

okra
trefpunt 55+

magazine

SEPTEMBER 2023

**DOSSIER: ZET JE
GELD DUURZAAM
AAN HET
WERK**



**VERLIEZEN
70-PLUSSERS
BINNENKORT
HUN RIJBEWIJS?**



**GERT EN MIEKE ZIJN ER ONDANKS EIGEN VERDRIET
VOOR HUN KINDEREN, HUN OUDERS EN HUN KLEINKIND
“WE ZIJN EEN GOED TEAM, DAT HELPT”**

**SPRINGLEVENDE TRADITIE
DE VOLKSTUINEN**

**FINGERFOOD
OM DUIMEN EN VINGERS
AF TE LIKKEN**

**WAAROM IS DE JUF ZO DIK?
OMGAAN MET VOOROORDELEN
BIJ KLEUTERS**



Veiligheid op maat, altijd paraat.



Of je nu thuis bent of onderweg, **Gerust** zet jouw zorg centraal. In geval van nood krijg je dadelijk hulp, waar en wanneer je het nodig hebt. Hiervoor hoef je enkel op de alarmknop te drukken en onze zorgcentrale staat 24/7 voor je klaar.

Voor meer info:



www.gerustzorgcentrale.be



info@gerustzorgcentrale.be



0800 8 55 22

gerust

Sparen en beleggen

voor de toekomst van onze kleinkinderen



Stel je voor dat je kind of kleinkind je op een dag vraagt wat jij met je geld hebt gedaan om het klimaat te helpen. Die kans is reëel, want onderzoeken tonen aan dat jongere generaties zich meer bekommeren om duurzaamheid dan ouderen. Als voormalig bankier weet ik uit ervaring dat oudere generaties doorgaans dan weer meer vermogen hebben dan jongere generaties. Zie je waar het knelt?

Toch kun je als 55-plusser met je geld een impact hebben op hoe de wereld eruitziet voor toekomstige generaties. Dit hoeft niet per se door geld uit te geven, maar door bewust duurzaam te sparen en te beleggen en stil te staan bij de keuze van je bank en de producten waarin je investeert. En je hoeft daarvoor echt geen fortuin te bezitten. Samen hebben we een enorme invloed, want liefst 65 procent van het financiële vermogen bevindt zich bij ons, de 55-plussers. Al snel kom je dan uit op een bedrag boven de 900 miljard euro. Het klimaat en duurzaamheid zijn dus niet alleen een kwestie van je geweten, maar ook van je bankier.

Laat je dus niet in slaap sussen als het over je geld gaat. Banken investeren je geld in bedrijven of sectoren, maar ze zijn niet altijd transparant over waar het precies naartoe gaat. Misschien belandt het wel bij vervuilende bedrijven of worden er activiteiten gesteund die schadelijk of antisociaal zijn. Vroeger gingen banken ervan uit dat zij het beter wisten, maar gelukkig zijn er vandaag de dag mensen die kritische vragen stellen en willen meebeslissen.

Met de beweging *Grootouders voor het Klimaat* moedigen we mensen aan om actief in gesprek te gaan met hun bank over het beheer van hun geld. Als dit op grote schaal gebeurt, zullen banken geneigd zijn om duurzaam te gaan investeren. De bankier die beweert dat het er niet toe doet, heeft het mis. Als het resultaat van het gesprek teleurstellend is, zoek dan een andere bankier die je wel kan helpen.

'Allemaal goed en wel, maar ik wil wel dat mijn geld rendeert', hoor ik je denken. Wel, cijfers tonen aan dat groene investeringen op de lange termijn een vergelijkbaar rendement opleveren als andere investeringen. Vervuilende bedrijven zullen namelijk steeds meer waarde verliezen.

De omslag is nu absoluut noodzakelijk. Dit vraagt opbouwende en kritische waakzaamheid. Geld wordt vaak gezien als een middel om aan al onze behoeften te voldoen, maar het kan ook een drijvende kracht en instrument zijn voor sociale en ecologische vernieuwing. Als we dat willen, kunnen we een samenleving creëren die kwalitatief, duurzaam en mensgericht is.

Daarom roep ik mede-opa's en -oma's op om gezamenlijk in actie te komen en onze euro's te gebruiken voor duurzame projecten en bedrijven. Weg met fossiele en niet-duurzame investeringen, beleggingen en kredieten. Op naar een betere levenskwaliteit en minder vervuiling voor ons, onze kinderen en kleinkinderen. Ieder van ons kan zijn (financiële) steentje bijdragen, maar alleen samen staan we sterk. 

**"VROEGER
GINGEN BANKEN
ERVAN UIT DAT ZIJ
HET BETER
WISTEN, MAAR
GELUKKIG ZIJN ER
VANDAAG DE DAG
MENSEN DIE
KRITISCHE
VRAGEN STELLEN
EN WILLEN
MEEBESLISSEN."**

Frans De Clerck

FRANS

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



**Frans De Clerck,
OKRA-lid, grootvader,
ambassadeur van
Grootouders voor het
Klimaat, medeoprichter
van Triodos Bank België
en van de Global Alliance
for Banking on Values**



GASTREDACTEUR WORDEN?
MAGAZINE@OKRA.BE



MIDDELBURG



LOURDES



**BIJ ONS
BRUIST
HET**

WEST-VLAANDEREN



MEISE

MIDDELBURG Schip ahoi! OKRA-trefpunt Opdorp ontdekte Middelburg per boot, in het gezelschap van een gezellige kapitein die alles vertelde over het ontstaan van de stad, haar rijke verleden en de monumentale panden. **LOURDES** Volle gas vooruit! Op de 'voie verte du Gave' konden deelnemers aan de OKRA-Lourdesreis genieten van middeleeuwse torens, een natuurreservaat, bergtoppen en de oever van de Gave de Pau. **WEST-VLAANDEREN** Overal fietsen en gele hesjes, gezellige drukte, wandelen, fietsen en sneukelen: het waren ook dit jaar de ingrediënten van het West-Vlaamse succesrecept *Toeren in de Moeren*, met maar liefst 2 200 deelnemers. **MEISE** OKRA-trefpunt Meeuwen en de omliggende trefpunten van Oudsbergen gingen op uitstap naar de prachtige Plantentuin van Meise. Voor één keer werd het domein overladen door *bloemen* van mensen uit Oudsbergen. Of nog een woordspeling, om het af te leren: van een *bloeiende* samenwerking tussen trefpunten gesproken!



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



FOLLOW US ON 



september



- 3 **Column gastredacteur**
FRANS DE CLERCK: DUURZAAM BELEGGEN
- 6 **Vraag het aan OKRA**
ZIEKENHUISFACTUUR
- 10 **Gezondheid**
WAAROM IS MIJN KLEINKIND ZO BEVOORDEELD?
- 14 **Duurzaam beleggen**
HOE, WAT EN WAAROM?
- 18 **Over wat telt**
DIANNE NUYTS
- 22 **Factcheck**
VERLIEZEN 70-PLUSSERS BINNENKORT HUN RIJBEWIJS?
- 24 **Markering**
DE LEVENSSLES VAN EEN REGENACHTIGE ZOMER
- 26 **Uit**
DE VALLEIEN VAN VIROINVAL
- 30 **De Wereld van Guy Poppe**
INDIA, GROOTMACHT IN WORDING
- 32 **Groen**
ROZEN MET EEN DONKER HART
- 34 **De mvx achter de vrijwilliger**
RITA VAN LANGENHOVE UIT LEDE
- 36 **Springlevende tradities**
DE VOLKSTUIN
- 40 **Alles wat je moet weten over**
AANDELEN EN OBLIGATIES, BELEGGERSPROFIEL, SDG'S
- 43 **OKRA onderzoekt**
- 44 **Aan tafel**
FINGERFOOD
- 47 **Doorleefd**
GERT EN MIEKE DE BLOCK-MERTENS
- 50 **Tien om niet te missen**
- 54 **Kruiswoordraadsel en prijzen**
- 55 **De tuin van (h)eden**



Ledenblad OKRA vzw OKRA-leden ontvangen OKRA-Magazine tien keer per jaar (niet in januari en augustus). Lid worden kan via lidworden.okra.be of door je naam, adres en geboortedatum te sturen naar "OKRA vzw, team lidmaatschap, postbus 40, 1031 Brussel" of naar lidworden@okra.be. Een lidmaatschap kost 28 euro. Een gezinslidmaatschap 47 euro per jaar. **Medewerkers OKRA-Magazine september 2023** Frans De Clerck (gastredacteur), Wim Bogaert, An Candaale, Dominique Coopman, Mark De Soete, Peter Dhaese, Jurgen D'Ours, Nona Heremans, Els Hoebrechts, Eric Hulsman, Lisa Kaspers, Marijn Loozen, Ellen Ophalvens, Guy Poppe, Steven Reynders, Delphine Schedin, Eric Sohl, Kaat Uytterhoeven, Tine Vandecasteele, Chris Van Riet, Lucie Van Hemelrijk, Karin Vanhove, Matthias Van Milders en Anneke Van Steen. **Contact redactie** magazine@okra.be | **Contact algemeen secretariaat OKRA vzw** secretariaat@okra.be | **Verantw. uitgever** Mark De Soete, Haachtsesteenweg 579, 1030 Brussel **Vormgeving** Gevaert Graphics nv **Druk** Dessain Printing, Mechelen **OKRA-magazine** wordt op een milieuvriendelijke manier gedrukt. **Reclameregie** Publicarto, Klapstraat 16, 9831 Sint-Martens-Latem, 053 82 60 80, fax 053 82 60 90, com@publicarto.be **Opplage:** 163 620 exemplaren. Zonder schriftelijke toestemming van de uitgever mag geen enkele tekst of illustratie geheel of gedeeltelijk worden gereproduceerd. Advertenties vallen niet onder de verantwoordelijkheid van de uitgever. **Coverfoto:** Guy Puttemans **Het oktobernummer** verschijnt uiterlijk op 27 september 2023. OKRA-magazine, trefpunt 55+ is aangesloten bij We Media. Je kan OKRA-Magazine ook lezen via www.okra.be.

ZIEKENHUIS FACTUUR

Tekst PETER DHAESE // Illustratie Shutterstock

Beste OKRA,

Onlangs onderging mijn man Marcel een operatie voor een heupprothese. De revalidatie verloopt gelukkig voorspoedig. Marcel hoopt binnenkort weer op zijn fiets te springen. We zijn wel geschrokken van de factuur achteraf. De behandelende arts bleek niet-geconventioneerd. Wat kunnen we doen om in de toekomst zo'n hoge kosten te vermijden?

Camille



Beste Camille

Veel patiënten komen nog te vaak voor financiële verrassingen te staan. Nochtans kan je zowel voor als na je ziekenhuisopname een aantal zaken ondernemen om dat te vermijden. Volgens de wet op de patiëntenrechten heb je recht op alle informatie die je kan helpen om een beslissing te nemen over je gezondheid. Hierbij gaat het niet enkel over medische, maar ook over financiële informatie zoals kostprijs, remgelden en supplementen. We sommen hier op wat je kan doen om financiële verrassingen te vermijden.

8 acties vóór je opname

- 1 Vraag de opnamebrochure bij de zorgverlener of de zorginstelling. Je vindt die meestal terug op de website. Hierin staat alle informatie om je opname voor te bereiden. Vraag ook naar de opnamekosten als ze niet in de opnamebrochure vermeld worden (dagligprijs, kamersupplement eenpersoonskamer, servicekosten voor telefoonie, televisie, koelkast, ...).
- 2 Om nog een beter beeld te krijgen, kan je een kostenraming voor de ingreep of behandeling vragen. Voor de meest courante ingrepen en behandelingen is dit meestal standaard. Sommige ziekenhuizen publiceren die info ook op hun website, maar ze zijn wel in de minderheid.
- 3 Informeer zeker ook naar het persoonlijk aandeel of de remgelden. Voor sommige producten of materialen komt het ziekenfonds tussen, voor andere zaken kan het persoonlijk aandeel oplopen tot 100%, waardoor er geen tussenkomst van het ziekenfonds is en je de totale kostprijs betaalt.

4

Informeer bij je arts naar zijn conventiestatus. Is hij geconventioneerde, dan zal hij zich aan de tarieven houden die zorgverleners tweejaarlijks met de ziekenfondsen afspreken. Niet-geconventioneerde artsen bepalen hun tarieven vrij, waardoor hun erelonen vaak hoger liggen. Veel zorgverleners zijn gedeeltelijk geconventioneerde, bijvoorbeeld voor consultaties en behandelingen in het ziekenhuis, maar niet voor die in de privépraktijk.

5

Informeer bij je arts naar de ereloonsupplementen die hij aanrekenen als je kiest voor een éénpersoonskamer. Die kunnen hoog oplopen en maken een groot deel uit van de

BEREID JE VOOR OP DE CONSULTATIE EN MAAK EEN VRAGENLIJSTJE. NET ZOALS WE VOOR GROTE AANKOPEN VRAGEN STELLEN, IS HET BELANGRIJK OM DAT OOK TE DOEN VOOR ONZE GEZONDHEID.

hoge ziekenhuisfactuur. De conventiestatus van de arts is hier van geen belang, ook geconventioneerde artsen mogen ereloonsupplementen aanrekenen als je de keuze voor een éénpersoonskamer hebt gemaakt.

Heb je een hospitalisatieverzekering? Dan neemt de verzekeraar de ereloonsupplementen mogelijk helemaal of gedeeltelijk op zich. Kijk dus zeker de voorwaarden van je hospitalisatieverzekering goed na voor je kiest voor een éénpersoonskamer.

7

Bereid je voor op de consultatie en maak een vragenlijstje. Net zoals we voor grote aankopen vragen stellen, is het belangrijk om dat ook te doen voor onze gezondheid. Het kan misschien wat ongemakkelijk voelen, maar een vragenlijstje kan het gesprek met je zorgverlener vergemakkelijken.

8

Bij ingrijpende behandelingen of operaties vragen we vaak om een tweede medische opinie, maar zelden vergelijken we prijzen en andere zaken. Het kan nochtans een aanzienlijk verschil maken in de kosten, zonder dat dit ten koste gaat van de kwaliteit van de zorg.



Mag een arts ereloonsupplementen aanrekenen bij een opname?

	Geconventioneerde arts	Gedeeltelijk geconventioneerde arts	Niet-geconventioneerde arts
Opname op een gemeenschappelijke kamer	neen	neen	neen
Opname op éénpersoonskamer	Ja, maximum afhankelijk van het ziekenhuis	Ja, maximum afhankelijk van het ziekenhuis	Ja, maximum afhankelijk van het ziekenhuis



Mag een arts ereloonsupplementen aanrekenen voor een consultatie?

	Geconventioneerde arts	Gedeeltelijk geconventioneerde arts	Niet-geconventioneerde arts
consultatie	neen	Ja, afhankelijk van plaats dag en uur van je consultatie	ja

>>



>> 3 acties na je opname

1 Kijk zelf eerst de factuur na. Begrijp je iets niet? Of staan er flagrante fouten op, zoals diensten waar je geen gebruik van maakte? Vraag het dan na. Let wel op, een ziekenhuis mag je bij elke opname (behalve dagopname) vier vaste bedragen aanrekenen, ook als je geen gebruikmaakt van de diensten. Het gaat om medische beeldvorming, medische wachtdiensten en technische verstrekkingen, klinische biologie en geneesmiddelen.

2 Vraag aan je ziekenfonds om de factuur na te kijken. Zit je zelf met vragen of bemerkingen? Geef ze dan zeker door aan je ziekenfonds.

3 Als na controle blijkt dat er een fout zit in de facturatie, dan kan het ziekenfonds in jouw naam optreden door de factuur te betwisten bij de zorginstelling. Ieder ziekenfonds heeft een dienst 'Ledenverdediging' (of dergelijk) die hiervoor instaat. ■

4 TIPS OM NIET TE VEEL TE BETALEN

1 Ga eerst langs je huisarts en niet meteen naar een specialist: als je een *Globaal Medisch Dossier* hebt bij je huisarts en hij verwijst je door naar een specialist, dan betaal je minder remgeld voor je consultatie bij die specialist.

2 Check bij je ziekenfonds of verzekeraar of je met alles in orde bent om recht te hebben op hun tussenkomst.

3 Is je opname het gevolg van een ongeval op het werk, op school of tijdens het sporten? Meld dit dan bij je opname.

4 Kijk na of het voorschot dat je betaalde, werd afgetrokken van het totaalbedrag dat je moet betalen.

**BIJ INGRIJPENDE BEHANDELINGEN OF OPERATIES
VRAGEN WE VAAK OM EEN TWEEDE MEDISCHE OPINIE,
MAAR ZELDEN VERGELIJKEN WE PRIJZEN EN ANDERE
ZAKEN.**

Bronnen en meer informatie:

- <https://www.cm.be/wat-te-doen/hospitalisatie/ziekenhuisfactuur>
- <https://vlaamspatientenplatform.be/nl/advies-en-tips/weet-jij-wat-je-betaalt-in-het-ziekenhuis>

Traplift kopen?

Ontvang gratis ons informatiepakket



- ✓ Brochure met onze trapliftmodellen
- ✓ In twee werkdagen bij u thuis
- ✓ Maar liefst 90 pagina's dik
- ✓ Gratis valpreventiegids

9,5/10 ★★★★★  feedback company

Bijgewerkt op 01/06/23

Gratis
informatie-
pakket



Stuur mij een gratis informatiepakket

Naam

Adres

Postcode/plaats

Telefoon

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



0800 59 003

Bel gratis
voor advies

Okra23

Meer informatie over onze trapliften? Ga naar www.otolift.be

WAAROM IS MIJN KLEINKIND ZO BEVOORoorDEELD?

Tekst TINE VANDECASTEELE

Na een heerlijke zomervakantie is het weer september en dat betekent voor onze kinderen en kleinkinderen maar één ding: terug naar school! Met vragen zoals 'juf, dat potlood is niet huidskleur, het is bruin' en 'meisjes kunnen geen brandweer worden' of 'waarom is de directeur zo dik?', leggen ze hun leraren en onszelf vaak het vuur aan de schenen. We hebben de neiging om die vragen af te wimpelen met een 'sssst!'. Maar als we niet praten over diversiteit of menselijke verschillen, groeien kleuters dan op tot onbevooroordeelde volwassenen?

Niet dus. Een *diversiteitsstille* houding waarbij we verschillen negeren, blijkt meer kwaad dan goed te doen. Zelfs jonge kinderen tussen nul en zeven ontwikkelen al vooroordelen. Door verschillen niet te negeren, maar te benoemen en bespreekbaar te maken, kunnen we vooroordelen aanpakken, hun zelfbeeld versterken en hun wereldbeeld verbreden. En dat is net wat Eva Dierickx, Kato Luyckx en Zarissa Windzak met hun boek 'Ssst...Dat mag je niet zeggen!' willen aanmoedigen.

Let een kleuter dan al zo hard op iemands uiterlijk?

Eva Dierickx: "Jazeker, jonge kinderen ontwikkelen al vanaf driejarige leeftijd vooroordelen over zaken zoals huidskleur, gender, beperkingen en lichaamsbouw. Onderzoekers hebben ontdekt dat kinderen tussen de drie en vijf jaar die verschillen gebruiken om anderen te betrekken of uit te sluiten bij activiteiten, om speelgoed en kleding te kiezen, en zelfs om te onderhandelen over macht. Ze maken ook al keuzes op basis van die verschillen om vrienden te maken en sluiten klasgenoten uit van bepaalde activiteiten. Wat betreft uiterlijk, laten kleuters vanaf drie jaar al een voorkeur zien voor slanke mensen en hebben ze negatieve houdingen en zelfs stigmatisering tegenover mensen die dikker zijn."

Waarom zijn vooroordelen schadelijk?

"Vooroordelen hebben schadelijke gevolgen voor het zelfbeeld van kinderen en hun perceptie van de wereld en anderen. Ze kunnen leiden tot een laag zelfbeeld, een negatief toekomstbeeld en ook racisme kan gevoelens van minderwaardigheid en vervreemding veroorzaken. Op sociaal vlak laten vooroordelen ook sporen achter, bijvoorbeeld doordat kinderen met een grotere lichaamsomvang of opvallende uiterlijke verschillen vaker buitengesloten worden.

"ZELFS JONGE KINDEREN
TUSSEN NUL EN
ZEVEN ONTWIKKELEN AL
VOORoorDELEN."

Daarnaast zijn er ook medische en fysieke gevolgen. Mensen met een grotere lichaamsomvang, mensen van kleur en mensen met een beperking worden vaak niet serieus genomen in medische omgevingen, waardoor ze mogelijk medische zorg uitstellen of vermijden. Kortom, vooroordelen veroorzaken diepe wonden en beperken kansen."

Wat kunnen we eraan doen?

"Het begint met zelfreflectie en nadenken over eventuele vooroordelen die we zelf hebben. Want die

hebben invloed op hoe we met onze kinderen en kleinkinderen omgaan. Onderzoek toont bijvoorbeeld aan dat veel volwassenen daadwerkelijk geloven dat meisjes braver zijn en jongens meer durven. Toch stemt het niet overeen met de werkelijkheid. Daarnaast is het belangrijk om aandacht te besteden aan representatie. Zien onze kinderen voorname-lijk dikke, klunzige en wat domme personages in tekenfilms en boeken, of zien ze ook dikke personages die een leuke hoofdrol spelen en actie ondernemen? Zien ze alleen mannelijke, witte dokters, of tonen we ook vrouwelijke wetenschappers? Als kinderen zichzelf en een diverse wereld om zich heen zien, kunnen ze eraan wennen en ook dromen. Ook gesprekken voeren met kinderen en hun moeilijke vragen durven beantwoorden, lijkt bij te dragen aan meer verdraagzaamheid en een sterker zelfbeeld."

Maar het blijft niet bij praten?

"Contact maken met diverse mensen blijkt uit onderzoek de meest effectieve manier om vooroordelen te verminderen. Het is echt zo simpel. Door contact te maken, verandert onze perceptie. Ze worden niet langer gezien als 'de ander' of als een uniforme groep. Zo ontwikkel je niet alleen een positiever beeld van de individuele persoon waarmee je contact hebt, maar ook van de bredere groep waartoe zij - volgens jou - behoren."



**"CONTACT MAKEN MET DIVERSE
MENSEN BLIJKT UIT ONDERZOEK
DE MEEST EFFECTIEVE MANIER
OM VOOROORDELEN TE
VERMINDEREN."**

**Gewoon op dezelfde plek - in de
klas, jeugdbeweging of sportclub -
aanwezig zijn, volstaat?**

"Om een positief effect te bereiken, moet het contact tussen kinderen voldoende diepgaand zijn. Dat betekent dat ze elkaar echt leren kennen en samen spelen. Daarnaast is gelijkwaardige status tussen de kinderen een vereiste. En tot slot is samenwerking om een gemeenschappelijk doel te bereiken van groot belang. Een hechte groep vormen en samenwerken bij activiteiten zoals turnen, spelletjes spelen of tekenopdrachten tot een goed einde brengen, dragen bij tot positieve interacties."

**"ALS KINDEREN ZICHZELF EN
EEN DIVERSE WERELD OM ZICH
HEEN ZIEN, KUNNEN ZE
ERAAN WENNEN EN OOK
DROMEN."**

**Maar dat heb je als grootouder
of ouder toch niet in de hand?**

"Je kan wel het positieve contact tussen kinderen of kleinkinderen uit verschillende sociale groepen ondersteunen. Je kan bijvoorbeeld geregeld speeltuinen opzoeken in wijken met veel demografische diversiteit of speeltuinen waar ook kinderen met een beperking actief kunnen spelen. Maar denk bijvoorbeeld ook aan wie de directe verzorgers van je kind zijn. Welke achtergrond heeft je tandarts, dokter of bakker? Welke taken neem jij in het huishouden op en welke doet je eventuele partner? Rolmodellen in het dagelijks leven van kinderen hebben een grote



handvatten om te reageren op onrechtvaardigheid en op te komen voor anderen. Betrek hen bij het zoeken naar oplossingen, zoals *‘zijn auto’s echt alleen voor jongens? En hoe zorgen we ervoor dat er ook meisjes mee spelen?’*

“Opvoeden is al geen eenvoudige taak, en sociaal rechtvaardig opvoeden kan aanvoelen als nóg iets om je zorgen over te maken. Maar het is buitengewoon verrijkend, zowel voor jou als voor je hele gezin of omgeving. Het is normaal om nog steeds zoekende te zijn en niet altijd meteen alle antwoorden te hebben op de vragen van je kinderen of kleinkinderen. Blijf echter proberen, want we streven naar een samenleving waarin elk kind zichzelf kan zijn. We worden verbonden door onze liefde voor onze kinderen en goede bedoelingen. En onze kinderen... die rekenen op ons!”

"JONGE KINDEREN
ONTWIKKELEN AL VANAF
DRIEJARIGE LEEFTIJD
VOORoorDELEN OVER ZAKEN
ZOALS HUIDSKLEUR, GENDER,
BEPERKINGEN EN
LICHAAMSBOW"

“We beschouwen sociaal rechtvaardig opvoeden als een optimistisch engagement om kinderen te ondersteunen in deze diverse maar nog steeds onrechtvaardige wereld. Om de volgende generatie antiracistisch, niet-uitsluitend, genderbewust en *body positive* op te voeden is er volgens experts wel nog meer nodig dan alleen het verminderen van vooroordelen. Een sociaal rechtvaardige opvoeding omvat niet alleen een sterk zelfbeeld en waardering voor diversiteit, maar ook bewust-

“We streven ernaar dat kinderen trots zijn op bijvoorbeeld hun taal, hun talenten en beperkingen, hun familiesamenstelling, hun huidskleur en het lichaam dat ze hebben. Je kan dit heel concreet doen door samen zelf- of familieportretten te tekenen en te benoemen wat je ziet en mooi vindt. Maar daar stopt het niet. We willen niet enkel dat kinderen zich goed voelen over zichzelf, maar ook dat ze diversiteit rondom zich waarderen. Ik noemde al het belang van een verscheidenheid aan contacten, maar benoem ook gerust de alledaagse diversiteit die je met je kinderen of kleinkinderen tegenkomt. Zie je bijvoorbeeld iets in een andere taal, dan kan je samen opzoeken welke taal het is en wat het betekent.”

“Zeker! Kleuters zullen snel roepen *‘dat is niet eerlijk!’* Stimuleer dit door het expliciet te benoemen. Bijvoorbeeld *‘In dat boek mag het meisje met de beenprothese niet meespelen, dat is toch niet eerlijk?’* Help kleuters inzien dat ze zelf een verschil kunnen maken. Geef hen



van Eva Dierickx, Kato Luyckx en
Zarissa Windzak werd uitgegeven
bij Owl Press en kost 24,99 euro.

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

mobiele zorgwoning een nieuwe oplossing

Wil je graag de zorg van een hulpbehoevende ouder of grootouder op jou nemen? Heeft die het moeilijk om alleen thuis te blijven wonen? Dan kan een mobiele zorgwoning in jouw tuin een ideale oplossing zijn.

- een eigen plek waar de persoon voor wie je zorgt helemaal zichzelf kan zijn
- helemaal in te richten naar jouw smaak
- altijd de nodige hulp nabij



**kijkdag
demowoning**

23 september
Goed Oudenaarde
Deinestraat 156



kom langs
of boek je afspraak via
[www.goed.be/
kijkdag-zorgwoning](http://www.goed.be/kijkdag-zorgwoning)



Oudenaarde te ver? Geen probleem: maak je afspraak via 03 205 69 29 of www.goed.be/mobiele-zorgwoning. Onze woningadviseurs nemen vervolgens contact met jou op voor een antwoord op al je vragen.



hoorevent 'ontdek de wereld van hoorapparaten' van 19 t.e.m. 27 september

Een Goed-audioloog bespreekt mogelijke oplossingen, soorten hoorapparaten, kostprijs en eventuele tegemoetkomingen. Aansluitend kan je zelf in gesprek gaan met leveranciers.

di 19 september	Turnhout	Kempus/Roeftop
woe 20 september	Zwijnaarde	Feestzaal Molenhof
ma 25 september	Brugge	Feestzaal Lodewijk Van Male
di 26 september	Leuven	Faculty Club
woe 27 september	Genk	Stiernerheide

**schrijf
je nu in**
plaatsen zijn
beperkt

**met beurs,
gastpreker
en foto-
tentoonstelling**



Meer info en Inschrijven kan tot 1 week voor het event via www.goed.be/hoorevents of via 03 205 69 20.

ontdek wat Goed voor jou kan doen

samen met

→ www.goed.be

goed

samen sterk in het leven



DOSSIER

DUURZAAM BELEGGEN

Tekst JASPER VEKEMAN

JE MOET NIET RIJK ZIJN OM DUURZAAM TE BELEGGEN

Je steentje bijdragen aan een betere wereld en er ook nog iets aan verdienen? Met duurzaam sparen en beleggen kan het allebei. Een introductie in drie vragen en antwoorden.

“65 procent van het financieel vermogen in ons land zit bij 55-plus-sers. Zo kom je al snel uit boven 900 miljard euro”, legt Frans De Clerck uit tijdens een gesprek over ‘Onze centen voor hun toekomst’. Dat is een campagne van de burgerbeweging *Grootouders voor het Klimaat*. De Clerck is een van de ambassadeurs. “Grootouders hebben de midelen en de verantwoordelijkheid om die duurzaam in te zetten”, is zijn overtuiging.

De campagne komt met een gratis gids ‘Op weg naar duurzaam sparen en beleggen’. Die bevat veel praktische uitleg en leest als een warm pleidooi voor duurzaam beleggen. Maar wat houdt dat precies in? Want duurzaam beleggen is een breed begrip dat op veel verschillende manieren ingevuld kan worden. In essentie gaat het erom dat je verder kijkt dan financieel rendement alleen. Niet alleen hoeveel winst een bepaalde belegging kan opleve-

ren, telt, maar ook wat die belegging betekent voor het milieu, de mens of de hele maatschappij.

Hoe begin ik met duurzaam beleggen?

Wie duurzaam wil beleggen, moet voor zichzelf een aantal vragen beantwoorden. Want het draait om persoonlijke keuzes. Een eerste vraag is hoe belangrijk duurzaamheid voor jou is en hoe *groen* je beleggingen moeten zijn. Het is bijvoorbeeld niet verkeerd dat een aantrekkelijk rendement je prioriteit blijft. Rendement en duurzaamheid sluiten elkaar trouwens niet uit. Daarover later meer. Maar het kan dat je voor een deel van je portefeuille beslist dat duurzaamheid primeert op financiële winst.

Jij bepaalt wat je belangrijk vindt. Zelfs als je - zoals de meeste mensen - belegt via een beleggingsfonds bij een bank of vermogensbe-

heerder. Misschien wil je simpelweg niet meer dat je geld naar fossiele brandstoffen of andere schadelijke activiteiten gaat? Of misschien vind je het vooral belangrijk dat bedrijven sociale rechten respecteren en zeker geen kinderarbeid dulden in hun productieketen? Of misschien kies je enkel nog bedrijven die goed scoren op het vlak van duurzaamheid of die volop in transitie zijn?

Door die keuzes te maken kan je een beleggingsfonds of een ander financieel product vinden dat het beste bij je past. Er bestaan duizenden fondsen en ook nog eens een pak alternatieven. Denk bijvoorbeeld aan coöperaties of winwinleningen. Het lijkt misschien onmogelijk om je weg te vinden in het doolhof dat de



financiële wereld soms lijkt, maar met wat gezond verstand en door je desnoods wat bij te scholen, kom je al een heel eind. (Zie kader 'meer weten')

Waarom zou ik duurzaam beleggen?

Over duurzaam beleggen bestaan heel wat misverstanden. En er is ook heel wat kritiek. Vaak terecht. Greenwashing - financiële producten *groener* voorstellen dan ze in werkelijkheid zijn - is bijvoorbeeld een wijdverspreid probleem. En toch zijn er een pak goede redenen om duurzaam te beleggen.

Zo toont onderzoek aan dat het mensen gelukkiger maakt als hun geld belegd is op een manier waar ze zich goed bij voelen. Het is ook een relatief eenvoudige manier om een bijdrage te leveren aan een betere wereld. Het vraagt immers minder opofferingen dan pakweg minder vlees eten of een alternatief te zoeken voor een vliegreis. En "mijn geld is duurzaam belegd", is alvast een goed antwoord voor mochten je kinderen of kleinkinderen ooit vragen wat jij hebt gedaan om de klimaatverandering tegen te gaan.

Maar er zijn ook minder prozaïsche redenen om duurzaam te beleggen. Tal van onderzoeken tonen aan dat het rendement niet onder hoeft te doen. Op echt lange termijn kan je soms zelfs betere resultaten verwachten, al zijn dergelijke uitspraken over toekomstige financiële prestaties altijd gevaarlijk.

Even belangrijk voor een belegger is dat duurzaam beleggen ook kan helpen om risico's te verkleinen. Denk aan het gevaar dat een bedrijf zich onvoldoende heeft voorbereid op de toekomst, in een schandaal belandt of in een dure juridische veldslag verzeilt. Om nog maar te zwijgen van

"DOOR JEZELF DE JUISTE VRAGEN TE STELLEN, KAN JE EEN BELEGGINGSFONDS OF ANDER FINANCIEEL PRODUCT VINDEN DAT HET BESTE BIJ JE PAST."

FRANS DE CLERCK

het risico op zogenaamde *stranded assets*, activa die waardeloos dreigen te worden zoals bepaalde olie-reserves of vastgoed dat niet meer te renoveren valt. Bij beleggen kan je risico's nooit helemaal uitsluiten, maar je kan ze wel proberen te verkleinen.

Wat is de impact ervan?

Voor een belegger is duurzaam investeren dus zeker zinvol. Maar wat met de wereld, wordt die er ook beter van? Veel critici zullen aanhalen dat duurzaam beleggen weinig zoden aan de dijk zet. Er is nauwelijks nog een bank of fondsbeheerder die niet claimt duurzaam bezig te zijn. Maar is een beperking van de opwarming van de aarde tot anderhalve graad (zoals afgesproken in

het *Klimaatakkoord van Parijs*) geen onhaalbaar doel? Net zoals een einde aan de achteruitgang van de biodiversiteit? Ook allerlei sociale uitdagingen blijven de wereld onverminderd teisteren.

Toch maakt duurzaam beleggen wel degelijk verschil. Daar is afdoende bewijs voor. Onderzoek toont dat niet-duurzame bedrijven hogere kosten hebben om zich te financieren. En dat verschil zal alleen maar toenemen naarmate Europa nog meer nieuwe regels rond duurzaamheid in de financiële wereld en bij bedrijven uitrolt. Bedrijven die scores krijgen op het vlak van duurzaamheid worden aangezet om het beter te doen. Niemand vindt het leuk om bij de slechte leerlingen van de klas te horen, toch? En onder druk van zijn aandeelhouders heeft al menig bedrijf het geweer van schouder veranderd.

Nog bemoedigender zijn de cijfers over de groei van duurzaam beleggen. In ons land is meer dan de helft van al het geld in beleggingsfondsen ondertussen duurzaam belegd, leren de meest recente cijfers uit de *Ersis-studie* van *Forum Ethibel*. Al is veel van dat geld eerder *lichtgroen* belegd.

>>

Meer weten: ontdek de Duurzaam Beleggen Academy

Wil je weten hoe een duurzaam fonds precies werkt? Hoe je een beleggingsfonds kiest dat het beste bij je past? Wat je bank doet met je geld? Of hoe duurzame alternatieven zoals coöperaties in je portefeuille kunnen passen? Je vindt de antwoorden en nog veel meer in de opleidingen van de *Duurzaam Beleggen Academy (DBA)*.

DBA is een project van de hogeschool *UCLL* uit Leuven dat inzet op financiële educatie om zo veel mogelijk mensen aan te zetten om meer duurzame financiële keuze te maken. Er is een online cursus voor wie in fondsen wil beleggen en een meer uitgebreide cursus voor wie zelf aan de slag wil als belegger. De cursussen zijn voor beginners en vragen geen voorkennis. Meer info op www.duurzaambeleggen.academy



>> Naar echt *donkergroene* beleggingen ging er vorig jaar wereldwijd voor het eerst meer dan 1.000 miljard dollar. Een kleine maar wel snelgroeende fractie van alle beleggingen. Om daaraan bij te dragen heb je absoluut niet veel geld nodig. Beleggen kan tegenwoordig vaak al voor kleine bedragen. Je hoeft dus niet rijk te zijn om duurzaam te beleggen. ■

5 TIPS VOOR EEN DUURZAME BELEGGER



- 1 Wees kritisch: lang niet alle financiële producten die duurzaam worden genoemd, zijn dat ook.
- 2 Durf te vragen: blijf vragen tot zolang je begrijpt hoe een product precies werkt.
- 3 Werk stap voor stap: je hoeft niet meteen je hele portefeuille te verduurzamen.
Move your money: ben je niet tevreden, durf dan andere oorden op te zoeken met je geld.
- 4
- 5 Praat erover: ga in gesprek met familie of vrienden en wissel ervaringen uit.

VRAGEN DIE JE AAN JE BANKIER KAN STELLEN

Hebben jullie een aanbod duurzame producten en hoe zit het met de duurzaamheid van jullie kredietverlening?

Als je bij de bank in gesprek gaat met een adviseur, moet je wettelijk verplicht de vraag krijgen of je duurzaam wil beleggen. Wordt die vraag niet gesteld, tik ze dan op de vingers en pols dan zeker zelf naar het aanbod duurzame beleggingen.

Hoe past mijn fonds duurzaamheid precies toe?

Duurzaam beleggen kan met heel verschillende strategieën, de ene al duurzamer dan de andere. Vraag bij je bank of adviseur welke strategieën worden toegepast en hoe. Blijf doorvragen tot je begrijpt wat er met je geld gebeurt.

Heeft mijn fonds een label?

Er bestaan verschillende duurzaamheidslabels voor financiële producten. Het bekendste label in ons land is *Towards Sustainability*. Dat kan je zien als een minimumvereiste op het vlak van duurzaamheid.



VERDER VERDIEPEN IN DUURZAAM BELEGGEN?

Beluister of bekijk dan de podcast met gastredacteur Frans De Clerck via www.okra.be/publicaties of www.youtube.com/okravzw



GROOTOUDERS VOOR HET KLIMAAT

Wil je meer weten over Grootouders voor het Klimaat en de campagne 'Onze centen voor hun toekomst'? Kijk op www.onzecenten.be

voor
**URINE-
VERLIES**



Betrouwbare bescherming.* Ongelooflijke discretie. #LeefZonderZorgen

Marktleider voor
incontinentieproducten

*always
discreet*



Voelt aan als echt ondergoed. Superabsorberend.



*Gebaseerd op onze vijfvoudige bescherming: betrouwbare bescherming tegen lekken, onmiddellijke absorptie, exclusieve Odour Block-technologie, discrete pasvorm, zacht voor de huid. Always Discreet voor urineverlies is een medisch hulpmiddel. Lees aandachtig de gebruiksinstructies op de verpakking. Geproduceerd door Procter & Gamble Technical Centre Ltd, VK. Productiedatum: 07/19/2023. Always Discreet Ultimate Dag vs. Maxi-assortiment van de marktleider voor incontinentieproducten

€1,5 ONMIDDELLIJKE KORTING

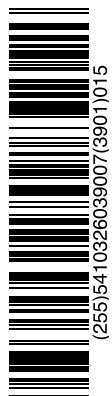


bij aankoop van een pak
Always Discreet voor
urineverlies naar keuze

Geldig tot 31/12/2023

Deze kortingsbon geeft bij inlevering tot 31/12/2023 recht op directe kassakorting bij aankoop van een pak Always Discreet voor urineverlies naar keuze. Alleen geldig in België. Deze bon kan slechts één keer gebruikt worden. Kopieën niet toegestaan. De waarde mag niet verdubbeld worden. Slechts 1 bon per aankoop. Niet te gebruiken bij zelfscankassa's. Deze bon is niet bestemd voor verkoop. Deze bon geeft geen recht op compensatie in contant geld. Niet in combinatie met andere acties. GEACHTE WINKELIER/ GROOTHANDELAAR, Procter & Gamble DCE bv (P&G) verbindt zich ertoe de tegenwaarde van deze bon te betalen indien deze overhandigd werd bij aankoop van de aangeduide producten en overeenkomstig de op deze bon vermelde voorwaarden. De bon moet uiterlijk 6 maanden na het verstrijken van de geldigheidsdatum teruggestuurd zijn naar HighCo DATA Benelux nv, Kruiskouter 1, 1730 Asse. P&G DCE behoudt zich het recht voor deze bon niet uit te betalen indien niet voldoende aankopen kunnen worden bewezen of indien de bon niet tijdig is ontvangen. Kopieën worden niet aanvaard. A/0012

V.U.: Procter & Gamble DCE BV, Temselaan 100, 1853 Strombeek-Bever, België, ondernemingsnummer 0458 138 225



(255)541032603907(3901)015

€1,5 ONMIDDELLIJKE KORTING

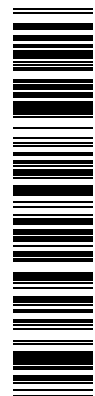


bij aankoop van een pak
Always Discreet broekjes
voor urineverlies naar keuze

Geldig tot 31/12/2023

Deze kortingsbon geeft bij inlevering tot 31/12/2023 recht op directe kassakorting bij aankoop van een pak Always Discreet broekjes voor urineverlies naar keuze. Alleen geldig in België. Deze bon kan slechts één keer gebruikt worden. Kopieën niet toegestaan. De waarde mag niet verdubbeld worden. Slechts 1 bon per aankoop. Niet te gebruiken bij zelfscankassa's. Deze bon is niet bestemd voor verkoop. Deze bon geeft geen recht op compensatie in contant geld. Niet in combinatie met andere acties. GEACHTE WINKELIER/ GROOTHANDELAAR, Procter & Gamble DCE bv (P&G) verbindt zich ertoe de tegenwaarde van deze bon te betalen indien deze overhandigd werd bij aankoop van de aangeduide producten en overeenkomstig de op deze bon vermelde voorwaarden. De bon moet uiterlijk 6 maanden na het verstrijken van de geldigheidsdatum teruggestuurd zijn naar HighCo DATA Benelux nv, Kruiskouter 1, 1730 Asse. P&G DCE behoudt zich het recht voor deze bon niet uit te betalen indien niet voldoende aankopen kunnen worden bewezen of indien de bon niet tijdig is ontvangen. Kopieën worden niet aanvaard. A/0012

V.U.: Procter & Gamble DCE BV, Temselaan 100, 1853 Strombeek-Bever, België, ondernemingsnummer 0458 138 225



(255)5410326039014(3901)015

A portrait of Dianne Nuyts, a woman with short brown hair and glasses, wearing a patterned blouse and a black necklace. She is sitting on a light-colored sofa with her hands clasped. The background is a blurred interior with a red curtain.

DIANNE NUYTS: MAMA VAN
STIJN EN KOBE ILSSEN

“MIJN PENSIOEN VIND IK DE LEUKSTE PERIODE UIT MIJN LEVEN.”

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's FRANK BAHNMÜLLER EN LODE ILSSEN

“Dit is de mooiste tijd van mijn leven. Ik ben op pensioen. Niets moet, alles mag. De kinderen en kleinkinderen doen het goed en de gezondheid zit mee. Waarom zou ik klagen?” Ik luister met open mond naar het verhaal van Dianne Nuyts (67), mama van Stijn (43) en Kobe Ilsen (41). Diannes leven liep niet altijd over rozen. Ze kreeg slagen te incasseren en moest verdriet verbijten. Maar dwars door alles heen gelooft ze in de goedheid van mensen. Alles komt goed.

Dianne staat al in de deuropening als ik me voor het huis van haar man in Zwijndrecht parkeer. Ze ontvangt me met open armen. “Ik ben een vrouw, echtgenote, moeder, grootmoeder. En gepensioneerd”, begint Dianne als ik haar vraag zichzelf kort voor te stellen. Dianne heeft twee bekende zonen: Stijn is ruimtevaartingenieur en Kobe is tv-presentator. Ze is bijzonder trots op hen, en zij op hun mama. “Zelf heb ik met veel plezier in het onderwijs gestaan”, zegt ze. “Eerst 25 jaar in de basisschool, daarna twaalf jaar voor een groep met volwassen anderstaligen. Als ik nu oud-leerlingen terugzie, zegt het merendeel vriendelijk goeiedag.”

Het klinkt als een sprookje, maar dat is het niet. Want als Stijn anderhalf jaar is en Kobe nog niet geboren, vertrekt hun biologische vader en kijkt hij nooit meer om. In die tijd is scheiden ongepast. En zeker voor iemand die in het Katholiek onderwijs staat. Maar om den brode – Dianne wordt een jonge, alleenstaande mama – moet ze voltijds blijven werken. Op school heeft ze wel goede collega's, maar ze wordt ook hard gepest. Eén pestkop verknalt alles, maar Dianne zwijgt en ondergaat de pesterijen.

Een kind moet kind kunnen zijn en kunnen opgroeien zonder zorgen en daarvoor doet Dianne haar uiterste best. Ook haar ouders, die twee huizen verder wonen, betekenen een grote steun. Maar het grote geluk komt er als Stijn tien en Kobe acht jaar is. Vanaf dan komt er een nieuwe man in Dianne's leven: Lode Ilsen. Stijn en Kobe wennen snel aan hun pluspapa. Ze noemen hem tot op vandaag 'Louke'. En als ze iets nodig hebben 'Louke Sjoeke'. Twee ouders die werken, biedt hen ook perspectieven om te studeren. En als Stijn en Kobe twintig en achttien jaar zijn, adopteert Lode hen en

dragen ze dezelfde familienaam: Ilsen.

BABELONIË

Ondertussen sterft je moeder en schrijf je je eerste boek 'Nog enkele weken of maanden'. Maar beroepshalve heb je nood aan andere lucht...

Dianne: “In 2000 was het op en besloot ik een sabbatjaar te nemen. Ik verliet het lager onderwijs en ging aan de slag als *freelancer* sollicitatietraining voor langdurig werklozen en kortgeschoolden. Dat was bijzonder fijn om te doen. Ik deed ook vrijwilligerswerk om anderstaligen te helpen en volgde een post-graduaat didactiek. Met dat diploma op zak werd ik groepsbegeleidster bij *Babbelonië*, een centrum waar Nederlandstaligen en anderstaligen elkaar ontmoeten.

“IK HEB EEN DIRECTE BAND MET MIJN OVERLEDEN MOEDER. HET LIJKT ALSOF ZE ME NOG ALTIJD RAAD GEEFT.”

Ik werkte zo'n tachtig taalworkshops uit en luisterde intussen naar de verhalen. Schrijvende verhalen. Ik denk aan de oversteek van een Syrisch gezin van Turkije naar Griekenland met een rubberbootje. Aan Tsjetsjenen die de oorlog ontvluchtten en een Afrikaan die vertelde over de problemen in zijn land. Pas dan besef je hoe goed we het hier hebben.”

“De coronacrisis was wel lastig. Ik ben tactiel en pak mensen dus graag vast. Maar met digitale vergaderingen ging dat niet. De meeste mensen hadden ook geen laptop of geen camera en moesten zich beredderen met hun gsm. Soms zat ik huilend achter mijn computer. Tot ik een mailtje kreeg van de pensi-

oendienst dat ik in 2021 op pensioen kon. En dat heb ik ook gedaan.”

In 2015, zes jaar voor je pensioen, kreeg je wel nog met een stevige burn-out af te rekenen. Je kreeg een opstoot van jewelste, waardoor je tot op vandaag nog altijd moet letten op je energievoorraad.

In 2015 ging het licht plotseling uit. Fysiek was ik zo uitgeput dat ik veertien maanden lang met moeite mijn bed of zetel uit kon. Mijn enige doel was om te zorgen dat er elke avond vers eten op tafel stond. Ik vreesde dat het nooit meer goed zou komen, maar gelukkig deed het dat wel. Ik ben passioneel in wat ik doe en ken soms geen grenzen. Door die *burn-out* leerde ik om de rode vlaggen te zien. Maar ik moest ook mijn rugzak uit het verleden op orde brengen. Alles kwam naar boven, zoals mijn scheiding. Ik zal nooit kwaad spreken over mijn ex-man, maar toen hij wegging, moest ik het wel alleen redden. Als de kinderen uitleg vroegen, zei ik dat hun papa een andere vrouw liever zag. ‘En wij dan,’ vroegen ze? Dat is pijnlijk om te horen. Wat ook naar boven kwam, waren de zware pesterijen die ik meer dan dertig jaar daarvoor op school had meegeemaakt. Plots stond ik terug in de klas. Uiteindelijk heb ik dan ‘Krijtuit’ geschreven, een roman gebaseerd op wat ik had meegemaakt.”

OMAMA, DE BALANS IS POSITIEF

In de periode van 2005 tot nu kreeg je zes kleinkinderen: vijf bij Stijn en Nele en één bij Kobe en Sara. Wat betekenen je man, kinderen en kleinkinderen voor jou?

“Alles. (*Stilte*) Ik ben blij dat we die eerste jaren goed doorstaan hebben. De kleine Stijn en de toen piepkleine Kobe dwongen mij om flink en veerkrachtig te zijn. Natuurlijk had ik een schuldgevoel. >>



"IK BEN TROTS OP MIJN KINDEREN, SCHOONKINDEREN EN KLEINKINDEREN. ZE DOEN HET GOED. ALS IK HEN EEN MAIL STUUR, ONDERTEKEN IK MET 'OMAMA.'"

>> **Dianne: "Het geheim van een goede relatie? Dat je elkaar kunt vastnemen en loslaten, elkaar in vrijheid en vertrouwen de ruimte geeft."**

Ik wilde die valse start niet voor mijn kinderen, maar ik hield me kranig. Ik was vaak moe, maar beet door. Een soort innerlijke kracht hield me gaande. Vandaag heb ik zes kleinkinderen. Stijn en Nele hebben vijf kinderen tussen de acht en de zeventien jaar en Kobe en Sara kregen hun zoontje Magnus vorige zomer. Ik ben heel blij dat ze allemaal weer in Zwijndrecht wonen. Toen Stijn burgerlijk ingenieur lucht- en ruimtevaart werd, dacht ik dat hij naar Amerika zou verhuizen. Maar hij woont achter de hoek en gaat met de fiets naar zijn werk in

Kruibeke, van waaruit hij ook satellieten kan maken. Kobe is een wereldreiziger en hij mag voor VRT ook dikwijls naar het buitenland. Dat hij terug naar hier zou komen, was ook een grote verrassing. Het is

"DOOR MIJN BURN-OUT WAS IK FYSIEK ZO UITGEPUT DAT IK VEERTIEN MAANDEN LANG MET MOEITE MIJN BED OF ZETEL UIT KON."

handig om *last minute* in te springen als babysit. De dood van Janne, het derde kind van Stijn en Nele, in 2009 was een enorm zware klap. Nele was acht maanden zwanger, toen ze plots geen beweging meer voelde. Het is ontzettend lastig om je kinderen te zien wenen en om een kleinkind te verliezen. Dat voelt zo rauw en triest. Tegelijk stond ik vol bewondering hoe Stijn en Nele, samen met hun twee oudere kleine kinderen, daarmee omgingen en nog steeds mee omgaan. Janne is nu ons sterrenkindje, ons zeemeerminnetje."

Wat geeft jou kracht?

"Hoewel ik ooit godsdienstles heb gegeven, ben ik mijn geloof geleidelijk aan verloren. De druppel die de emmer deed overlopen, was de uitvaart op tv van de kinderen die omkwamen bij de grote busramp in Sierre in 2012. Toen zei een priester *'de ouders zijn blij want hun kind is nu bij God'*. Ik snap dat niet. Ik voel wel een directe band met mijn moeder die in 1997 stierf. Het lijkt alsof ze me nog altijd raad geeft. In die zin is de dood niet het einde. Mijn moeder stond kwetsbaar zacht in het leven en was rijk aan gevoelens. Dat heb ik van haar geërfd. Ondanks tegenslag en verdriet heb ik geleerd om zacht sterk te zijn. Ik kan me laten raken, maar ik laat me niet kapotmaken."

"De gedachte dat niets eindeloos is, geeft me rust. Op pensioen zijn, vind ik de leukste periode uit mijn leven. Tijd om te oogsten en zalig niets doen, genieten. Ik leef doodgraag. Al leven we in een moeilijke tijd. Er is de oorlog in Oekraïne, ons eigen groene, idyllische Zwijndrecht heeft met de PFOS- en PFAS-vervuiling en de 3M-fabriek een kwalijke reputatie gekregen. Maar Stijn en Kobe stellen me gerust. Stijn is een eeuwige optimist, en Kobe zegt vaak *'moeder, het komt*

wel goed'. Nee, ik verlies de moed niet. Ik ben trots op mijn kinderen, schoonkinderen en kleinkinderen. Ze doen het goed. Als ik hen een mail stuur, onderteken ik met 'Omama.'"

Wat is het geheim van een goede relatie?

"Mijn man is nog aan het werk als zelfstandige. Hij runt samen met een vennoot een *accountancykantoor* met dertien medewerkers. Lode en ik zijn anders. Ik ben een vroege vogel, hij een nachtuil. Ik begin rond 23 uur te knikbollen, hij heeft 's morgens tijd nodig om wakker te worden. We hebben andere interesses. Hij maakt graag verre reizen,

voor mij is Zuid-Frankrijk al ver genoeg. Ik verkies leuke activiteiten dichtbij, zoals een concert, een opera of een expositie. Maar daar houdt Lode dan weer minder van. Uiteraard doen we ook veel samen, denk aan de kinderen en de kleinkinderen, een barbecue van Lodes werk of de tuin. Misschien is het geheim van een goede relatie dat je elkaar kunt vastnemen en loslaten, elkaar in vrijheid en vertrouwen de ruimte gunt. En dat je van zodra je weer samen bent elkaar heel veel kunt vertellen over je eigen passies en de mensen die je tegenkwam."



In **'Nog enkele weken of maanden'** beschrijft Dianne Nuyts de ziekte en de dood van haar moeder. Haar tweede boek, **'Krijtwit'**, is een autobiografische roman. Een boek over de schaamte, over een schooljuf die gepest wordt. Elk boek kost 23 euro – gesigneerd, verzending inbegrepen – en kan je bestellen via dianne.nuyts@telenet.be. 'Krijtwit' is ook verkrijgbaar in de boekhandel.

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

Koester elk thuismoment.



Comfortlift
Orona

Gerust in je vertrouwde omgeving.

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

Bel voor gratis prijsopgave

0800 20 950

[comfortlift.be](https://www.comfortlift.be)



VERLIEZEN 70-PLUSERS BINNENKORT HUN RIJBEWIJS?

NIET
WAAR

Er is de laatste tijd veel te doen over de rijgeschiktheid van 70-plussers. Zo heeft de Europese Commissie plannen om 70-plussers nog maar voor hoogstens vijf jaar een rijbewijs te geven. Concreet zou op 70 jaar het rijbewijs vervallen. Na een medisch onderzoek of opfriscursus kan het vernieuwd worden, telkens voor vijf jaar.

Als het voorstel van de Commissie wordt goedgekeurd, moeten alle Europese landen dat zo regelen. Maar zo ver is het nog niet. Het Europees Parlement buigt zich nu over het voorstel. Allerlei instanties worden nu gehoord, begin december 2023 wordt er voor het eerst gestemd. Sommige landen zijn voorstander, andere waaronder België zijn vierkant tegen.

Wat is rijgeschiktheid?

Voor een goed begrip is het belangrijk te weten wat rijgeschiktheid juist betekent. Volgens het verkeersreglement moet elke bestuurder in staat

zijn te sturen, de vereiste lichaamsgeschiktheid hebben en de nodige kennis en vaardigheid bezitten. Hij moet steeds in staat zijn alle nodige rijbewegingen uit te voeren en hij moet in staat zijn om zijn voertuig voortdurend goed in de hand te houden. Wie dus geneeskundig 'niet in orde' is, mag niet rijden.

In België is het CARA, het Centrum voor Rijgeschiktheid en voertuigaanpassing, de enige instantie die sinds 1998 voor de beoordeling van de rijgeschiktheid van mensen met een beperking zorgt. Het CARA evalueert welke invloed een medische aandoening heeft op iemands deelname als bestuurder in het verkeer. Als de

huisarts of specialist een medische aandoening vaststelt die aanleiding geeft tot een beperking die een veilige verkeersdeelname als bestuurder tot gevolg heeft, verwijst de arts de persoon door naar het CARA die uiteindelijk een beslissing neemt over de rijgeschiktheid. Maar nog veel vaker komt het niet zo ver, en stopt de oudere op advies van zijn huisarts vanzelf met autorijden.

Aangepast rijgedrag

Met toenemende leeftijd begeven ouderen zich minder in het verkeer dan andere leeftijdsgroepen. In de afgelopen 10 jaren is er wel een stijgend aandeel van oudere bestuurders die nog regelmatig rijden ten opzichte van vroeger. Internationaal onderzoek heeft aangetoond dat oudere bestuurders vaak hun rijgedrag aanpassen. Zo rijden ze minder vaak bij slechte weersomstandighe-

den en tijdens spitsuren. Daarnaast vermijden ze ook vaak het rijden op de autosnelweg. Op die manier vermijden ze dus zelf al risicovolle situaties.

De cijfers

In totaal hebben 70 plussers minder auto-ongevallen dan bestuurders tussen 18 en 40 jaar. Maar per afgelegde kilometer hebben ouderen meer risico om gewond te raken in het verkeer en kent een ongeval met ouderen vaker een dodelijke afloop. Dat komt echter door de verhoogde kwetsbaarheid van ouderen. Het aantal ongevallen met ouderen over het algemeen is afgenomen met 8 procent sinds 2012.

Leeftijdscriminatie

OKRA is bezorgd over de plannen van de Europese Commissie. "Zonder meer het rijbewijs beperken van alle 70 plussers en hen verplichten tot

IN TOTAAL HEBBEN 70 PLUSERS MINDER AUTO-ONGEVALLen DAN BESTUURDERS TUSSEN 18 EN 40 JAAR.

medische tests of opfrissingscursussen vinden we pure leeftijdsdiscriminatie," zegt Herman Fonck, voorzitter van OKRA Belangenbehartiging. "Dat er strenge beperkingen blijven voor mensen met medische problemen die daardoor niet rijvaardig zijn, vinden we logisch. Maar daarvoor de geldigheidsduur van het rijbewijs van alle 70-jarigen stoppen, en ze verplichten tot een medisch onderzoek, is een veel te grove maatregel. Daarom zijn we in gesprek gegaan met de Belgische minister en de betrokken Europarlementleden."

In de Kamer vroeg parlementslid Jef Van den Bergh aan mobiliteitsminister Gilkinet of hij een antwoord had op de vraag van OKRA. De minister was heel duidelijk: namens België zou hij zich in Europa verzetten tegen zo een algemene maatregel. De ongevallencijfers van ouderen tonen aan dat zo een algemene maatregel niet passend is. Beter is dat de huisarts oordeelt of een oudere niet beter stopt met rijden.

Dat standpunt wordt trouwens ook gedeeld door VIAS, het Belgisch kenniscentrum voor de verkeersveiligheid. "Er is voldoende wetenschappelijke evidentie dat de kosten van een vijfjaarlijkse screening niet opwegen tegen de baten. Het verkeer wordt er niet veiliger door. Daarom volgen wij in België alleen die chauffeurs op van wie we weten of vermoeden dat ze een medisch probleem hebben. Het criterium is de ziekte, niet de leeftijd", zegt Stef Willems van het VIAS Institute. ■



www.vayamundo.eu

078 156 100



VAYAMUNDO **HOUFFALIZE** 🌲

➔ **Activa midweken**
in september of een
superleuke **herfstvakantie**
in de Ardennen samen met
de kleinkinderen?

Met de code 'Summer23'
geniet je van **15% korting***
op een verblijf van
4 nachten van 27/08
tot 30/09/23!

*Aanbod onder voorwaarden: zie www.vayamundo.eu

DICHTBIJ VAKANTIES
ZONDER ZORGEN

vayamundo
holiday clubs



MARK DE SOETE,
ALGEMEEN DIRECTEUR OKRA

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

Hoe zelfs een regenachtige zomer een levensles kan bevatten

Als ik deze *Markering* schrijf, is het begin augustus en regenachtig buiten. De regenval in juli en begin augustus zorgde voor een typisch Belgische zomer. Jeugdkampen moeten creatief omspringen en hun programma aanpassen aan de weersomstandigheden. Musea wrijven in de handen door de stijging van de bezoekersaantallen. De last minuteboekingen richting zonnigere bestemmingen stijgen sterk.

En wat blijkt intussen ... een 82-jarige man uit Koekelare haalt de kranten en televisiejournaals omdat hij in december vorig jaar onze

kwakkelzomer al voorspelde, inclusief de kentering rond half augustus. Hij maakt al jaren lange termijnvoorspellingen en blijkbaar zit hij er niet al te vaak naast. Deze weerman, of beter weerpasionist, valt hiervoor terug op zijn jarenlange ervaring. Een kennis die hij zelf doorkreeg via zijn grootmoeder.

Natuurlijk is dit geen weerrubriek, maar ik sta wel graag stil bij deze opvallende vaststelling.



In tijden van artificiële intelligentie, databanken en sterke computernetwerken die diverse weersmodellen in kaart brengen, is er vaak veel voorbehoud om accurate lange termijnvoorspellingen te doen. Maar deze weerman uit Koekelare heeft geen nood aan deze *high tech*, en baseert zich op ervaring en kennisoverdracht van vroegere generaties. Mèt betere resultaten!

Onze weerman uit Koekelare toont aan dat sommige levenservaring nu eenmaal niet kan omgezet worden in logaritmes en artificiële intelligentie. Het is geen (wed)strijd tegen de technologische vooruitgang ... maar een nuchtere vaststelling dat zelfs een regenachtige zomer een levensles kan bevatten.

De lancering van het wereldwijde

web, en de opkomst van platformen zoals YouTube heeft een revolutie teweeggebracht in de manier waarop informatie wordt verspreid en geconsumeerd. Ouderen hebben traditioneel een belangrijke rol gespeeld in het overdragen van kennis en ervaring aan jongere generaties, maar zien die rol nu verdwijnen. De traditionele kennisoverdracht van generatie op generatie is niet meer. Persoonlijke interactie tussen ouderen en jongeren wordt vervangen door schermgebonden lessen, wat menselijke verbinding en empathie kan verminderen. Sommige ouderen hebben het gevoel dat hun kennis niet langer relevant is in een wereld die sterk afhankelijk is geworden van digitale informatiebronnen.

Vragen we nog aan oma het recept voor die lekkere taart? Of zoeken we

het op internet? Leren de kleinkinderen *The Beatles* of *The Stones* ontdekken omdat die in pepe's platenkast steekt en omdat hij er keer op keer lyrisch over vertelt? Of is het wachten tot een nieuwe *'Like me'*-reeks op Ketnet een nieuwe muziekwereld voor de jeugd opent? Kent meme nog een goede remedie voor een klein kwaaltje? Of kloppen we aan bij dokter Google?

Laat ons eerlijk zijn. De kennisoverdracht van grootouders is de laatste jaren sterk afgenomen door de nieuwe technologieën. Laat ons deze technologieën omarmen, en gebruiken in het leven. Het verrijkt ons allemaal. Maar laat ons ook beseffen dat de traditionele kennisoverdracht van grootouders op kleinkinderen waardevol is en nooit helemaal mag verdwijnen. Een evenwicht vinden tussen de nieuwe technologie als een nuttige bron en het behoud van waardevolle mondelinge kennisoverdracht is namelijk essentieel voor een gezonde en inclusieve samenleving. ■

"OUDEREN HEBBEN TRADITIONEEL EEN BELANGRIJKE ROL GESPEELD IN HET OVERDRAGEN VAN KENNIS EN ERVARING AAN JONGERE GENERATIES, MAAR ZIEN DIE ROL NU VERDWIJNEN."



kinderkankerfonds VZW

www.kinderkankerfonds.be



Jouw gift maakt het verschil in het leven van kinderen met kanker en hun gezinnen.



Doe een gift



Organiseer een actie



Steun een actie



Neem ons op in je testament

Kinderkanker heeft een grote impact op heel wat facetten van het gezinsleven. Met onze projecten proberen we de levenskwaliteit van het kind en het gezin te verbeteren, tijdens én na de behandeling. Ontdek meer op onze website www.kinderkankerfonds.be of scan de QR-code!

Steun ons in de strijd tegen kinderkanker.



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

Deze keer neemt Chris Van Riet je mee naar Viroinval.

DE VALLEIEN VAN VIROINVAL

Tekst en foto's CHRIS VAN RIET

We zijn te gast bij Ardinam, een verblijfspark in Olloy-sur-Viroin, een deelgemeente van Viroinval. Dochter, schoonzoon en de kleinkinderen mogen mee op weekend. Speeltuin en zwembad zijn absolute musts om de kleintjes mee te krijgen. Voor de ouders mag het iets meer uitdaging zijn. Geen nood. Iedereen komt aan zijn trekken!

Viroin-Hermeton is één groot natuurpark. Viroinval is de verzamelnaam voor acht dorpen die een voor een bekoren door hun ligging, hun ongebreptheid en hun rust. Viroin komt van het Keltisch *Virua*, wat stroom betekent. Val is uiteraard de vallei waar de *Viroin* doorheen stroomt. Viroinval ligt in de *Calestienne*, een geografische streek van tien kilometer breed en honderdzwintig kilometer lang. Ze bevindt zich tussen de Franse Ardennen in het zuiden, de Belgische Ardennen in het zuidoosten en de Famenne en de Condroz in het noorden.



LES JARDINS D'O

Na het onverkomelijke speeltuinbezoek trekken we de eerste ochtend al vroeg naar het charmante dorpje Nismes om de *Jardins d'O* te ontdekken. Nismes ligt in de vallei van de *Eau Noire* en is omringd door kalksteenheuvels. Het dorp wordt gedomineerd door het prachtige ontspanningspark met verschillende attracties. Je kan hier bootje varen, minigolfen, genieten van de sculpturen, fonteinen en watervallen of picknicken op het enorme grasveld in de schaduw van het kasteel. De kleinkinderen willen meteen de waterspelletjes uitproberen.

Ze ontdekken er ook dat een dode boom nog zeer nuttig kan zijn voor talloze dieren zoals eekhoorns, marters en vleermuizen. Duurzame constructies maken deel uit van het landschapspark met vele vijvers, kanalen en watervallen. De romantische bruggetjes maken het plaatje compleet.



UNIEKE HABITAT

Voor de picknick trekken we verder door naar de kloof van de *Fondry des Chiens*. Een unieke rotsformatie verbonden aan een lugubere legende. We staan hier op een *tiemme*, een heuvel waarvan de ondergrond bestaat uit kalk. Door de oplossing van kalksteen in water ontstonden hier kloven die in de streek 'Fondrys' worden genoemd. In het omliggende open grasland komen planten en dieren voor die al even buitengewoon zijn als het landschap dat als 'uitzonderlijk erfgoed van Wallonië' is geklasseerd.

In deze ravijn werd eeuwenlang ijzerhoudend mineraal ontgonnen. Je herkent het nog aanwezige ijzer aan de rode kleur in de verticale rotsen die twee miljoen jaar geleden ontstonden. Fondry werd afgeleid van het Franse woord *fonderies* wat ijzersmelterij betekent. Op het kalkgrasland spotten we wilde orchideeën. Tijdens de zomermaanden is het grasland bevolkt met zeldzame vlinders, zoals het *dambordje*, de *parelmoervlinder* en de *rotsvlinder*. Afdalen in de kloof is een beetje hachelijk, maar voor geïnteresseerde wandelaars en uiteraard voor de schoonzoon een vanzelfsprekende uitdaging.

NOSTALGIE VOOR OMA

Met de trein zou je er al zijn! Niet met de *Stoomtrein van de Drie Valleien*. Het is met deze trein dan ook niet de bedoeling om zo snel mogelijk op je bestemming aan te komen. Waar vroeger wagons beladen met steenkool en ijzererts deze valleien haastig doorkruisten op weg naar de hoogovens van Charleroi, tuft vandaag het toeristentreintje gezapig achter de rookpluim van de locomotief.



We nemen een ticket in het spoorwegmuseum van Mariembourg en meteen ook een duik in het spoorwegverleden. De kinderoogjes blinken wanneer de stoomlocomotief aan de trein wordt aangekoppeld. Aan boord klimmen is een hele klus voor de kleintjes. Houten banken, schuiframen, stoomfluitsignalen... Geen evidentie voor kleuters van drie, vijf en zeven. Voor oma eerder nostalgie. Wanneer ik vertel dat ik met zo'n trein in de jaren zeventig naar Brussel ging werken, bekijken ze mij vol ongeloof. Oma komt vast uit de oertijd. >>



© B. Carbonneaux



>> EEN TREINROMANCE

Onderweg passeren we de dorpjes Olloy en Vierves. Ze liggen verscholen in groene valleien met kabbelende riviertjes en watervallen. Hier en daar moet het treinpersoneel uitstappen om het verkeer tegen te houden aan een onbewaakte overweg. De kinderen zijn vooral geboeid door de schuiframen waardoor ze hun hoofd naar buiten kunnen steken om te zwaaien naar voorbijgangers. Af en toe rijden we letterlijk door de achtertuin van dorpsbewoners wat veel geroep en gekraai oplevert.

Ondertussen wisselen onze treinbegeleiders verliefde blikken uit en verklappen ze ons dat ze een koppel vormen. Of de *treinromance* op deze trein ontstond, willen we wel weten. Dat wordt bevestigd. Hun trouwfoto's zijn het bewijs.



We arriveren na veertig minuten in Treignes, eindstation. Daar bezoeken we het treinmuseum. De kinderen proberen al heel snel de aanwezige spelletjes uit die uiteraard allemaal met treinen en spoortoestanden te maken hebben. In de cafetaria rijdt zelfs een treintje rond tegen het plafond. De pret kan niet op. Die beleven de tijd van hun leven.

Veertig minuten later vinden we onze plaatsen terug op dezelfde trein voor de terugweg. Die is allerminst saai want we zetten ons gewoon aan de andere kant van de wagon. Het schrille fluitsignaal van de locomotief overstemt het geroezemoes in de wagon en op het monotone 'dekke-dekke' geluid zet de trein zich traag opnieuw in beweging. Deze middag zullen ze zich lang herinneren.



Een van de opstapplaatsen voor het *Stroomtreintje van de Drie Valleien*: het stationnetje van Olloy-sur-Viroin. Het is prachtig gerestaureerd. Let wel: hier kan je alleen op- en afstappen in juli en augustus. Tijdens de andere maanden kan je alleen op- en afstappen in Mariembourg of Treignes.





KRUIDENTUIN



Verscholen tussen weiden en bossen vinden we Vierves-sur-Viroin, een ingeslapen kasteeldorp dat tot de 23 mooiste dorpjes van Wallonië behoort. De dorpskern is een plaatje. Het kasteel is erfgoed van de heer Charles van Hamal, baron van Vierves in de negentiende eeuw. Tussen de kiosk en de kasteelpoort leidt een trap naar de lager gelegen straatjes aan de rivier waar enkele vissers hun lijntje uitwerpen. *“Kijk, een forel”* wijst de schoonzoon. Doch die camoufleert zich te goed om door de kinderen ontdekt te worden. Hier wordt ook aan vliegvisserij gedaan. Onderweg herinnert een middeleeuwse kruidentuin ons eraan dat de tuin niet altijd voor ontspanning diende. Enkele eeuwen geleden cultiveerde men vooral medicinale en nuttige planten in deze tuin, gecombineerd met keukenkruiden en groenten. En ook hier moet het minispeeltuintje worden uitgetest. Geen wonder dat het stil blijft op de achterbank tijdens de terugreis.

Info Tourisme.viroinval.be

ONZE ADRESJES:



- Wij logeerden in Verblijfspark Ardinam van Parador Vakantieparken, middenin de prachtige natuur van Olloy-sur-Viroin; www.ardynam.be; www.paradordvakantieparken.be.
- **Stoomtreintje van de Drie Valleien:** Chaussée de Givet 49-51, Mariembourg, 060 31 24 40; cfv3v.eu.





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

Deze keer laat hij zijn licht schijnen over verleden, heden en toekomst van India.

INDIA, 'S WERELDS GROOTSTE DEMOCRATIE

Tekst GUY POPPE // Illustratie SHUTTERSTOCK

Op 9 en 10 september komt de G20 bijeen in India. De jaarlijkse bijeenkomst van negentien rijke landen en de Europese Unie vindt plaats in de hoofdstad New Delhi. India telt met ruim 1,4 miljard mensen het grootste bevolkingsaantal ter wereld. Het is een grootmacht in wording.

We zijn opgegroeid met de figuur van Pandit Nehroe, zeventien jaar lang eerste minister, van bij de onafhankelijkheid in 1947. In de strijd voor onafhankelijkheid tegen de koloniale mogendheid, Groot-Brittannië, onthouden we de rol van de legendarische voorvechter, Mahatma Gandhi, pleitbezorger van geweldloos verzet. Hij werd in 1948 doodgeschoten. De geschiedenis neemt soms vreemde wendingen aan.

**"GELEIDELIJK AAN SCHUIFT
INDIA AAN IN DE RIJ VAN
LANDEN, ZOALS HONGARIJE
EN POLEN, DIE FORMELE
DEMOCRATISCHE REGELS IN ERE
HOUDEN MAAR DE
LEVENSKRACHT VAN HUN
DEMOCRATISCHE BESTEL
ONDERMIJNEN DOOR
MAATSCHAPPELIJKE
ORGANISATIES STOKKEN IN DE
WIELEN TE STEKEN."**

De Gandhi-dynastie

Decennialang is de Congrespartij aan de macht. Ze wint zo vanzelfsprekend elke verkiezing dat India in de praktijk uitgroeit tot een eenpartijstaat. Decennialang hebben nazaten van Nehroe de teugels in handen. Eerst zijn dochter Indira, vijftien jaar premier met een korte onderbreking, daarna gedurende vijf jaar zijn kleinzoon Raily. Allebei, Indira en Raily, komen gewelddadig om het leven. Het verhaal van de Ghandi-dynastie lijkt op dat van de Amerikaanse Kennedy's.

Sonia Gandhi, Italiaanse van origine, komt enkele jaren na de moord op haar man, Raily, aan het hoofd van de Congrespartij en effent het pad voor haar zoon, Rahul. Hij neemt het in 2017 van haar over, de Congrespartij zit dan al een tijd op de oppositiebanken. In 2014 heeft de Bharatiya Janata Party (BJP), de Volkspartij, de verkiezingen gewonnen en sindsdien is Narendra Modi eerste minister. In maart van dit jaar veroordeelt een rechtbank Rahul tot twee jaar wegens laster, voor uitspraken aan het adres van Modi. Maar begin augustus maakt het Hooggerechtshof dat vonnis ongedaan.

Uitgeteld in de Indiase politiek zijn de Gandhi's niet. Rahuls zus, Privanka, is secretaris van de Congrespartij in de deelstaat Uttar Pradesh en Indira's schoondochter Maneka was vijf jaar minister onder Modi. Maar de macht is nu in handen van Modi en zijn BJP, die een doorgedreven vorm van hindoenationalisme propageren.



Hindoenationalisme

Groot-Brittannië dacht de lont uit het kruisvat te halen en godsdienstige spanningen te ontminnen door de kolonie bij de onafhankelijkheid op te delen in twee staten, India voor de hindoes en Pakistan voor de moslims. Dat wil niet zeggen dat er in India geen religieuze minderheden wonen, zoals moslims, goed voor zo'n dertien procent van de bevolking, christenen en sikhs. In sommige streken heeft dat latente spanningsveld af en toe tot gewelddadige uitbarstingen aanleiding gegeven, in Kasjmir bijvoorbeeld, een deelstaat met een moslimmeerderheid. Door komaf te maken met het autonome statuut van Kasjmir, wat in de lijn ligt van zijn nationalistische aanpak, heeft Modi olie op het vuur gegoten.

Nog voor hij het tot premier schopt, had Modi al de reputatie dat hij hindoes bevoordeelde en anderen discrimineerde. Zo vielen er in 2002 bij de vervolging van moslims in de deelstaat Gujarat, waar hij de plaatselijke regering leidde, meer dan duizend doden. Tien jaar hebben de Verenigde Staten hem bij wijze van sanctie geen inreisvisum uitgereikt. Maar in juni dit jaar hebben de VS hem uitgenodigd voor een staatsbezoek. Machtspolitiek dekt sporen toe.

Wereldmacht

Het zijn niet alleen nationalistische oprispingen die Modi's beleid kenmerken. India is vandaag een potentiële wereldmacht. Het is nu al de op vier na grootste economie. Samen

met Brazilië, Rusland, China en Zuid-Afrika vormt het de groep van BRICS-landen, opkomende economieën die hun plaats op het wereldforum zoeken. In augustus zijn ze in Johannesburg bijeengekomen.

Verleden jaar is de Indiase economie met zeven procent gegroeid. Bij de productie van geneesmiddelen en vaccins en in een sector als informatica staat het land aan de top. Apple is er afgelopen herfst van start gegaan met een productie-eenheid voor zijn iPhone. Bollywood is het mekka van de Indiase filmindustrie. Niet dat elke Indiër daarvan beter wordt. Om en bij vijftien procent van de bevolking is er als arm te bestempelen. Onderwijs en gezondheidszorg zijn ondergefinancierd.

India is officieel geen kernmacht maar heeft atoomwapens. Olie heeft het niet, die koopt het tegenwoordig tegen een zacht prijsje in Rusland aan. Daar staat tegenover dat het zich niet schaart bij de landen die de invasie in Oekraïne veroordelen. Om zich aan geen enkele steen te stoten op zijn gestage weg opwaarts houdt India in zijn betrekkingen met andere staten de kerk (of de tempel?) graag in het midden. Dat is overigens gedurende tientallen jaren zijn houding geweest als een van de toonzetters van de groep van niet-gebonden landen.

Van die ongebondenheid zijn er nog voorbeelden te vinden. Doet India 65 procent van zijn wapenaankopen in Rusland, het belet Modi niet om tijdens zijn recente bezoek aan Frankrijk contracten te sluiten voor

26 gevechtsvliegtuigen en drie onderzeeërs.

De grootste democratie

Heeft India driekwart eeuw lang alle lof gekregen voor zijn omgang met verkiezingen en geweldloze machts-overdracht, onder Modi zit de klad in het systeem. De voorbij jaren smoort de regering kritische stemmen door organisaties te verbieden rechtstreeks of onrechtstreeks geld uit het buitenland te ontvangen voor hun werking. Dat geldt zowel voor organisaties die instaan voor politieke analyses, in de media bedrijvig zijn of op humanitair vlak werkzaam zijn.

Duizenden heeft de maatregel getroffen. Een bekend voorbeeld is Oxfam, dat in 2022 zijn vergunning ingetrokken zag. Amnesty International en Greenpeace hebben eerder van hetzelfde laken een pak gekregen. Na de uitzending van een documentaire over de moslims in India viel in februari dit jaar de politie bij de BBC binnen voor een huiszoeking.

Geleidelijk aan schuift India aan in de rij van landen, zoals Hongarije en Polen, die formele democratische regels in ere houden maar de levenskracht van hun democratische bestel ondermijnen door maatschappelijke organisaties stokken in de wielen te steken. Benieuwd of Modi en de BJP die insteek bij de verkiezingen in 2024 verzilveren. Tussen twee verkiezingen wordt de democratie in India op een waakvlam gezet. ■

Rozen

MET EEN DONKER HART

Tekst en foto's IVO PAUWELS

Vroeger noemde men een veelvoorkomende, haast kruipende struik uit de berglanden van Iran en omgeving in potjeslatijn 'Hulthemia'. Nu, na nieuwe inzichten, heet de plant met de gele bloemen *Rosa persica* of *Perzische roos*. Die gele bloemen hebben een opvallend donkerrood hart. Eens men zeker wist dat het *steppestruikje* een heuse, zij het sterk afwijkende roos was, begonnen avontuurlijke rozenveredelaars ermee te kruisen. En dat levert nog voortdurend nieuwe rozen op waarvan de bloemen een opvallend donker gekleurd hart hebben. Ze worden *hulthemiahybrid* genoemd. Ik heb altijd het gevoel dat de bloemen ons aankijken. En ik ben, gezien de namen die ze krijgen, de enige niet.

Een goede genenbank

In zijn natuurlijke omgeving is *Hulthemia* een diep wortelend veld-onkruid. In onder meer Afghanistan oogsten de bergvolkeren het na de graanoogst als brandstof. In onze tuinen tiert *Hulthemia* of *Rosa persica* niet, maar toch blijken de recente kruisingsproducten met tal van cultuurozen uitermate waardevol. En daar zit een logica in.

Tuinliefhebbers hebben immers al lang ondervonden dat tal van moderne tuinrozen sterk blijven in droge periodes. En volgens de weerkundigen zullen die ons en de tuin op geregelde tijden zowel verblijden als teisteren. Waar andere planten kwijnen en verdorren, staan de meeste rozen te pronken, een tikkeltje arrogant zelfs. Een reden waarom ik op de zonnigste plekken in de tuin droogtegevoelige planten in de herfst zal rooien en vervangen door rozen.

Bijna alle ouders van kruisingen leveren hun specifieke genen aan de nieuwigheden, zo ook *Rosa persica*. In tijden van extreme droogte zullen sommige nieuwe rozen die eruit ontstaan van nature nog dieper gaan wortelen zodat ze nog sterker bestand zijn tegen extreme droogte, zoals *Rosa persica* die altijd al in de steppen heeft gestaan.

Onvolprezen schoonheid

Maar ook wie op zoek is naar mooie open simpele of enkelvoudige rozen vindt zeker zijn gading in het onder-tussen ruime assortiment van de zogenaamde *hulthemiahybrid*-den zoals ze in de handel worden genoemd. Ook bijen en hommels houden van enkelvoudi-

ge rozen omdat ze dan in het hart van de bloem hun gading vinden. Weliswaar leveren rozen geen nectar, maar wel een overvloed aan stuifmeel. En dat is noodzakelijk voor het opkweken van het broed en de jonge bijen.

**"WAAR ANDERE PLANTEN
KWIJNEN EN VERDORREN IN
DROGE PERIODES, STAAN DE
MEESTE ROZEN TE PRONKEN,
EEN TIKKELTJE ARROGANT
ZELFS"**

Dankzij hun Perzische afkomst dragen deze rozen vaak namen als *Alissar*, *Princess of Phoenicia* en omwille van het opvallende donker gekleurde hart van de plant, namen als *Angel Eyes*, *Eye of the Tiger*, *Eyes on Me* of *For Your Eyes Only*. Je vindt deze rozen en andere *hulthemiahybrid*en in elke goed gesorteerde rozenkwekerij. Je kunt ze in principe het hele jaar door planten als ze in pot zijn geteeld en vanaf

half november tot eind maart wanneer ze op naakte wortels worden verkocht. Die laatste zijn beduidend goedkoper dan de potplanten. En wat de standplaats betreft, zoals alle rozen houden ook zij van volle zon terwijl de wind ze gezond waait. 



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:
**RITA VAN LANGENHOVE
UIT LEDE.**

.....
Geboren in Gent op 1 april 1952
(71 jaar)
.....

Gehuwd, heeft twee dochters
.....

Woont al 44 jaar in Lede,
voordien in Gent
.....

Werkte als verantwoordelijke voor
het Medisch Secretariaat en
Medisch Archief in Jan Palfijn, Gent
.....

Is voorzitter van OKRA Academie
Aalst en verzorgt de pers voor OKRA
Academie Midden-Vlaanderen
.....

Houdt van naaien en *art nouveau*-
architectuur in Brussel.
.....

A portrait of Rita van Langenhove, a woman with short brown hair and glasses, smiling. She is wearing a colorful striped sleeveless top and a necklace with a large circular pendant. The background is a soft-focus outdoor scene with green foliage.

**“LIGT DE LAT TE HOOG,
DAN LOOP JE MET JE HOOFD
TEGEN DE MUUR”**

Tekst NONA HEREMANS // Foto LIEVEN VAN ASSCHE

"ALS IK HET OP PROFESSIONEEL VLAK OPNIEUW KON DOEN, DAN ZOU IK VOOR EEN ZELFSTANDIG BEROEP KIEZEN"

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

In mijn jeugd hing er een kaart van Zuid-Amerika in mijn kamer met daarop de namen van de landen en hun hoofdstad. Ik leerde die namen uit mijn hoofd en kon er uren mee bezig zijn, dag na dag. Ik vond de namen fantastisch klinken en ook de Spaanse taal vind ik nog altijd bijzonder mooi. Tot enkele jaren geleden volgde ik Spaanse les. Elk jaar gaan we op vakantie naar Spanje waar ik de taal wat kan oefenen. Maar een reis naar Zuid-Amerika is er nooit van gekomen.

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

Mocht ik op professioneel vlak opnieuw kunnen beginnen, dan zou ik voor een zelfstandig beroep kiezen. Met dezelfde motivatie en dezelfde inzet zou ik meer voldoening uit mijn werk hebben gehaald. Mijn ouders waren zelfstandigen en de rest van de familie ook. Toch heeft mijn moeder dat altijd wat tegengehouden voor ons. Toen wij jong waren, had ze enorm veel schrik dat mijn vader iets zou overkomen en we zonder inkomen zouden vallen. Ze heeft ons daarom altijd *gepusht* om voor ons eigen inkomen te zorgen en op onze eigen benen te staan. Ik heb mijn job in het ziekenhuis wel altijd heel graag gedaan. Op een bepaald moment gaf ik aan vijftien personen werk. Wat ik daar vooral van geleerd heb, is het belang van eerlijk te zijn en iedereen gelijk te behandelen.

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

Kom nooit op een beslissing terug en heb er geen spijt van. Dat is een les die mijn echtgenoot mij geleerd heeft. Ik durf wel eens te zeggen '*had ik dit maar zo gedaan*'. Dat heeft weinig zin, want je kan er toch niets meer aan veranderen. Een tweede les is om altijd te zorgen dat je een streefdoel hebt en het beste één dat haalbaar is. Als je aan het werk bent, dan heb je normaal gezien altijd wel een project of taken die je moet afronden. Maar eens je op pensioen bent, is dat veel minder het geval. Niets móet nog. Als je vooruitzichten

hebt, krijg je nu eenmaal een *boost* om die tot een goed einde te brengen. En een derde is om te genieten van de kleine dingen. Wees gelukkig met het zien groeien en bloeien van de plantjes in de tuin, gezellig aan tafel zitten met een eenvoudig gerecht, zien dat de kinderen en kleinkinderen hun best doen. Kortom, genieten van de alledaagse dingen. Als je te grote plannen maakt, word je alleen maar ongelukkig als die niet gerealiseerd worden. Licht de lat te hoog, dan loop je met je hoofd tegen de muur.

- **Met wie wil jij op een onbewoond eiland wonen en waarom?**

Ik ben er zeker van dat ik mij niet thuis zou voelen op een onbewoond eiland. Wij wonen nu in een wijk met veel burens. In mijn ouderlijk huis was ik veel groter gewoon en ik dacht vroeger dat ik liever op een afgelegen plekje zou wonen. Naarmate ik ouder word, ben ik er mij van bewust dat ik mensen rondom mij nodig heb. Niet *per se* om elke dag lange gesprekken te voeren, maar met een armzwaai of een '*goeie-dag*' ben ik al tevreden. Als je voltijs werkt, ben je blij als je thuiskomt en niemand je stoort. Maar als je elke dag thuis bent, ben je blij om eens iemand te zien.

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

Toen ik met pensioen ging, wilde ik nog een zinnige bezigheid. Uit huishoudelijk werk alleen haal ik niet genoeg voldoening. De personeelsdirecteur op mijn werk was al intensief bezig bij OKRA en maakte duidelijk dat ik mij daar wel thuis zou voelen. Ik begon op het secretariaat in Gent en na een tijdje sloot ik mij aan bij de stuurgroep van OKRA Academie Aalst. Sinds een aantal jaren ben ik er voorzitter. Zo hoop ik voor de oudere leeftijdsgroep in onze maatschappij een meerwaarde betekenen en daar ben ik zelf heel blij om. Daarnaast is het voor mij ook een manier om mij in te burgeren. Ik kom zelf uit Gent maar ben 44 jaar geleden bij mijn man in Aalst komen wonen. Door OKRA Academie Aalst leer ik veel mensen uit de buurt kennen. Nog altijd doe ik het met volle goesting en we kunnen allemaal goed met elkaar vinden. Het werk bij OKRA helpt mij om kleine doelen in het leven te bereiken. Daar geniet ik van. ■

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



“DE VOLKSTUIN IS EEN MINISAMENLEVING”

Foto ©Roeland Hermans, 2007

Tekst MATTHIAS VAN MILDERS

Wie met de trein een Vlaamse stad binnenrijdt, heeft veel kans ze te zien. Ergens op een stuk grond staan tuinhuisjes of zelf getimmerde hokjes, elk met een eigen perceeltje. Bonenstaken, hier en daar een serre en veel groenten kleuren de tuintjes in. Dit zijn de volkstuinen, een fenomeen dat bij ons meer dan anderhalve eeuw teruggaat en al even een heropleving kent. Een springlevende traditie dus.

Voor we te veel pluimen op onze eigen hoed steken: de volkstuin ontstaat in de tweede helft van de 18de eeuw in Groot-Brittannië. “Van daar waait het fenomeen een eeuw later via Frankrijk over naar België”, vertelt professor Yves Segers, coördinator van het *Centrum Agrarische Geschiedenis (CAG)* en kenner van de volkstuinen. “Eerst zie je sociaal voelende weldoeners akkertjes ter beschikking stellen waarop mensen zelf groenten kunnen telen. Op het

einde van de negentiende eeuw wordt het een institutioneel verhaal met de oprichting van *Het Werk van den Akker en den Haard*. Dat initiatief komt vooral van prominente katholieken en begint met een eerste volkstuinencomplex in Brussel. Daarna volgen andere steden, wat de volkstuin in ons land toch vooral een stedelijk verhaal maakt.”

De ‘haard’ in de naam van de organisatie is belangrijk, benadrukt Yves Segers. De initiatiefnemers willen hun

achterban immers stimuleren een eigendom te verwerven, onder meer met het geld dat wordt uitgespaard door zelf groenten te telen. “Zo wil men socialistische, communistische en revolutionaire sentimenten indammen. De redenering is dat wie zelf eigenaar is, zijn eigendom niet op het spel zet om een revolutie tegen privaat bezit te prediken. De belangrijkste doelstelling van de organisatie is een grotere economische onafhankelijkheid. Met zo’n tuintje kan je in belangrijke mate je gezin voeden.

Vergeet niet dat rond de eeuwwisseling het modale arbeidersgezin in België gemakkelijk de helft van zijn inkomen uitgeeft aan voedsel. Ook de bevordering van gezonde voeding speelt mee, rond 1900 ontstaat de moderne voedingsleer met meer aandacht voor groenten en fruit. Het *Werk van den Akker en den Haard* is verder een initiatief tegen zedelijk verval, onder meer alcoholisme. Wie in de moestuin werkt, heeft geen tijd om op café te zitten. Voor migranten van het platteland - die men als ontworteld beschouwt - is in de tuin werken een soort antidotum tegen stedelijke invloeden."

Populair tijdens de oorlog, terugval erna

Opmerkelijk is dat de volkstuin dus in de eerste plaats vanuit katholieke hoek wordt omarmd, en veel minder vanuit socialistische. Het *Werk van den Akker en den Haard* groeit uit tot de motor achter de meeste Belgische volkstuinen. Daarnaast zijn er ook

privé-initiatieven door leden van de burgerij en industriëlen. Hier en daar organiseren ook lokale besturen of grote organisaties zoals de *Spoorwegen* volkstuinen. De oorlogsjaren zorgen voor een massale toeloop op de volkstuinen. "Beide Wereldoorlogen zijn heel belangrijk voor de doorbraak van de volkstuin", zegt Yves Segers. "Voedsel is duur en schaars, zeker in de stad. Lokale besturen steunen de volkstuinbeweging, het aantal leden en tuintjes neemt sterk toe. Maar na de oorlog is er meteen een grote terugval. In de jaren 60 en zeker in de jaren 70 en 80 krijgt de volkstuin het moeilijk. De populariteit taant. De stadsvlucht zorgt ervoor dat meer mensen een eigen tuin hebben. Het traditionele, voornamelijk mannelijke publiek veroudert. Geleidelijk aan kennen de volkstuinen wel een instroom van mensen met een migratieachtergrond, zeker rond grote steden. Die multiculturele dimensie zorgt soms voor spanningen, ook vandaag. Tegelijk is de volkstuin een ontmoetingsplek. Het is een van de weinige plekken waar mensen van diverse origine samen bezig zijn, net als in sportclubs. We moeten dat niet romantiseren, maar we mogen het belang ervan wel benadrukken."

Jonger en meer ecologisch

De jongste decennia zitten de volkstuinen weer in de lift. Vandaag telt Vlaanderen 371 complexen. Die groeiende belangstelling hangt samen met onder meer het belang dat veel mensen hechten aan gezond, duurzaam en lokaal geproduceerd voedsel. "Daardoor trekken de volkstuinen ook een jonger publiek aan", stelt Yves Segers vast. "Meer en meer mensen stellen zich vragen bij wat de voedingsindustrie produceert. Er is de reflex om zaken zelf te doen, de hang naar het ambachtelijke. En men herontdekt dat in de tuin werken een zekere rust met zich meebrengt. Niet voor niets hebben psychiatrische instellingen al in de negentiende eeuw een eigen tuin en hoeve."

>>

U bent slechts **een stap** verwijderd van **prachtige tijden!**

Stannah

**LEVERING
BINNEN**
48 uur*

*voor rechte trapliften

Dankzij de oplossingen van Stannah kunt u zich deze zomer zelfstandig en veilig in uw huis en tuin bewegen zoals u dat wilt. Sinds onze oprichting 156 jaar geleden, is het onze missie om het u naar de zin te maken in uw eigen huis. We zijn altijd bij je in de buurt, met 24/7 service in heel België.

Gratis nummer

0800 269 38

www.stannah.be

info@stannah.be



Twee hete aanbiedingen

Scan de QR-code en ontdek onze beperkte aanbiedingen!



Foto door Werk van Den Akker, 1936. Collectie Tuinhier Gentbrugge

“Het Werk van den Akker en den Haard is ook een initiatief tegen zedelijk verval, onder meer alcoholisme. Wie in de moestuin werkt, heeft geen tijd om op café te zitten.”

>> Die groeiende aandacht voor ecologisch tuinieren botst soms met de meer klassieke aanpak. In verschillende volkstuincomplexen is het gebruik van pesticiden vandaag verboden. Elders mag het nog wel, en ontstaan weleens meningsverschillen tussen een volkstuinder die onkruid te lijf gaat met herbicides en diens ecologische buur. “Eigenlijk is de volkstuin een minisamenleving waarin mensen zoeken hoe ze naast en met elkaar kunnen samenleven”, zegt Yves Segers. “Algemeen kan je stellen dat de paternalistische benadering is verdwenen in de jaren vijftig en zes-

tig, gelijklopend met de evolutie van de samenleving. Toch blijven regels nodig als je samen tuiniert. Onkruid kan zich verplaatsen naar andere tuinen. Nethheid vindt men belangrijk, zeker in de klassieker volkstuinen van *Tuinhier*.”

Die laatste vzw is de opvolger van *Het Werk van den Akker en den Haard*. Daarnaast zijn er ook volkstuinen die aanleunen bij vzw *Velt*, een organisatie die onder meer ecologisch tuinieren promoot. Het Brussels gewest beheert zelf een aantal volkstuincomplexen en ook andere organisaties bieden volkstuinen aan. “En verder heb je ook pluktuinen en buurttuinen in de stad. Die zie je zeker in steden en buurten die wat hip zijn, voor mensen die zoeken naar ontmoeting in de stad. Zo’n initiatieven groeien vaak van onderuit. Een tussenvorm die in de lift zit, is CSA: *community-supported agriculture* (gemeenschapslandbouw – mvm). Je vindt deze vorm van landbouw dikwijls aan de rand van de stad, gerund door een professionele boer, maar burgers oogsten er hun groenten zelf.”

Het mag duidelijk zijn: de volkstuin is terug van nooit helemaal weggeweest. De keerzijde van de medaille is dat het niet zo eenvoudig is om een volkstuintje te bemachtigen.



Foto ©Roeland Hermans, 2007

Minder aardappelen

De evolutie van de volkstuin toont zich ook in wat er wordt geteeld. Tot aan de Tweede Wereldoorlog spelen voedzame gewassen de hoofdrol. Er worden massaal aardappelen gepoot, in die mate dat volkstuincomplexen de oppervlakte voor aardappelen in hun reglementen beperken. “Men ziet graag een meer gevarieerde voeding en vindt aardappelen telen net iets te gemakkelijk”, aldus Yves Segers. “En men wil de tuinier net in de tuin houden en niet op café, dus moet er een mix van groenten geteeld worden. Ook grove groenten als kolen, wortelen en uien worden veel geteeld. Vanaf de jaren zestig is er een grotere variatie in de teelten, en zeker vandaag is dat het geval. Volkstuinen hebben nu een sociale betekenis en zijn een plek van ontspanning, eerder dan dat ze in de eerste plaats dienen voor de voedselvoorziening.”

Het mag duidelijk zijn: de volkstuin is terug van nooit helemaal weggeweest. De keerzijde van de medaille is dat het niet zo eenvoudig is om een volkstuintje te bemachtigen. “Zeker rond grotere steden als Antwerpen, Gent en Leuven zijn er lange wachtlijsten”, stelt Yves Segers vast. Meer grond voor volkstuinen zou dus welkom zijn, maar dat is niet zo eenvoudig. Projectontwikkelaars, professionele landbouwers, bedrijven: het zijn maar enkele van de doelgroepen die liefst niet te veel grond zien opgaan aan volkstuintjes. “Naarmate we de stad meer volbouwen en planmatig invullen, blijven er minder restgronden over. En net dat zijn de gronden die voor volkstuinen worden gebruikt. Het is aan de stedelijke overheden en de ruimtelijke planners om blijvend ruimte te voorzien voor volkstuinen.”

Ben je zelf volkstuinder? Of tuinier je in je eigen tuin? Dan heb je misschien wel interesse in een wekelijks moestuinweetje van het project MOES-tuin. Kijk op www.moes-tuin.be/scheurkalender.

HET ORIGINELE OOGTABLET

Marianne is een actieve dame van 78 die ervan houdt om anderen te helpen, te koken en wekelijks naar line dance gaat. - Voor mij is het belangrijk om goede ogen en een goed zicht te behouden nu ik ouder wordt, zodat ik de vrijheid heb om alle dingen te doen die ik wil. Ik neem elke dag het Blue Berry eyebright tablet™. Ze zijn absoluut onmisbaar voor mij.

BLUE BERRY HEEFT VEEL LEVENSVREUGDE GEGEVEN!

Ik hou ervan om mijn vrienden en familie te helpen. Ik kook erg graag en iedere week ga ik naar line dance. Voor mij is het belangrijk om dingen in mijn leven waar ik van geniet zo te houden en me niet te laten belemmeren door mijn leeftijd. Deze dagelijkse dingen geven veel levensvreugde. Een paar jaar geleden begonnen mijn ogen iets achteruit te gaan. Ik werd daar een beetje zenuwachtig over, en besloot dat ik het heft in eigen handen moest nemen en er alles aan zou doen om zolang mogelijk een normaal gezichtsvermogen te kunnen behouden. Ik zoek graag natuurlijke oplossingen en werd aanbevolen om bosbessen en luteïne te nemen.

Mijn dochter gaf me Blue Berry

Ik kreeg een doosje Blue Berry van mijn dochter. Ik had niet verwacht dat ik zo blij zou zijn met dat cadeau. Ik neem iedere ochtend 2 tabletten bij mijn ontbijt. Er zitten bosbessen in die goed zijn voor de gezondheid van het oog, en ook luteïne en vitamine A, om een normaal zicht te behouden.

Blue Berry helpt me mijn levensvreugde behouden.

- Ik was echt bang om in een situatie te komen waarin ik moest wachten op hulp van anderen. Maar gelukkig is het niet zo ver gekomen. Ik kan naar mijn geliefde line dance, koken voor mijn kleinkinderen, mijn vrienden ontmoeten voor koffie en

zelfs nog anderen helpen. Ik zal nooit stoppen met Blue Berry - ze zijn mijn nieuwste levensgezel, verteld Marianne blij.

Hoe neem je deze tabletten

De meeste mensen beginnen met het nemen van Blue Berry wanneer ze hun zicht voelen veranderen, maar het is ook mogelijk het tablet uit voorzorg te nemen. De originele Zweedse Blue Berry-tablet is geen vervanging voor een gezonde en gevarieerde voeding. Het bosbessentablet helpt oogcomfort door een natuurlijk gehalte aan luteïne, vitamine A en zink. Vitamine A en zink helpen bij het behouden van normaal zicht. Neem iedere ochtend twee tabletten bij het ontbijt.

Bewijs van werking en functie

Bosbessen staan bekend om hun positieve effect op het zicht en het oog. Het effect van bosbessen gerelateerd aan het gezichtsvermogen is gepubliceerd in verschillende wetenschappelijke studies, zodat iedereen op de hoogte is van deze ontdekkingen en de krachtige werking van bosbessen.



Goed zicht is levenskwaliteit

Onze ogen zijn de hele dag bezig. Tijdens het lezen, autorijden, achter de computer werken of televisie kijken. Bij alles hebben ogen een cruciale functie. Het zicht verandert bij het ouder worden en het oog heeft meer moeite met concentreren. Naarmate we ouder worden, kan er een verharding optreden van de lens en vaak verzwakken de oogspieren. Onze ogen hebben voedingsstoffen nodig om te kunnen functioneren.



VERKRIJGBAAR BIJ:

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

VRAGEN:

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



ALLES WAT JE MOET WETEN OVER

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

Tekst MATTHIAS VAN MILDERS

► AANDELEN EN OBLIGATIES

Vaak worden ze in één adem genoemd, aandelen en obligaties. En ze hebben ook wel wat met elkaar gemeen: het zijn beide middelen om je geld te beleggen. Maar verder zijn er vooral veel verschillen.

Het geld dat je betaalt voor een obligatie, leen je uit aan de uitgever van de obligatie. En op die lening ontvang je intresten. Doorgaans krijg je garantie van een vast rendement: je weet dus welke intrest of

rente je mag verwachten. Meestal wordt die halfjaarlijks of jaarlijks uitbetaald. Obligaties hebben ook een vaste looptijd: je weet wanneer de uitgever van de obligatie het volledige bedrag moet terugbetalen. Naargelang de uitgever van de obligatie, spreek je van een staatsbon of overheidsobligatie (overheid), een bedrijfsobligatie (bedrijf) of een kasbon (bank).

Bij een aandeel leen je geen geld uit, maar koop je een stuk van het kapi-

taal van een bedrijf. Met andere woorden: je wordt mede-eigenaar. Aandelen hebben geen vaste looptijd, ze blijven van jou tot je ze verkoopt. Er is ook geen gegarandeerd rendement. Als het bedrijf het goed doet, stijgt de waarde van de aandelen. Het bedrijf kan dan beslissen om de winst uit te keren aan de aandeelhouders. Die uitkering van winst noemt men een dividend. Maar omgekeerd kan je ook de waarde van je aandelen zien dalen als het bedrijf in slechte papieren zit.

Hoog risico of hoog financieel rendement?

De verschillen tussen obligaties en aandelen weerspiegelen zich ook in de mate van risico en de te verwachten opbrengst. Kort gezegd: beleggen in aandelen houdt meer risico in en de waarde schommelt meer. Maar een aandeel kan ook hogere opbrengsten opleveren. Obligaties zijn dus veiliger, maar brengen doorgaans minder op.

BELEGGEN IN AANDELEN HOUDT MEER RISICO IN EN DE WAARDE SCHOMMELT MEER. MAAR EEN AANDEEL KAN OOK HOGERE OPBRENGSTEN OPLEVEREN.



► BELEGGERSPROFIEL

Niet iedereen die wilt beleggen heeft dezelfde doelstellingen, kennis of financiële situatie. Daarom proberen banken uit te zoeken welk type belegger je bent. Veelal koppelen ze jouw profiel aan één van hun vaste beleggersprofielen. Het moet vermijden dat je opgescheept wordt met beleggingen die niet bij je passen. Als het gaat om je wensen in verband met duurzaam beleggen, is je bankier zelfs verplicht om je daarover te bevragen.

Toch hebben ze een hoger rendement dan een spaarrekening. En er is altijd een risico, want de uitgever van de obligatie kan bijvoorbeeld failliet gaan. Bovendien is er nog het renterisico: verkoop je je obligaties voor de eindvervaldag, dan kan het zijn dat de nominale rente van de obligatie (de rente die je daadwerkelijk ontvangt) lager is dan de marktrente en dat de hoofdsom in waarde gedaald is. Daardoor is de waarde van de obligatie lager.

De 'couponnetjstrein'

De uitkering van de rente op een obligatie noemen we 'een coupon'. Die term stamt uit de tijd van de papieren obligaties. Dat waren documenten waarop de uitgever zijn schuld aan de obligatiehouder erkende. Aan die documenten zaten strookjes die je kon afknippen, de zogenaamde coupons. Die had je nodig om je (jaarlijkse) rente te innen. Befaamd was de zogenaamde 'couponnetjstrein', de trein van Brussel naar Luxemburg. Jaarlijks trokken verschillende Belgen naar Luxemburg om er hun coupons te innen. Die coupons waren verbonden aan obligaties die men in Luxemburg aankocht om de Belgische fiscus om de tuin te leiden. Deze praktijk is door de wetgeving intussen aan banden gelegd. Maar de term 'coupon' gebruiken we nog steeds.

Als je wilt beleggen, zal je bankier een gesprek met je aangaan om jouw persoonlijke situatie in te schatten. Verschillende aspecten komen aan bod:

- Jouw verwachtingen en doelstellingen: welke risico's wil je nemen? Wat is je beleggingshorizon: ga je voor de korte termijn of eerder voor langlopende beleggingen? Waarom wil je eigenlijk beleggen: een appeltje voor de dorst, een concreet project, een leuk extraatje?
- Jouw financiële situatie: hoeveel bedragen je inkomsten, uitgaven en spaargeld? Wil je geld reserveren voor onvoorziene omstandigheden? Staan er nog grote uitgaven op de agenda? Welk bedrag kan je voor enkele jaren missen?
- Jouw kennis en ervaring: zet je je eerste stappen als belegger? Of heb je al de nodige ervaring?

Op basis van dit gesprek koppelt je bankier jou aan een van de beleggersprofielen die elke bank heeft opgesteld. Afhankelijk van de bank zijn dat er drie, vier, vijf of meer. Maar allemaal rangschikken ze hun profielen op basis van de bereidheid om risico's te nemen. Die bereidheid gaat van 'zeer voorzichtig' tot 'dynamisch' bij de ene bank en van 'behoudend' tot 'offensief' bij de andere. Aan elk profiel wordt een bepaald type beleggingen gekoppeld. Als je weinig zin hebt in risico's zal je bankier je waarschijnlijk eerder obligaties of obligatiefondsen aanraden. Durf je wel wat risico te nemen, dan komen de aandelen en aandelenfondsen op de proppen. In een fonds beleggen meerdere kleine beleggers samen in meerdere aandelen, obligaties of andere zaken. Het risico is dus sowieso gespreid.

Impact op milieu

Sommige beleggingen hebben een negatieve impact op mens, milieu of maatschappij. De Europese regelgeving verplicht sinds vorig jaar bankiers om aan beleggers te vragen of ze bij het beleggen rekening moeten houden met deze impact. Het kan ook zijn dat je verder wil gaan en bewust wil investeren in duurzame beleggingen. Nog een stap verder zijn de beleggingen die in lijn liggen met de Europese taxonomieverordening. In dat geval weerspiegelt je beleggersprofiel ook je duurzaamheidsvoorkeuren: op welke manier wil je de Europese regelgeving op duurzaam bankieren gereflecteerd zien in je portefeuille.

"Beleggen vereist een lange beleggingshorizon. Beleg dus geen geld dat je mogelijk snel nodig hebt. Belangrijk: spreid je beleggingen over verschillende producten zodat je ook je risico's spreidt."

Tip op Wikifin, een initiatief van de Belgische Autoriteit voor Financiële Diensten en Markten (FSMA).

Voor meer info, kijk op www.onzecenten.be. Je vindt er onder meer de gratis gids 'Op weg naar duurzaam sparen en beleggen' (klik op 'Volg de gids!').

► SDG'S

In 2015 keurden de lidstaten van de Verenigde Naties de SDG's goed. Die afkorting staat voor Sustainable Development Goals of Duurzame Ontwikkelingsdoelen. De 193 landen verbonden zich ertoe om tegen 2030 deze zeventien doelstellingen te realiseren. Het grote doel? Armoede uit de wereld helpen, ongelijkheid bestrijden en sterker inzetten op duurzame ontwikkeling.

Met de SDG's waren de Verenigde Naties niet aan hun proefstuk toe. In 2000 keurden alle lidstaten de Millenniumdoelstellingen goed. Met die acht doelstellingen wilden ze tegen 2015 de armoede wereldwijd uitbannen. Ondanks verbeteringen is dat helaas niet gelukt. Bovendien kregen de Millenniumdoelstellingen de kritiek dat ze te eenzijdig focusten op armoedebestrijding. Critici vonden dat ze te weinig aandacht hadden voor de strijd tegen ongelijkheid en voor duurzame ontwikkeling. Bovendien waren zeven van de acht doelstellingen sterk gericht op inspanningen van de landen van het Globale Zuiden (de ontwikkelingslanden, zoals ze vroeger werden genoemd).

Een nieuwe agenda

In 2015 kreeg de wereld een nieuw kader, de Agenda 2030 voor Duurzame Ontwikkeling. En die agenda bevatte de Sustainable Development Goals. De zeventien SDG's zijn op hun beurt gekoppeld aan 169 subdoelstellingen. Ze koppelen ontwikkelingssamenwerking aan duurzame ontwikkeling. Dat laatste verenigt de ecologische, sociale en economische aspecten van ontwikkeling. De ambitieuze doelstellingen moeten over de hele wereld behaald worden.

De SDG's bestrijken heel wat verschillende thema's:

- 1) Geen armoede
- 2) Geen honger
- 3) Goede gezondheid en welzijn
- 4) Kwaliteitsonderwijs
- 5) Gendergelijkheid
- 6) Schoon water en sanitair
- 7) Betaalbare en duurzame energie
- 8) Waardig werk en economische groei

- 9) Industrie, innovatie en infrastructuur
- 10) Ongelijkheid verminderen
- 11) Duurzame steden en gemeenschappen
- 12) Verantwoorde consumptie en productie
- 13) Klimaatactie
- 14) Leven in het water
- 15) Leven op het land
- 16) Vrede, justitie en sterke publieke diensten
- 17) Partnerschap om doelstellingen te bereiken

Troeven en uitdagingen

Voorstanders zeggen dat de SDG's een aantal problemen van de Millenniumdoelstellingen aanpakken. De rijke landen worden meer voor hun verantwoordelijkheden gesteld en moeten ook zelf inspanningen doen. De doelstellingen gaan verder dan armoedebestrijding en bestrijken ook andere maatschappelijke thema's en onderwerpen rond duurzaamheid, klimaat en milieu. Daarnaast vormen de SDG's een bruikbaar kader waarmee niet alleen nationale staten, maar ook lokale overheden, bedrijven, scholen en organisaties aan de slag kunnen.

Toch worden ook kritische kanttekeningen geplaatst bij de SDG's. De wereld heeft nood aan nog meer ambitieuze doelstellingen op langere termijn, voorbij 2030. Doordat de SDG's het gevolg zijn van politieke onderhandelingen, zijn ze soms vaag of toch te weinig ambitieus. Critici vinden dat ze een minimum zijn, dat er eigenlijk nog meer zou moeten gebeuren. Maar dat laatste zal niet eenvoudig zijn. Want op dit moment, reeds voorbij halfweg het parcours, liggen we niet op koers om de SDG's

te behalen. Het Federaal Planbureau maakte vorig jaar een stand van zaken op voor België. En die ziet er niet geweldig uit: als de huidige trends zich voortzetten, haalt België de SDG's niet in 2030. Meer nog: het Federaal plan voor Duurzame Ontwikkeling dat in 2021 werd opgesteld, volstaat volgens het Planbureau niet. Er zijn trendbreuken nodig.

Haalbaar tegen 2030?

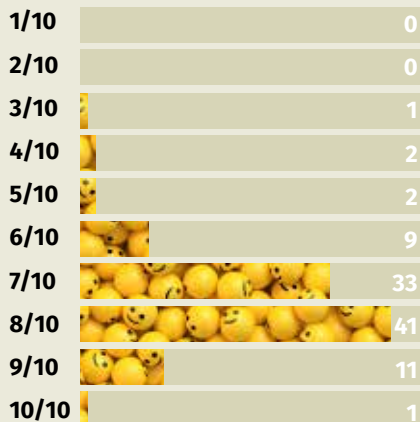
Ook internationaal zijn we niet op de goede weg. In een rapport dat in september officieel verschijnt, stellen de Verenigde Naties dat bij ongewijzigd beleid de SDG's niet worden behaald tegen 2030 en zelfs niet tegen 2050. Op verschillende domeinen zou de situatie er zelfs op achteruitgaan, zoals luchtvervuiling, voedselverspilling, biodiversiteit en de relatieve armoedepercentages (al daalt de extreme armoede wel). Toch zijn de Verenigde Naties in het rapport niet onverdeeld pessimistisch: "Ambitieuze scenario's voor duurzame ontwikkeling laten zien dat doortastende actie tegen 2030 veel kan opleveren voor de SDG's. (...) Tegen 2030 zou dit 124 miljoen extra mensen uit armoede kunnen halen en zouden 113 miljoen mensen minder ondervoed zijn. Het zou ook winst opleveren voor andere SDG's op het gebied van gezondheid, voeding en onderwijs. Toch zouden er nog steeds hiaten zijn, wat aangeeft dat er behoefte is aan echt transformatieve initiatieven en baanbrekende interventies." (Global Sustainable Development Report 2023, Verenigde Naties, voorlopige versie 14 juni 2023)

"Dit is de agenda van de mensen, een actieplan om armoede in al zijn dimensies te beëindigen, onomkeerbaar, overal, en zonder iemand achter te laten." Ban Ki-moon, toenmalig secretaris-generaal van de VN, bij de lancering van de SDG's in 2015.

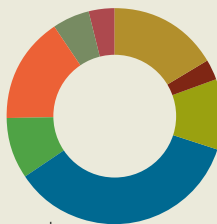
OKRA onderzocht ...

Hoe scoor jij je geluksgevoel?

in procent



'Je bent nooit te oud om te leren.' Wat zou jij nog graag bijleren?



- Een nieuwe taal 27 procent
- een sport 5 procent
- een ambacht of praktische vaardigheid 17 procent
- digitale vaardigheden 58 procent
- kunstuiting zoals schilderen, zang, ... 15 procent
- verdieping in een interessegebied zoals filosofie, geschiedenis, stamboomonderzoek, ... 26 procent
- ik heb geen behoefte om iets nieuws te leren 9 procent
- andere 6 procent

Het dragen van een fietshelm zou ...

- ... altijd verplicht moeten zijn (dus ook bij OKRA-activiteiten) 50 procent
- ... bij een elektrische fiets altijd verplicht moeten zijn (dus ook tijdens OKRA-activiteiten) 24 procent
- ... tijdens OKRA-activiteiten verplicht moeten zijn 8 procent
- ... tijdens OKRA-activiteiten met een elektrische fiets verplicht moeten zijn 4 procent
- ... nooit verplicht moeten zijn 14 procent



Zelf je mening geven?

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

Deze keer kan je een exemplaar winnen van
'Santa Subito' van Pierre De Clercq
'Merlina en de parafix' van Peter Van Camp
We verloten van elk boek drie exemplaren onder de deelnemers van deze maand.

Invullen en info: www.okra.be/onderzoek



reddot winner 2021



UW HUIS BLIJFT UW THUIS

Met een S200 traplift

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

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

Nu met 0% BTW*

* Aanbieding onder voorwaarden, zie tk-traplift.be

OM DUIMEN EN VINGERS VAN AF TE LIKKEN

Denk je bij het concept *fingerfood* ook meteen aan frietjes, hamburgers en koekjes? Niet bijster gezonde dingen, dus. Toch bestaan er tal van gezonde alternatieven. Want *fingerfood* is niet altijd een keuze, soms is het een noodzaak. Omdat iemand geen bestek meer herkent, of niet meer kan snijden of voedsel naar de mond kan brengen. In de meeste gevallen is *fingerfood* dan een welkome oplossing.

Daarom brachten Philine Pattyn, Mélanie Vanderbeke en Fien Vens van WZC Maria Rustoord uit Ingelmunster na hun eerste boek '*Hapklaar beetgaar*' nu ook een opvolger uit. Het tweede boek, met dezelfde titel, focust op tussendoortjes, hoofdgerechten, feestgerechten en ontbijt. De recepten zijn geschikt voor jong en oud. Want *fingerfood* kan een meerwaarde zijn voor mensen van alle leeftijden met beperkingen of problemen met kauwen en slikken.



Meer informatie en bestellen kan via fingerfoodwzc-ingelmunster.be

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



ZALMKROKETJES

BEREIDINGSTIJD: 30 MINUTEN

- 75 gram zalm uit blik
- 250 gram aardappelen
- ½ ui
- 1 teentje knoflook
- 1 eetlepel fijn gehakte basilicum
- ½ ei
- 4 koffielepels maïzena
- bloem
- olijfolie
- peper en zout
- gedroogde tijm

Schil de aardappelen en snij in blokjes. Kook ze gaar in licht gezouten water. Laat uitlekken en pureer.

Pel en snipper de ui en het teentje look en stoof glazig in wat olijfolie.

Meng de zalm, de basilicum, de puree, de maïzena en het ei samen met de ui en het knoflook en kruid met peper en zout.

Vorm balletjes van ongeveer drie centimeter doorsnede en rol deze door de bloem. Verhit een bodem olie in een pan en bak de balletjes goudbruin.



APPEL-KANEELBROODJES

BEREIDINGSTIJD: 3 UUR

Voor het deeg:

- 500 gram bloem
- 1 zakje instant gist
- 80 gram kristalsuiker
- 80 gram boter
- 200 ml volle melk
- 1 ei
- snuifje zout

Voor de vulling:

- 80 gram amandelpoeder
- 180 gram kandijsuiker
- 110 gram boter
- 2 appels
- 50 ml amaretto
- 2 koffielepels kaneel

Voor het deeg:

Verwarm de melk samen met de boter en het zout op een zacht vuur. Neem van het vuur en roer het ei erdoor. Meng de bloem, de suiker en de gist met het lauwe melkmengsel en kneed ongeveer 10 minuten.

Dek af met een handdoek en laat één uur rijzen.

Voor de vulling:

Schil de appels en snijd in kleine stukjes. Doe de appelstukjes in een pannetje en voeg de kaneel en de amaretto toe. Meng goed. Laat lichtjes opkoken tot de appel halfzacht is en de alcohol verdampt. Zet even opzij.

Smelt de boter met de kandijsuiker en meng goed. Rol het deeg op een met bloem bestrooid werkvlak uit tot een rechthoek van ongeveer een halve tot één cm dikte.

Verdeel het suikermengsel over het deeg, maar blijf één centimeter van de rand. Strooi het amandelpoeder samen met de appeltjes hierover en rol het deeg op in gelijke stukken van ongeveer twee cm breed.

Leg deze in een taartvorm, bekleed met bakpapier, met telkens wat afstand tussen de rolletjes. Dek terug af met een handdoek en laat 40 minuten rijzen. Verwarm de oven op 180°C en bak ongeveer 20 minuten.



FINGERFOOD ALS
ALTERNATIEF VOOR
DE KLASSIEKE
MAALTIJD VERHOOGT
BIJ MENSEN MET EEN
ZORGNOD HET
GEVOEL VAN
KEUZEVRIJHEID,
EIGENWAARDE,
AUTONOMIE EN
DAARMEE OOK HET
GEVOEL VAN
ALGEMEEN
WELBEVINDEN.



BOTERKOEKJES

BEREIDINGSTIJD: 30 MINUTEN + 15 MINUTEN OVENTIJD

- 60 gram amandelpoeder
- 60 gram patisseriebloem
- 125 gram bloedsuiker
- 4 eiwitten
- 150 gram boter
- 1 vanillestok

Verwarm de oven op 210°C. Smelt de boter op een matig vuur tot deze beurre noisette kleurt. Haal de boter van het vuur en laat afkoelen. Klop de eiwitten samen met de bloedsuiker stijf.

Meng het amandelpoeder, de bloem en het merg van de vanillestok door het eiwitschuim. Giet het botermengsel door een fijne zeef (om de zwarte puntjes eruit te krijgen) en voeg de klare boter al roerend toe.

Smeer de cupcake bakvorm in met boter en vul de vormpjes voor de helft. Bak 15 minuten.

Haal de koekjes uit de vorm en laat afkoelen.



FINGERFOOD IS NIET
ALTIJD EEN KEUZE.
SOMS WORDT HET
EEN NOODZAAK.
BIJVOORBEELD
OMDAT DE PERSOON
GEEN BESTEK MEER
HERKENST OF NIET
LANGER DE
VAARDIGHEDEN BEZIT
OM VOEDSEL TE
SNIJDEN.



EIERKOEKEN

BEREIDINGSTIJD: 30 MINUTEN + 10 MINUTEN OVENTIJD

- 100 gram volkoren tarwebloem
- 1 koffielepel speculaaskruiden
- 1 citroen
- 2 eieren
- 2 eetlepels zoetstof
- 100 gram appelmoes zonder suiker
- 2 koffielepels bakpoeder
- 1 appel
- 50 gram rozijnen en/of cranberry's
- snuifje zout

Verwarm de oven op 180°C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Laat de rozijnen en/of cranberry's in lauw water weken.

Was en rasp de schil van de citroen en snijd de appel en de rozijnen in fijne stukjes.

Meng de speculaaskruiden met de bloem, de zoetstof, het zout en de citroenzeste.

Klop de eieren luchtig met een mixer en voeg toe aan de appel en de rozijnen.

Voeg de appelmoes en het bakpoeder toe en meng voorzichtig tot een luchtig beslag. Schep telkens één grote eetlepel deeg op de bakplaat, laat wat plaats tussen de koeken en bak gedurende 10-15 minuten. Laat afkoelen op een rooster.



GERT EN MIEKE DE BLOCK-MERTENS

“WE KREGEN AL HEEL WAT TE VERDUREN, MAAR GELUKKIG ZIJN WE EEN GOED TEAM DAT HELPT OM ALLE BORDJES IN DE LUCHT TE HOUDEN”

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's GUY PUTTEMANS

Het leven is niet voor iedereen gelijk. Sommige mensen hebben meer energie dan anderen, maar sommigen moeten ook veel meer doorstaan. Gert De Block (59) en Mieke Mertens (56) hebben drie kinderen die het huis uit zijn, maar nu zijn er naast hun werk ook zorgen voor Gerts ouders, Miekas vader en een nonkel en tante. Het is me een raadsel hoe ze al die borden in de lucht houden. Zeker nadat Mieke in 2015 borstkanker kreeg en nadat ze haar jongere zus in 2020 verloor door zelfdoding. “Het is inderdaad veel, maar we vormen een sterk team”, zeggen Mieke en Gert. “Gelukkig is er ook veel waar we enorm van genieten, zoals het oppassen op onze driejarige kleinzoon Fil na school.”

Wat me opvalt in de woonkamer is een mooie grote zwart-witfoto van de kinderen en veel Afrikaanse kunst. Op de keukendeur hangt een kleine foto van Mieke en haar zus, met een tekst over sterven. Achteraan op de salontafel staan koffie en allerlei lekkernijen, typisch Mieke. Mijn vrouw en ik kennen Gert en Mieke van het jaarlijkse relatie-weekend in Brussel. Die weekends worden al meer dan dertig jaar georganiseerd, oorspronkelijk door de *Kajottersbeweging-VKAJ Roeselare*,

Vlaams-Brabant en Brussel. Nu onder de vlag van de *Kristelijke werkmersbeweging (kwb) en Femma Brussel*. Het is een weekendje weg om met andere koppels van gedachten te wisselen over relaties, engagement, geloof, opvoeding van de kinderen en meer.

DRIE KINDEREN

Gert werkt als techniker bij liftenfabrikant *Otis*. Mieke werkt deeltijds als verpleegkundige endoscopie in het *AZ Jan Portaels* in Vilvoorde en is in

bijberoep coach voor *Weight Watchers*. Mieke en Gert leerden elkaar kennen op een fuif van de verpleegkundigen. Kort daarna ging Gert op bezoek bij twee bevriende paters in Congo. Op de missiepost waar hij verbleef, kwam er 'toevallig' een heel mooie brief van Mieke aan.

Mieke: “In 1989 zijn we getrouwd, en twee jaar later werd Eva geboren. Ze is nu samen met Teun en ze hebben een zoontje, Fil, onze hartendief. Na Eva's geboorte geraakte ik moeilijker zwanger, dus besloten we om een



>> kindje te adopteren. Jan was drieënhalftoeen hij in 1995 uit Rwanda naar België kwam. Hij is onlangs traditioneel verloofd met Kelly. Een jaar na de komst van Jan, werd onze jongste dochter, Anne, geboren. Ze is vandaag vastgoedmakelaar en woont alleen in Dendermonde."

EEN ZOON MET TWEE MOEDERS

Jan is een genocide-wees uit het Rwanda van 1991. Is hij ooit teruggekeerd naar Rwanda?

Mieke: "Jan groeide hier op als een doorsnee Vlaamse jongen. Veel interesse in Rwanda had hij niet. Tot drie jaar geleden, toen hij een vreemd whatsapp-berichtje ontving: 'Ik denk dat ik je moeder ben', stond er. En dat bleek ook uit DNA-onderzoek. 'Nu heb ik twee moeders', lachte hij. Kort daarna reisden we samen naar Rwanda en leerden we Jans biologische moeder en familie kennen. Zij noemden hem Mugabo, dezelfde naam die in zijn adoptiedocumenten stond en die we hem als tweede naam hadden gege-

ven. We hoorden Jans verhaal. Zijn vader was vermoord, zijn moeder liet hem en zijn neef achter bij hun grootmoeder uit angst voor represailles. De grootmoeder verstopte de kinderen in een kast voordat ze zelf werd vermoord. Uiteindelijk vond een huishoudster Jan en zijn neef. Ze bracht hen na een verblijf in een vluchtelingenkamp naar een weeshuis."

GEZIN VAN OORSPRONG

Uit welk gezin kom jij, Gert?

Gert: "Ik ben opgegroeid in een werknemersgezin in Peizegem bij Merchtem. Mijn ouders waren bij de *Kajotters* (Kristelijke Arbeidersjongeren, dc) waar jezelf inzetten voor anderen heel gewoon was. Ik heb nog een drie jaar jongere broer en ik was actief bij de jeugdbeweging – de KSA en de KAJ – en ik voetbalde. Het was de zoete inval bij ons thuis, ik mocht altijd vrienden meebrengen. Nu wonen we in Buggenhout, maar ons sociaal leven speelt zich nog altijd af in Peizegem."

En uit welk gezin kom jij, Mieke?

Mieke: "Ik ben opgegroeid in een warm gezin in Strombeek. Maar mijn moeder overleed al op 49-jarige leeftijd door een spierziekte. Mijn zus Greta was twaalf jaar jonger dan ik. Ik heb Greta haar eerste fruitpap gegeven en zorgde voor haar toen mama ziek was. Zij was veertien toen mama stierf, ik 27. Greta werd vroeg mama. Ze had een lieve man en twee schatten van kinderen. Maar drie jaar geleden is ze uit het leven gestapt. Haar kinderen waren op dat moment achttien en zestien jaar."

ZELFDODING GRETA

Mieke, jij was heel close met je zus. Had je haar zelfdoding zien aankomen? Wat heeft dat met jou gedaan?

Mieke: "Dit is het moeilijkste uit mijn leven. Greta had een burn-out, was in opname en werd daarna ambulante begeleid. Na haar terugkeer naar het werk leek alles in orde te zijn. Haar psychiater vertelde ons dat Greta nooit echt had gerouwd na het overlijden van onze moeder. Het leven ging inderdaad door. Papa werkte in ploegendienst en ik werkte als verpleegkundige. Greta worstelde met zichzelf, maar hield dat verborgen. Ik heb geprobeerd met haar te praten, maar ik kreeg niets los. Waarschijnlijk had ze nog andere breinbrekers waarvan we nooit het fijne zullen weten."

Mieke plengt een traan. Gert legt een arm rond haar schouders. 'Je hebt het er erg lastig mee, hé', troost hij Mieke. Mieke grijpt naar een zakdoek. De stilte spreekt boekdelen.

Gert: "We hebben al veel watertjes doorzwommen, maar zoiets ... Ook ik had verdriet en voelde me machteloos. Maar je reageert allebei anders. Mieke schiet meteen in actie en praat gemakkelijk, terwijl ik eerder stil val en meer ingetogen ben. Maar ik steun haar in alles wat ze onderneemt. En dus ook in dit zo moeilijke rouwproces."

Gert en Mieke met hun drie kinderen Eva, Jan en Anne



ROUW IS RAUW

Mieke: "Vlak na het nieuws van haar overlijden heb ik mijn gevoel gevolgd. Samen met mijn rouwtherapeute probeerde ik om te gaan met de rollercoaster van emoties en wilde ik weten hoe mijn zus was gestorven. De afscheidsbrief van Greta bracht enigszins troost. Daarin schreef ze dat ze niet meer kon, dat haar man het beste was wat haar ooit was overkomen en dat ze haar dochters altijd graag zou zien. Wie uit het leven stapt, is daar vaak al langer mee bezig.

Ik liet de film van haar laatste maanden opnieuw afspelen. Zes weken voor haar dood werd onze kleinzoon Fil geboren. Door de coronacrisis mochten we niet op geboortebezoek, maar konden we alleen videobellen. Op Moederdag 2020 zagen we de kleine Fil voor het eerst. Op Vaderdag werden de regels soepeler en Greta stelde voor om een tuinfeest te organiseren. Ze was die zondag bijzonder actief en stond erop dat we een familiefoto maakten. Mijn vader zei achteraf: *'Dit was, met mijn achterkleinkind erbij, de mooiste vaderdag van mijn leven.'* Vier dagen later besloot Greta uit het leven te stappen. In al mijn verdriet heb ik het geluk dat Gert en ik een goed team vormen. Ik heb ook veel steun van een goede vriendin, die kort daarvoor haar man aan zelfdoding had verloren. Samen hebben we de uitvaart van haar man voorbereid en we bellen elkaar nog elke dag. Het verdriet om het verlies van mijn zus overvalt me op de meest onverwachte momenten. Maar ja, ik kan nog steeds lachen. Mijn zus zou niet anders gewild hebben. Is het oké om erover te praten? Absoluut. Er is niets zo erg dan hierover te zwijgen. Want voor je kan herdenken, moet je eerst door je rouw en vooral rauw verdriet heen."

"WE ZIJN ANDERS VAN
KARAKTER, MAAR HEBBEN
GELEERD OM TE PRATEN OVER
PROBLEMEN. EN ONDANKS DE
DRUKTE, OM TIJD TE MAKEN
VOOR ELKAAR. ER IS NIETS ZO
ERG, DAN TE ZWIJGEN."

Mieke, in 2015 kreeg je borstkanker. Je was toen 48. Hoe ben je dààr doorgeraakt? En hoe gaat het nu? Draag je daar nog gevolgen van?

Mieke: "Ook toen vielen we compleet stil. Zo'n nieuws sijpelt heel traag binnen. De eerste vraag die meteen in je opkomt, is hoe we dit aan de kinderen konden vertellen. Jan reageerde nuchter en zei dat het een geluk was dat we dichtbij woonden. De meisjes huilden. Ook Gert en ik hebben veel tranen gelaten, maar we beslisten ervoor te gaan. Je hebt ook geen andere keuze. Na de operatie en de chemo werkte ik hard om mijn conditie weer op te bouwen."

Gert: "Toen de diagnose viel, was het alsof onze wereld instortte. Mieke schoot meteen in vechtmodus. Ik vloekte en was bang. *'Waarom wij'*, dacht ik? Je staat er eigenlijk nooit bij stil dat je leven eindig is of dat je zo vroeg je partner kunt verliezen."

Mieke: "Ik volg nog een antihormoontherapie die tien jaar duurt. Dat is niet te onderschatten. Ik heb veel gewrichtspijnen en slapeloze nachten. Gelukkig heb ik Gert die af en toe op de rem staat en die mijn beperkingen aanvoelt, als we bijvoorbeeld gaan fietsen. We moeten er het beste van maken en meepakken wat we kunnen."

GELUK

De kinderen zijn de deur uit, maar jullie zijn nu opa en oma en hebben de bijna dagelijkse zorg voor jullie zorgbehoeftige ouders en familie. 'Blijven gaan', lijkt wel jullie levensmotto. Maar doen jullie ook aan zelfzorg? Wat houdt jullie recht en

hoe bewaar je een goed evenwicht?

Gert: "Ik werk vier vijfde en ga elke dag langs bij mijn ouders. Woensdag is mijn vrije dag. In de voormiddag ga ik op bezoek bij mijn ouders of breng hen naar de dokter of het ziekenhuis. 's Middags haal ik Fil op van school en eten we kip met frietjes bij mijn ouders. Overgrootouders en achterkleinkind samen rond tafel, dat is een geweldig mooi moment. In de namiddag geniet ik ervan om samen met Fil kleine klusjes te doen. Ik amuseer me ook goed bij *kwb Peizegem* en bij het klusteam van de parochiezaal, een groep van vijf *kwb-vrijwilligers* die elke maandagavond samenkomt. Daar lachen we heel veel."

Mieke: "Hoe groot de zorgen soms ook zijn en hoe lastig de fysieke en mentale pijn, het heeft geen zin om bij de pakken te blijven zitten. Ik doe mijn werk als verpleegkundige graag, maar ik geniet in het bijzonder van *Weight Watchers* op donderdagavond. Ik kook graag, ontdekte gaandeweg mijn commerciële vaardigheden en mensen coachen op weg naar een gezondere levensstijl geeft me energie. Opa en oma worden is ook anders dan papa en mama zijn. Van onze kleinzoon Fil kunnen we allebei ontzettend genieten. Dat is een bordje dat we graag in de lucht houden."

Gert: "De zorg voor familie, vooral bij dementie, kan erg moeilijk zijn. Maar ondanks de uitdagingen heeft het ons dichter bij elkaar gebracht. We zijn dankbaar dat mijn ouders, Miekas vader en zijn nieuwe partner en Miekas nonkel en tante er nog zijn. Maar het is inderdaad belangrijk om ook af en toe tijd voor onszelf te nemen. We gaan regelmatig een weekend weg en elk jaar kamperen we twee weken op een andere locatie, alleen met ons tweetjes. Dat doet deugd." 🍷

10 OM NIET TE MISSEN



1 ANTONI TÀPIES: DE PRAKTIJK VAN DE KUNST

Het is de eerste grote tentoonstelling in België die een volledig beeld geeft van het werk van de Spaanse kunstenaar Antoni Tàpies (1923-2012). Na enkele decennia zijn meer dan 120 werken voor het eerst weer te bewonderen bij Bozar. Ter gelegenheid van de openingsweek organiseert Bozar op 15 september een avond vol (audio)visuele ontdekkingen.

Expo van 25 september 2023

tot en met 7 januari 2024.

**BOZAR/Paleis voor Schone Kunsten,
Ravensteinstraat 23, Brussel
Info & tickets: www.bozar.be**

2 ANNA BOCH, EEN IMPRESSIONISTISCHE REIS

Mu.ZEE brengt een eerbetoon aan kunstschilder en mecenas Anna Boch (1848-1936), 175 jaar na haar geboorte. De tentoonstelling richt zich op Anna Boch als kunstenaar en als vrouw aan het einde van de 19e eeuw in België. Ze stond bekend als zeer vooruitstrevend: ze bezat een auto, reisde veel en vaak alleen - geen vanzelfsprekendheid voor vrouwen in die tijd.

**Expo tot en met 5 november 2023.
Mu.ZEE, Romestraat 11, Oostende
Info & tickets: www.muzee.be**



BLOEIENDE HEIDE

3 HAGEVEN - DE PLATEAUX

September is de bloeiperiode van de heidebloem. Dan kleuren de verschillende heides in ons land prachtig paars. Zo ook het *Hageven - De Plateaux* in het noorden van Limburg. Je vindt er 600 hectare aan heide, vennen, bossen en graslanden. Door het natuurgebied stroomt de *Dommel* en lopen vijf uitgestippelde wandelingen.



©visit Limburg

4 BUITENGOOR, DE MAAT EN DEN DIEL

Rond het *Zilvermeer* in Mol liggen enkele bijzondere natuurgebieden. *Buitengoor*, *De Maat* en *Den Diel* zijn unieke moeras- en heidegebieden met heel wat zeldzame planten en dieren. Zo voelen verschillende libellensoorten zich hier meer dan thuis, waaronder ook enkele zeldzame soorten. In *De Maat* zorgen Noorse fjordenpaarden en Schotse hooglandrunders voor het natuurbeheer.

©visit Limburg

5 AVERBODE BOS EN HEIDE

Op de grens van de provincies Antwerpen, Vlaams-Brabant en Limburg ligt *Averbode Bos en Heide*, dat deel uitmaakt van het *landschapspark de Merode*. Het natuurgebied ligt rond de historische abdij van Averbode. Samen met aangrenzende natuurgebieden is het geheel meer dan 1.500 hectare groot. Je wandelt er uiteraard door bos en heide, maar ook langs duinen, vennen en moeras.



Abdij van Averbode



6 AAN ZEE

De zee en de veerdienst naar het vasteland bepalen het levensritme van de familie Sander, die op een Duits Waddeneiland woont. Hanne heeft in haar eentje drie kinderen grootgebracht. Al haar kinderen hebben een sterke band met de zee. Oudste zoon Ryckmer zegt na een heftige zeereis zijn baan als scheepsmaat op. Dochter Eske vreest het toenemend aantal toeristen. De benjamin, Henrik, is juist blij met hen, zijn *gestrandjutte* kunst vindt gretig aftrek.



Aan zee, Dörte Hansen, Uitgeverij HarperCollins, 23,99 euro

7 ONGEHOORD EN ONGEZIEN. HOE VLAANDEREN VERGRIJST

Veel meer mensen worden ouder. En zij blijven ook langer gezond, al zijn er grote sociale verschillen. Die nieuwe situatie roept ongeziene uitdagingen op: voor beleidsmakers, voor het middenveld en voor de ouderen zelf. Slagen we erin om inclusief om te gaan met de veroudering van de samenleving? In dit boek verkennen wetenschappers en veldwerkers de situatie van ouderen en de knelpunten in uiteenlopende levensdomeinen.



Ongehoord en ongezien. Hoe Vlaanderen vergrijst, Jan Vranken, Pascal De Decker, Dominique Verté en Robert Crivit, Uitgeverij Gompel&Svacina, 42 euro.

8 EEN BERG DIE MIJN NAAM DRAAGT

Honderd jaar geleden trok cartograaf Claudius de Goeje het regenwoud van koloniaal Suriname in. Zijn kaarten hadden grote gevolgen: de jungle en haar oorspronkelijke bewoners verloren het van de goudmijnen. En boven dat alles torent een berg uit die zijn naam draagt, het *De Goeje-gebergte*. Honderd jaar na de vorige expeditie reist Freek de Goeje af naar de Wayana's, die door ontbossing, vergiftiging en geweld bedreigd worden. Leggen zij de schuld bij zijn voorouder? En is die schuld erfelijk?



Een berg die mijn naam draagt, Freek de Goeje, Uitgeverij Mazirel Pers, 24,99 euro.

TIP VAN ONZE GASTREDACTEUR

9 GIDS OP WEG NAAR DUURZAAM SPAREN EN BELEGGEN

Grootouders voor het Klimaat heeft een gids samengesteld die in bevattelijke taal inzicht geeft in hoe de financiële wereld gebruikmaakt van ons spaargeld – en hoe we dat kunnen sturen. Zo kan wie wil, erop toezien dat spaarcenten, hoe bescheiden ook, constructief worden ingezet voor een betere toekomst. De gids wil een nuttig hulpmiddel zijn om dat geld goed en duurzaam te (laten) opbrengen.



De gids is gratis en niet-commercieel. Downloaden kan via www.onzecenten.be

10 ABC VAN HET KLIMAAT

Klimaatspijbelaars, activisten en wetenschappers maken hun angst voor de toekomst heel duidelijk met acties, optochten en vele rapporten. Zal een verstoord klimaat onze hele levenswijze en de toekomst van de jongeren overhoop gooien? Hebben de corona- en de klimaatcrisis een verwante oorzaak? Kunnen beide crisissen samen worden bestreden? Om die vragen te beantwoorden, zetten Amber, lid van de klimaatgeneratie, haar moeder Ilse en haar klimaatopa Hugo zich aan het schrijven. In hun *'ABC van het klimaat'* willen ze, naast duidelijke antwoorden, ook hoop geven. Want mensen zijn vindingrijk en ze werken graag samen. Burgers, bedrijven en een sturende overheid kunnen de totale klimaatontsporing voorkomen en zorgen voor een beter leven voor iedereen.



ABC van het klimaat, Ilse Van Dienderen, Hugo Van Dienderen, Amber Paris, Willems Uitgevers, 17 euro.

> kijk op pagina 55 en win een exemplaar van het boek

Normaal blijven plassen?

De blaas en de prostaat zijn voor een man twee belangrijke organen die een rol spelen bij het behoud van een normale plasfunctie. Gemiddeld dient een man dagelijks zes à zeven keer te plassen. Soms kan de mannelijke blaasfunctie wat ondersteuning gebruiken. Gelukkig zijn er enkele handige tips die je kunnen helpen!

Enkele tips voor het behoud van een gezonde blaasfunctie:

- Neem de tijd om te plassen. Probeer te ontspannen en niet te persen.
- Zorgt dat je je blaas en plasbuis zo goed mogelijk leeg plast.
- Probeer om 1,5 tot 2 liter per dag te drinken.
- Drink 's avonds na 20.00 uur niets meer en vermijd koffie, alcohol, koude dranken en frisdranken.
- Een voedingssupplement op basis van pompoenpitextract kan helpen om normaal te blijven plassen¹.



HULP UIT DE NATUUR

Normaal blijven plassen¹ met BIONAL PROSLAVIT[®] FORTE!

- Helpt om normaal te blijven plassen¹
- Behoud van normale testosterongehalten²



Scan mij voor meer info of surf naar bional.be

Verkrijgbaar bij uw (online) apotheek of natuurvoedingswinkel. CNK: 4359-329.

¹ Pompoenpitolie helpt om normaal te blijven plassen.

² Zink draagt bij aan normale testosterongehalten.

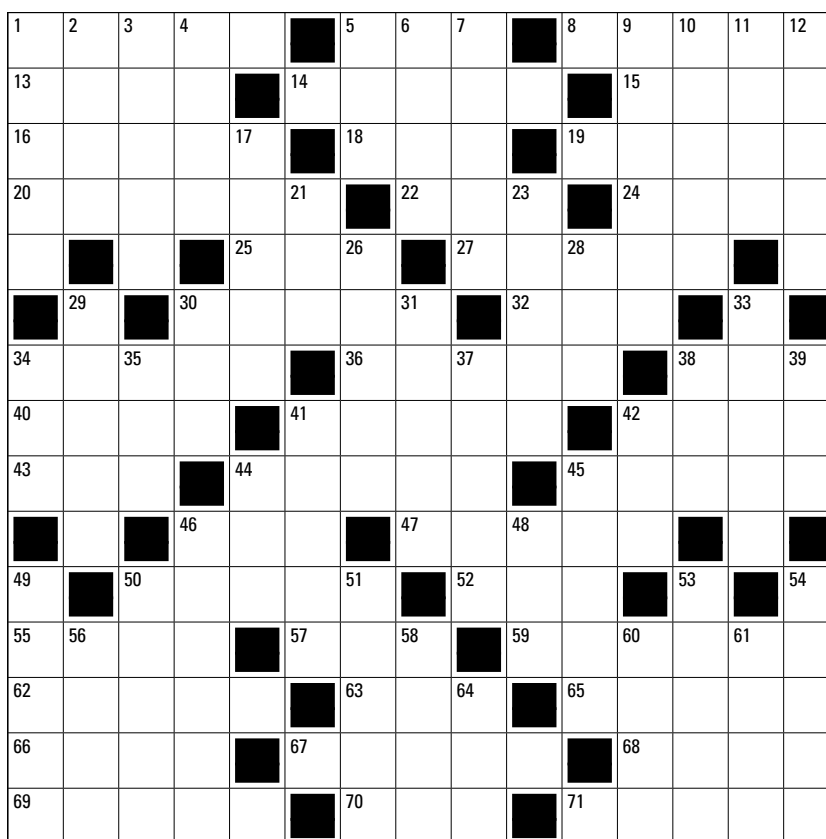
KRUISWOORDRAADSEL

HORIZONTAAL

1 ongebogen **5** Bureau Kredietregistratie (afk.)
8 aardappelrooier **13** bijzondere uitstraling
14 stukgeschat **15** westerse verdragsorganisatie (afk.) **16** bosvrucht **18** grote kerk **19** informatie-drager **20** stad in de Verenigde Staten
22 dakbedekking **24** vulkaan op Sicilië
25 incorporated (afk.) **27** gebonden **30** vochtvrij
32 verlaagde toon **34** bijwoord **36** bacterie
38 koninklijk (afk.) **40** ruime pantoffel
41 geldgebrek **42** slot **43** hoofddekseel
44 treurspel **45** eenjarig dier **46** Verenigde Arabische Emiraten (afk.) **47** werkzaamheid
50 rivier in Frankrijk **52** deel van een schoen
55 Bijbelse reus **57** atmosfeer (afk.)
59 waterdoorlatende opening **62** voormalig Myanmar **63** rechtbank van hogere rang
65 Bijbelse arkbouwer **66** echtgenoot
67 hoofdstad van Zuid-Korea **68** rivier in Italië
69 ontwikkelingslijn **70** rijtoer **71** Zuid-Amerikaans gebergte.

VERTICAAL

1 joods godsdienstleraar **2** munteenheid
3 groot ongeval **4** diepe afkeer **5** kuip waarin men zich baadt **6** verdikte wortel **7** geliefde van Julia **9** overigens **10** feest **11** Engels kostschoolstadje **12** boekverhaal **17** gevlamde zijde **21** noordnoordoost (afk.) **23** oude naam van Indonesië **26** brilslang **28** huid **29** plaats in Frankrijk **30** niet helder **31** Griekse letter
33 zojuist **34** ratelpopulier **35** voorzetsel
37 teambegeleider **38** kleefmiddel **39** noot der redactie (afk.) **41** strijdperk **42** een zekere
44 mannetjesbij **45** houtsoort **46** professional
48 grote hoeveelheid **49** schuldig **50** kantlijn
51 hemelruim **53** ontzag **54** zedelijke houding
56 inwendig orgaan **58** prachtig **60** onoplosbaar raadsel **61** vetpuistje **64** energie.



© DENKSPORT PUZZELBLADEN



Oplossing Kruiswoordraadsel Juli-Augustus 2023

OPLOSSING KRUISWOORD SEPTEMBER 2023

46	34	53	12	58	71	21
----	----	----	----	----	----	----

Naam:

Straat + nr:

Postnr.:

Woonplaats:

Tel.:

E-mail:

OKRA-lidnummer of trefpuntnummer:

Voorkeur prijs:

WAT IS **JOUW VOORKEURPRIJS** UIT ONZE PRIJZENKAST, HIERNAAST OP PAGINA 55**Schiftingsvraag:** De volkstuinten zitten weer in de lift.

Hoeveel 'complexen' telt Vlaanderen vandaag?

TIP

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

PUZZEL EN WIN

LOS HET KRUISWOORDRAADSEL OP EN WIN EEN VAN ONDERSTAANDE PRIJZEN

Deelnemen kan uitsluitend met een brief en ingesloten postzegel.

- x 5 exemplaren van **'Ssst! Dat mag je niet zeggen'** van Eva Dierickx, Kato Luyckx en Zarissa Windzak.
- x 5 exemplaren van **'Krijtwit'** van Dianne Nuyts.
- x 5 exemplaren van **'Hapklaar beetgaar 2'** van Philine Pattyn, Mélanie Vanderbeke en Fien Vens.
- x 5 exemplaren van **'ABC van het klimaat'** van Ilse Van Dienderen, Hugo Van Dienderen en Amber Paris.



Stuur je oplossing naar:
**OKRA, Kruiswoord September 2023,
PB 40, 1031 Brussel vóór 25 septem-
ber 2023.**

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

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

EEN MENS VERZAMELT WAT

Het ouderlijke huis krijgt nieuwe bewoners. We hebben er meer dan twee jaar over gedaan om het leeg te maken, maar nu is het zover. Er werd heel wat verzameld in de 55 jaar dat ons gezin er woonde. Met negen mensen op het hoogtepunt. De zeven kinderen vlogen uit, maar bij allerlei gelegenheden vulde het huis zich met (schoon) kinderen en kleinkinderen. De grote, ovale tafel die buurman-schrijnwerker ooit maakte, werd uitgeschoven voor de volwassenen, de kinderen hadden de grote keuken ter beschikking. Of we keken vanop de witte bank in de tuin naar de spelende kinderen. In dit huis is moeder gestorven. Terwijl we er allemaal waren. Even weer met negen thuis. Het bed stond gericht naar haar geliefde tuin en de majestueuze rode beuk die er nog altijd staat. De hanglamp boven het bed, waar we bij de verzorging in haar laatste dagen herhaaldelijk ons hoofd aan stootten, werd toen weggehaald, en is nooit meer teruggehangen. Het litteken aan het plafond is een stille herinnering. Onze vader bleef in het huis wonen, nog twintig jaar lang. En nu ma er niet meer was om een rem te zetten op zijn verzameldrang, werden de slaapkamers handige opslagplaatsen. Idem voor veranda, zolder, garage, ... Letterlijk alles kon nog wel eens van pas komen en ook de stapels nog te lezen tijdschriften en artikels groeiden zienderogen.

We hebben vaak gezegd en gedacht: als we dit ooit moeten opruimen – en die dag komt sowieso – wacht ons een immense klus. Toen vader naar het woonzorgcentrum verhuisde, moest het gebeuren. Met zeven heb je veel helpende handen, maar je moet ook een compromis vinden tussen de 'weg ermee'-types en de 'niet ver van de vaderboom-gevallen'-types (ik pleit schuldig) die weggooien zonde vinden en zoveel mogelijk spullen een nieuwe bestemming willen geven. Er stond bij één ophaalronde meer papier buiten dan pa in 20 jaar had buiten gezet. En zo ging dat maandenlang door. Waar ik in het begin nog de zorgvuldig bewaarde artikels bekeek, werd het na een tijd 'ogen dicht en weg'. Anders zouden we nog twintig jaar bezig zijn. Een hele stapel ineens weggooien, kon niet want elk artikel zat in een apart plastic käftje. We hebben die käftjes verwenst.

Beetje bij beetje klaarde het op. Als laatste ging een grote kleerkast de deur uit. Precies wat een jong koppel nog zocht. Achter de kast zaten twee oude lagen behang verborgen. De girafjes van op de onderste laag herkende ik. Van toen dit - vanaf mijn vijfde - de slaapkamer van mij en een zus was. Bij de tweede laag was ik al verhuisd naar de zolderkamer. Het opruimen vroeg tijd, maar dat gaf ons ook de gelegenheid om een periode af te ronden. Laat het nieuwe, ook grote, gezin er nu maar hun thuis van maken. Intussen houdt pa in het Woonzorgcentrum bewonerskrantjes, magazines en ik weet niet wat nog allemaal bij. Eén troost: zo erg als in het grote huis kan het in die ene kamer nooit meer worden. En ik begrijp het wel. OKRA-magazines weggooien zou ook echt wel zonde zijn. ■

An

Ook ervaringen met opruimen of moeite met wegdoen? Reacties welkom
bij ancandaele1@gmail.com

Twinset van het fijnste Pima katoen

- 100% Pima Cotton
- Huidvriendelijk & zacht
- Onderhoudsarm

Twinset (jasje & pullover met korte mouwen)

100% katoen (Pima Cotton);

Wasbaar

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

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

Lengte jasje ca. 67 cm (maat 46) en ca. 63 cm (maat 23)

Lengte pullover ca. 63 cm (maat 46) en ca. 59 cm (maat 23)

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

Bent u kleiner dan 1,57 m? Bestel dan onze EK-Maten.)



**100%
katoen**



1260-441 honing

1260-041 kaki

1260-341 kersenbloesem

1260-141 hemelsblauw

1260-241 leisteblauw

Nu met
gratis
verzending

Geef de kortingscode
door bij uw bestelling

H23-6532-03 doorgeven

Gemakkelijk online bestellen op

www.goldner-fashion.com/twinset

van maandag tot en met vrijdag van 8.00 – 20.00 uur
en op zaterdag van 8.00 – 18.00 uur

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

Niet geldig op lopende bestellingen. Geef de actiecode telefonisch of online door. De actie is persoonsgebonden, eenmalig, niet te combineren met andere acties en kan niet worden omgezet in contanten. Levering zolang de voorraad strekt. Informatie over de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG) en de bescherming van uw persoonsgegevens vindt u op www.goldner-fashion.com. 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. Aanbieding geldig t/m 31-12-2023.