar maken. De thema's waar ik over schrijf zijn vandaag evident maar toen wel spannend. Gender, identiteit, de onderwerpen hebben ondertussen hun weg gevonden. Ook in mezelf zie ik die evolutie. De eerste bundel had als titel 'Een kat in een vreemd pakhuis'. Zo voelde ik me: op zoek naar aanvaarding, naar mezelf een plek geven. Tussen de eerste en de tweede bundel ligt tien jaar. Pas als het werk naar de achtergrond kan, komt de dichter weer naar voren. In de volgende dichtbundels is gender en identiteit minder het centrale thema. Wat steeds terugkomt zijn portretten van mensen, issues uit de samenleving."

Een beetje 8

"Ik hoop hier nog lang mee door te kunnen gaan. Ik wil niet ouder worden tussen uitsluitend generatiegenoten, ik wil voeling houden met klein en jong. Ik lees voor aan 5- en 6-jarigen, ik hou verbinding met jonge mensen door mijn werk op school. Ik word dan wel ouder, van binnen ben ik een beetje 8 gebleven. Gedichten schrijven voor kinderen? Misschien komt dat nog wel. Het ultieme is dat er niet te veel onderscheid moet zijn." 

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

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

LANGS
VLAAMSE
WEGEN

“MIJN FAMILIE WIL
NU NIET VERTREKKEN EN DIE KEUZE
RESPECTEER IK”

Tekst MATTHIAS VAN MILDERS // Foto's FRANÇOIS DE HEEL

In Oekraïne had Iryna Zhurakhivska haar zaakjes op een rij. Maar ze wilde meer, wat avontuur in haar leven. Daarom vertrok ze naar België, waar ze haar leven verder opbouwde. Vandaag woont ze met haar man Bert en zoontje Nicolas in Spurk, een gehucht én straat bij Bilzen. Sinds 24 februari kwam Iryna in een andere wereld terecht. De oorlog in Oekraïne houdt haar uiteraard dag en nacht bezig, zeker omdat haar familie er nog woont. Als coördinator van de crisiscel Oekraïne wil Iryna haar steentje bijdragen.

IRYNA
ZHURAKHIVSKA
RUILDE IN 2013
OEKRAÏNE VOOR
BELGIË

“Mijn leven in Oekraïne destijds was stabiel. Maar ik miste een beetje avontuur. Mijn job bij de overheid ging ook niet in de richting die ik zelf wilde: er was corruptie en ik botste tegen het oude systeem. Ik wilde nagaan of er andere opties waren. Met die gedachte vertrok ik naar België als au pair, maar mijn uiteindelijke doel was om te studeren. Ik koos bewust voor België. De Belgische universiteiten scoren heel goed en er is een grote keuze. Ik koos voor de studies gender en diversiteit. In Oekraïne studeerde ik eerder al economie en rechten. In België heb je ook de Europese instellingen, wat interessant is voor een stage of misschien ooit wel een job, dacht ik. Droom groot.” (lacht)

“Mijn familieleden waren heel verbaasd, want ze wisten nog van niets. Toen ik het hen vertelde, had ik al een gastfamilie gevonden, een au pair-contract getekend en een visumaanvraag ingediend. Mijn familie was wat boos op me, vooral mijn papa. We hebben een hechte band, mijn papa en ik. Ze begrepen me niet, vroegen zich af of ik gek was. Dat had ik wel verwacht. (lacht) Daarom had ik alles vooraf al geregeld, zo kon niemand mij van mijn idee afbrengen.”

Terug naar Oekraïne

“De start in België was helemaal niet makkelijk, zo zonder vrienden en familie en met mensen die een vreemde taal spraken. Gesprekken in het Nederlands rondom mij ervaarde ik als achtergrondlawaai, ik kreeg er hoofdpijn van. ‘Misschien had mijn papa toch gelijk’, dacht ik. (lacht) Zodra ik naar de taalschool ging, ging het beter. Ik haalde op één jaar tijd niveau B2, wat volstaat om aan de universiteit te studeren. Daarna vroeg ik mijn studentervisum aan, maar dat werd niet goedgekeurd en ik moest terug naar Oekraïne. Daar wachtte ik één jaar op mijn visum. Dat was heel moeilijk. Mijn naasten probeerden me te overtuigen om in Oekraïne te blij-

ven. Maar ik wilde mijn droom realiseren.”

“Na dat jaar keerde ik terug naar België. In september 2015 begon mijn studieavontuur in België dan toch. Ik leerde in die tijd mijn man kennen. We overwogen om in Oekraïne te gaan wonen, maar hij kon zijn werk bij de federale politie daar niet verder zetten. En ik sprak Nederlands en had een Belgisch diploma. Daarom bleven we hier.”

“MIJN FAMILIE WAS WAT BOOS OP ME, VOORAL MIJN PAPA. WE HEBBEN EEN HECHTE BAND, MIJN PAPA EN IK. ZE BEGREPEN ME NIET, VROEGEN ZICH AF OF IK GEK WAS.”

“In het masterjaar kenden alle studenten elkaar van vorige studies. En ik zat daar helemaal alleen in de aula. Dat was wel moeilijk. Ik ervaarde Belgen als vrij gesloten mensen, het is moeilijk om contacten te leggen. Jullie hebben vaak hechte vrienden vanop de schoolbanken. Wij leggen makkelijker contacten en laten nieuwe mensen sneller in ons leven, ongeacht waar ze vandaan komen, welke taal ze spreken of wat ze doen.”

Geen Belgische ervaring

“Met mijn Belgisch diploma dacht ik snel werk te vinden. Maar helaas was ik één ding vergeten: ik had geen Belgische ervaring. Daarom ging ik aan de slag op bachelor- in plaats van masterniveau. Zo wilde ik ervaring opdoen. Bij mijn eerste sollicitatiepoging bij de Vlaamse Gemeenschapscommissie in Brussel was ik nummer twee. ‘Oké, dan kom ik nog eens terug’, zei ik. (lacht) Ik ben

een doorzetter. En de tweede keer lukte het. Ik kwam terecht in een fantastisch team, met mensen van verschillende origine. Wij konden als multicultureel team goed samenwerken en iets moois realiseren. En toen ontdekte ik dat ik zwanger was van Nicolas.”

“Mijn man en ik waren intussen naar Limburg verhuisd en ik zocht werk dichterbij huis. Bij het Agentschap Integratie en Inburgering gaf ik als consulent integratie aan lokale besturen en organisaties vormingen rond eerlijke en laagdrempelige communicatie. Dat was een heel interessante job, want ik kon spreken vanuit mijn eigen ervaring.”

Limburg, bijna als thuis

“Ik woon in Limburg in een heel fijne buurt. Mijn bureaus zijn heel behulpzaam. Is het omdat we in Limburg wonen dat het me makkelijker lukt om contacten te leggen? Of hangt het af van mens tot mens? Ik voel me hier bijna als thuis, behalve dat mijn familie hier niet is. Het is hier heel groen, zoals in mijn eigen land. We wonen naast een natuurgebied, ik kan hier in de bossen wandelen. We hebben een heel grote hond, Boy, een Turkse herder. Hij weegt 75 kilo, het *pony'ke* noemen ze hem in de buurt. Zo'n hond is hier noodzakelijk, met de wolven en andere wilde dieren. En als mijn man 's nachts werkt, is dat interessant voor de veiligheid. Boy is een hechte vriend van Nicolas. Hij is heel lief en voorzichtig.”

Niet paniker

“Op 24 februari – het was bijna mijn verjaardag – veranderde mijn wereld. De dag nadien zou ik mijn ouders ophalen op de luchthaven, want ze kwamen op bezoek. 's Ochtends kreeg ik een sms van mijn mama: ‘Er is een oorlog begonnen in ons land, we kunnen niet komen want de luchthaven is gebombardeerd.’ Is dit een slechte



"OP DIT MOMENT IS DE SITUATIE
INGEWIKKELD. MAAR IK BEN BLIJ
DAT MIJN FAMILIE ETEN EN DRINKEN
HEEFT EN REDELIJK VEILIG IS. DAT IS
NU MIJN FAVORIETE WOORD: WE ZIJN
'REDELIJK' VEILIG."

droom, vroeg ik me af. De dag voordien leek alles nog normaal. Mijn mama vertelde dat er heel veel lawaai was van de bombardementen. Ze kon mijn zus in Kiev niet bereiken."

"Dat was een onverwachte situatie, maar ik ben degene die niet onmiddellijk panikeert. In elke situatie probeer ik kalm te blijven, dan kan je de meest geschikte beslissingen nemen. Als je begint te stressen, kan je niet meer denken. Aan mijn zus vroeg ik om met haar gezin naar de grens te reizen. Aan mijn ouders vroeg ik dat ook. Ik zou dan zien wat ik kon doen, desnoods ging ik tot daar. Maar in een stresssituatie blokkeren sommigen en

proberen ze de waarheid te ontkennen, denken ze dat het nog niet zo erg is. Dat gebeurde met mijn familie, en niemand vertrok. Ze dachten dat de situatie niet zou escaleren.

Uiteindelijk moesten ze me gelijk geven. Maar toen konden ze niet meer vertrekken. Ik was niet boos op hen, wel op de situatie. Het was hun keuze, die kan ik niet maken. Toen ik voor een Belgisch avontuur koos, respecteerden zij mijn keuze ook." "Op dit moment is de situatie ingewikkeld. Maar ik ben blij dat mijn familie eten en drinken heeft en redelijk veilig is. Dat is nu mijn favoriete woord: we zijn 'redelijk' veilig. Nu weet ik waarom papa twintig jaar

geleden een grote, sterke kelder bouwde en een allesbrander, een generator en watertoevoer installeerde."

"Omwille van de situatie voelde ik me geroepen om te solliciteren voor de vacature van coördinator van een crisiscel voor Oekraïne in Brussel. De crisiscel is verantwoordelijk voor de interne coördinatie tussen de diensten en voor de communicatie en coördinatie met de partners bij vragen of problemen in verband met Oekraïne. Ik coördineer de projecten rond samenleven en taal, inburgering en NT2 (Nederlands als tweede taal). Op deze manier kan ik iets positiefs

doen voor mijn mensen. Het zijn geen vluchtelingen, zoals de media vaak zeggen. Het zijn mensen met een heel andere status, ze willen tijdelijke bescherming omwille van de oorlog."

Elk uur op WhatsApp

"Ik wil mijn ouders en het gezin van mijn zus nog steeds naar hier halen. Dat voelt veiliger voor mij. Dan moet ik niet meer elk uur op WhatsApp kijken of ze online waren, niet meer elke ochtend en avond checken of alles oké is, continu door het nieuws bladeren. Maar het probleem is dat papa en mijn schoonbroer legerplicht hebben. Dat maakt de situatie zo ingewikkeld. Mijn mama en zus willen niet

**"KOESTER ELKE DAG.
KOESTER DE TIJD MET JE
NAASTEN EN GENIET VAN
HELE KLEINE DINGEN."**

vertrekken zonder hun mannen. Mijn mama zegt ook: 'Ons huis en onze winkel zijn hier, ons hele leven is hier. En niemand wacht op ons in België, waar we van nul moeten beginnen.' Maar als het écht onveilig zou worden, komen ze naar hier. Nu willen en mogen ze dat nog niet."
"Ik hoop dat de situatie binnen enkele maanden wat verbetert. De Oekraïense bevolking verzet zich hard

tegen het Russische leger – ik zeg bewust niet 'Russen', want ik wil mensen niet verwarren met politiek. Ik ben geen politicus, maar ik zie een oplossing in de creatie van een bufferzone in het oosten die van geen enkel land is. Ik hoop dat dat kan, want anders zullen er nog heel veel levens verloren gaan, niet alleen van militairen."

"Ik hoop dat dit in België nooit zal gebeuren. Want weet je, ik dacht dat dit nooit zou kunnen voorvallen in Oekraïne. Veiligheid is relatief, op één seconde kan alles veranderen. 'Koester elke dag', zeg ik daarom, 'Koester de tijd met je naasten en geniet van hele kleine dingen.'" 



**Wil je ook iets
doen voor
Oekraïners in
België?**

- Stel je woning ter beschikking via #plekvrij en contacteer je gemeente.
- Word buddy en ondersteun nieuwkomers, ook Oekraïners, om een netwerk uit te bouwen in het vrijetijdsleven. Ontdek samen het leven in jullie gemeente.
- Participeer aan de lokale acties die je gemeente organiseert.

Meer info op
www.integratie-inburgering.be/nl/wat-kunnen-we-voor-jou-doen/oekraïne-meertalige-ondersteuning.



HORIZONTAAL

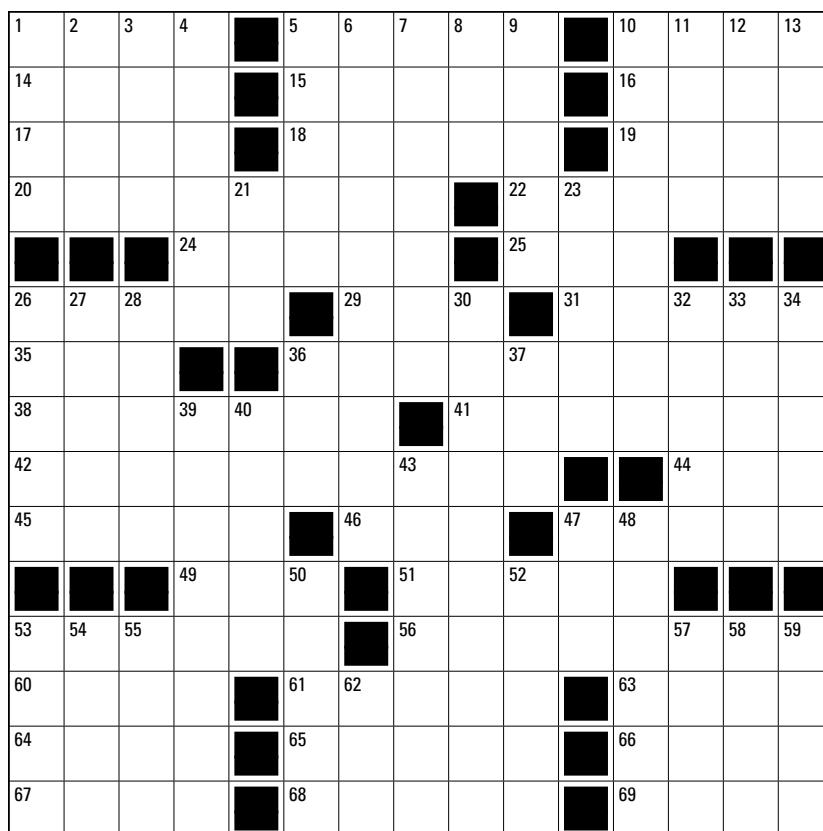
1 ruwe steenmassa 5 kleine boerenwoning
10 op het genoemde 14 bijzondere uitstraling 15 hoge mannenstem 16 voorzetsel
17 maatschappelijke stand 18 dopheide
19 vervelend wezen 20 vastberaden
22 deel van een kachel 24 kantlijn
25 gedeelte (afk.) 26 tegenvaller 29 onaan-
genaam koud 31 chique woonkamer
35 maand 36 fototoestel 38 zangstem
41 on-gelijksoortig 42 vertragsappa-
raat 44 gelijke stand 45 vervoer op spoor
46 dicht 47 stem-ming 49 schoolopgave
51 uitbouw 53 goed snijdend 56 opgewon-
denheid 60 gezicht 61 Russisch gebergte
63 drank 64 zeevis 65 aanslag op ijzer
66 Engelse adellijke titel 67 evenredigheid
68 nauwe doorgang 69 bessentos.

VERTICAAL

1 gek 2 bejaarde 3 boordse 4 wijze koning
van Israël 5 vis 6 terugkeer 7 eensgezind-
heid 8 locomotief 9 Europese hoofdstad
10 vrouw van adel 11 kerkelijke rechtbank
12 plek 13 werkloon 21 Europeaan 23 olie-
houdend gewas 26 leed 27 kweker
28 regelmatig afwis-selende beweging
30 persoon die bij iemand logeert 32 deel
van het jaar 33 drinkgelag 34 dichterbij
36 sprookjesfiguur 37 gevangenisvertrek
39 springmes 40 iemand die iets laat zien
43 lid van een Berberstam 47 stel van bij-
eenhorende zaken 48 kloosterbroeder
50 voortplantingscel bij lagere planten
52 vochtige kou 53 uitblinker 54 frisdrank
55 hand-vat van een mes 57 Aziat
58 Europese taal 59 verharde huid
62 wereldperiode.

Stuur je oplossing naar: OKRA-magazine, Kruiswoord
mei 2022, PB 40, 1031 Brussel vóór 1 JUNI 2022.

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



© DENKSPORT PUZZELBLADEN

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

Oplossing Kruiswoordraadsel APRIL 2022



OPLOSSING KRUISWOORD MEI 2022

48	30	12	65	17
----	----	----	----	----

Naam:

Straat + nr:

Postnr.:

Woonplaats:

Tel.:

E-mail:

OKRA-lidnummer of trefpuntnummer:

Voorkeur boek:

Schiftingsvraag: Welk bronzen diertje vind je links van de ingang aan
het Hotel De Ville?

PUZZEL EN WIN

LOS HET KRUISWOORDRAADSEL OP
EN WIN EEN VAN ONDERSTAANDE PRIJZEN

Een uitgelezen selectie boeken



- ✕ We mogen vijf exemplaren weggeven van **Als je niets verandert, verandert er niets**, Prof.dr. Erik Franck, Uitgeverij Borgerhoff&Lamberigts, 22,99 euro.
- ✕ We mogen vijf exemplaren weggeven van **Hoe maak je alles glutenvrij**, Becky Excell, Uitgeverij Manteau, 24,99 euro.
- ✕ We mogen vijf exemplaren weggeven van **De wrede vrede, Een Loonse queeste volgens Het Belang van kapelaan Munters**, Andre Rutten, vertelpuntuitgevers.be, 40 euro.
- ✕ We mogen vijf exemplaren weggeven van **101 bezienswaardigheden in Limburg**, Toon Royackers, vertelpuntuitgevers.be, 22,95 euro.
- ✕ We mogen vijf exemplaren weggeven van **Het kattencafé**, Charlie Jonas, Bruna uitgevers, 17,99 euro
- ✕ We mogen vijf exemplaren weggeven van **Gesprekken met opa**, Raoul De Jong, De Bezige Bij, 17,99 euro.
- ✕ We mogen vijf exemplaren weggeven van **Een winter in het Zuiderland**, Virginie Loveling, Standaard Uitgeverij, 29,99 euro



Win een overnachting
voor twee

in Martin's Dream Hotel

Het Martin's Dream Hotel is een luxueus 4-sterrenhotel in het historische centrum van Bergen. Het hotel is gevestigd in een knap gerestaureerde neogotische kapel uit de negentiende eeuw en combineert gastronomie, wellness en een subtiele mix van oud en nieuw. Het voormalige klooster telt 57 ruime en comfortabele kamers met airconditioning, Smart TV en gratis wifi.

voel je zeker met jouw eigen huisapotheker



voor jou halen we
alles uit de kast ...



je huisapothek



en jouw huisapotheker



Je hebt een vaste tandarts en huisarts ...
waarom nog geen vaste apotheker?
Ontdek alle voordelen op
www.goed.be/huisapotheker.

goed
thuiszorgwinkel
hoorcentrum
apothek

Uw schoenenspecialist:
kleine en grote maten!

WWW.

Eurika-Shoe

.com



Floris

Floris van Bommel



LIU-JO



GUESS



HEREN: Guess Cole Haan US Polo
Floris Van Bommel Tommy Hilfiger
Timberland Ambiorix Lloyd Pius
Colmar Clarks Geox Mephisto Ara
Ea7 Armani Think Solidus Rockport

SNEAKERSHOP: Nike Adidas Calvin Klein US Polo Guess
Dr.Martens DC Diadora Jack&Jones Skechers Buffalo
Fila All-Star Asics Converse Bjorn Borg New Balance
Ea7 Armani Puma Reebok Vans Warrior Palladium
Hoff Karhu Faguo Champion PepeJeans TommyHilfiger

DAMES: Guess Shoes & Bags Valentino
Floris Van Bommel DL-sport TommyHilfiger
Gabor PeterKaiser Mephisto Think! Brako
Ara Geox Semler Solidus Wolky Scholl
Liu Jo Hoff Karhu PepeJeans Calvin Kein



KIDS: Adidas-originals Skechers
Vans Munich Timberland Birki
All-Star Ricosta Stones & Bones
Fila Nike Crocs Kipling Giesswein
(1 BAL GRATIS BIJ AANKOOP VAN 1 PAAR)



SolicareSoft
solidus



MEER DAN 2.000 MODELLEN VOOR STEUNZOLEN!

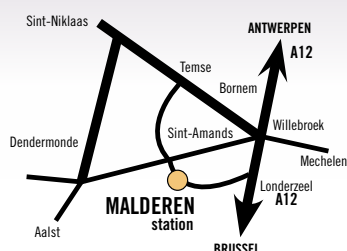
DL-sport Verhulst Ara Loints Softwaves Birkenstock
Mephisto-Mobils Allrounder Piesanto Berkemann
Annalina Semler Gabor PiediNudi Vionic Remonte
CHROOM VRIJ: Think! Brako Mephisto Nature Vital
Clair de Lune Ecologica FinnComfort Wolky Oofos
DIABEET: Durea Varomed Xsensible Solicare FitFlop



LOWA
MEINDL
Shoes For Actives



SPECIALIST IN WANDEL- LOOP- & BALANCE-SCHOENEN
Mbt Joya Sano Strechwalker Rollingsoft Skechers
TOPDEALER VAN: Mephisto Lowa Meindl Grisport
Rockport Allrounder Asics Brooks Teva Fitflop



**€ 13 KORTING BIJ AANKOOP VAN EEN PAAR SCHOENEN VANAF € 99,00
EN NIET CUMULEERBAAR MET ANDERE KORTINGEN**

Naam
Adres
E-mail Datum / /

EURIKA-SHOE BV - Handelsstraat 141 - 1840 Londerzeel (Malderen-station)
Tel. (052) 33 30 01 - e-mail: eurika@telenet.be
Open: alle dagen van 9 tot 18u - **Gesloten:** zondag en Feestdagen

Niet geldig tijdens de periode.

BON €13



Favoriete pullover van superzacht, puur kasjmier

KENNISMAKINGSPRIJS

Pullover van kasjmier
met een V-hals

159.95

89.95

Zolang de voorraad strekt

U bespaart € 70

**Nu met
gratis
verzending!**

atelier
GOLDNER

www.goldner-fashion.com

- 100% puur kasjmier
- modieus, casual model
- bijzonder comfortabel



Pullover van kasjmier met een V-hals

4720-756 hemelsblauw **4727-556** koraalrood

1192-612 donkerblauw **4725-456** zand

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

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

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

€ 159.95

€ **89.95**

Ontdek onze bijzonder uitgebreide collectie
online op **www.goldner-fashion.com**

Profiteer nu van deze kennismakingsaanbieding – nu met **gratis verzending!**

Klantnummer (indien voorhanden)

Voorletters en achternaam

Telefoonnummer

Straat en huis-/busnummer

Postcode en woonplaats

E-mailadres

AANTAL	BESTELNUMMER	MAAT	ARTIKELOMSCHRIJVING	PRIJS

☐ **JA**, ik bestel en betaal nu **geen portokosten. Actiecode F22-4844-21.** (Graag aankruisen indien gewenst.)

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

U bestelt volgens de algemene leverings- en betalingsvoorwaarden zoals vermeld op www.goldner-fashion.com. Daar vindt u ook alle informatie over de AVG en de bescherming van uw persoonsgegevens. De informatie die wordt verzameld, is bedoeld voor intern gebruik en kan worden doorgegeven aan organisaties die contractueel met ons verbonden zijn. Als u niet gecontacteerd wenst te worden voor onze commerciële acties, kunt u dit schriftelijk aan ons meedelen.

Geboortedatum (DD-MM-JJ)

Datum

Handtekening

Aanbieding geldig t/m 30-06-2022.

U kunt op 4 manieren bestellen:

Telefoon:
070 – 22 28 28
(max € 0,30/min volgens operator)

E-mail:
info@goldner.be

Internet:
www.goldner-fashion.com

Schriftelijk:
atelier GOLDNER
Gentssesteenweg 64
1730 Asse

Graag telefonisch
of online de actiecode

F22-4844-21

doorgeven

*Geef de actiecode telefonisch of online door. Niet geldig op lopende bestellingen. De actie is niet te combineren met andere acties en kan niet worden omgezet in contanten. Per klant kan slechts één actiecode ingediend worden. Levering zolang de voorraad strekt.