

MAANDBLAD VAN OKRA. VERSCHIJNT NIET IN JANUARI EN AUGUSTUS · APRIL 2018 · JAARGANG 51 NR. 3

WWW.OKRA.BE  @OKRAVZW  OKRAVZW

**okra**  
trefpunt 55+

# magazine

"IK HEB KUNNEN  
DOEN WAT IK  
GRAAG DEED EN IK  
BEN GOED OMRINGD"

ALICE

10 KOKEN IS  
OOK HELPEN

29 EXTRA DIK  
DOSSIER  
ZORGEN VOOR

55 MEER DAN  
50.000 HARTJES

NU VANAF  
**€ 249,95** P.P.

*eigen autoreis!*



## Hotel Am Park - Eifel

### Stadtkyll (Eifel)

Hotel am Park stadtkyll ligt in de prachtige vulkaaneifel voor gezellige uitstapjes naar Trier, Koblenz, Monschau, Bad Münstereifel, België en Luxemburg. Het Hotel beschikt over 90 zeer ruime kamers met een zithoek. Allen met inloopdouche, toilet, TV met NL zenders, en WiFi op alle kamers. Alle kamers zijn te bereiken met een lift.

#### INCLUSIEF

- ✓ Ontvangst met warme lunch of koffie met gebak
- ✓ 4 x overnachting met uitgebreid "Enjoy" ontbijtbuffet
- ✓ 4 x warme lunch of lunchpakket
- ✓ 4 x culinair dinerbuffet
- ✓ NIEUW: koffi corner koffie en thee gehele dag GRATIS
- ✓ Dagelijks alle drankjes van 17:00 t/m 24:00 GRATIS bieren, wijnen, fris- en vruchtendranken, jenevers en apfelkorn
- ✓ GRATIS Dagtocht per luxe touringcar door het Eifelgebied
- ✓ GRATIS bezoek aan onze wijnboer met proeverij
- ✓ Iedere avond entertainment, o.a live muziek, wandeling en quizavond. 's Avonds wordt er regelmatig een bittergarnituur geserveerd
- ✓ GRATIS WiFi op alle kamers en bar/lounge
- ✓ GRATIS gebruik versnellings fietsen en andere faciliteiten
- ✓ E-bike verhuur station
- ✓ GRATIS diverse auto-, fiets en wandelroute's met lunchpakket

**Vakanties met "waar" voor uw geld, daar wordt u vrolijk van!**

#### VERTREKDATA EN PRIJZEN

2, 6, 14, 18, 22, 26, 30 mei	€ 249,95 p.p.
3, 7, 11, 15, 19, 23, 27 juni	€ 249,95 p.p.
1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29 juli	€ 249,95 p.p.

NU VANAF  
**€ 259,95** P.P.

*eigen autoreis!*



## Hotel Alpin - Sauerland

### Schmallenberg / Winterberg

Het hotel ligt in het plaatsje Grafschaft, midden in een bosrijk gebied gelegen in de driehoek, Schmallenberg, Winterberg en Bilstein en ademt een landelijke sfeer. Alpin Hotel is een sfeervol multifunctioneel hotel met alles onder een dak en beschikt over 116 kamers, allen met douche/bad, toilet, TV en een zitje. Bijna alle kamers zijn per lift bereikbaar.

#### INCLUSIEF

- ✓ Ontvangst met warme lunch of koffie met gebak
- ✓ 4 x overnachting met uitgebreid "Enjoy" ontbijtbuffet
- ✓ 4 x warme lunch of lunchpakket
- ✓ 4 x culinair dinerbuffet
- ✓ NIEUW: koffi corner koffie en thee gehele dag GRATIS
- ✓ Dagelijks alle drankjes van 17:00 t/m 24:00 GRATIS bieren, wijnen, fris- en vruchtendranken, jenevers en apfelkorn
- ✓ GRATIS dagtocht per luxe touringcar door het Sauerland
- ✓ GRATIS Sauerlandkaart voor gratis openbaar vervoer
- ✓ Kortingen voor diverse attracties
- ✓ Iedere avond vertier en entertainment o.a Magic WoBo show, live muziek, wandeling en quizavond. Hierbij wordt regelmatig een bittergarnituur geserveerd.
- ✓ GRATIS gebruik van hotel binnenzwembad en sauna.
- ✓ E-bike verhuur station
- ✓ GRATIS diverse auto-, fiets en wandelroutes met lunchpakket

**Vakanties met "waar" voor uw geld, daar wordt u vrolijk van!**

#### VERTREKDATA EN PRIJZEN

7, 15, 19, 23, 27 juni	€ 259,95 p.p.
1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29 juli	€ 259,95 p.p.
6, 10, 14, 18, 22, 26 augustus	€ 259,95 p.p.

# Nacht

Altijd was hij bang voor nachten,  
zat hij op de dag te wachten,  
tot hij zag dat in de nacht,  
veel meer licht zat dan hij dacht.

Toon Hermans

Pasen is het feest van de verrijzenis van Christus. Het herinnert ons eraan dat de dood niet het laatste woord heeft. Bij elke tegenslag - dood midden het leven - staan we zelf voor de keuze om niet bij de pakken te blijven zitten. Elke keer opnieuw worden we uitgedaagd om wat ons diep raakt een plaats te geven in ons leven. Dát geeft het leven zin. En het helpt ons om op een positieve manier verder te gaan met ons leven.

OKRA wenst je een jaar vol deugddoende paaservaringen!

## ZORGEN VOOR

Of ze om 8 uur 's avonds Julia naar het ziekenhuis wil voeren voor een consultatie. Ze is vrijwilliger bij de minder mobiele centrale en Julia woont in een groot appartementsgebouw type *Amelinckx-building*. Het is donker, het miezert en je tenen bevriezen waar je staat. Het type weer waar je mistroostig van wordt. In de auto vertelt Julia dat ze naar de psychiater moet om nieuwe medicatie te krijgen tegen depressie. Ze voegt eraan toe dat ze morgen naar de nierdialyse moet, dat haar man overleden is, dat ze geen kinderen heeft en maar een klein inkomen heeft. Ze klaagt niet, ze vertelt het alsof ze het over het weer of een tv-programma heeft. Als de vrijwilliger haar thuis afzet, zegt ze stilletjes: 'Ik kruip meteen in mijn bed, ik ben zo eenzaam, slapen doet me mijn verdriet vergeten. Dankjewel voor deze fijne rit.'

Enkele weken later... Zelfde vrijwilliger, zelfde Julia. Deze keer wil ze naar een namiddagfeest van OKRA. Julia heeft zich opgemaakt maar wiebelt ook een beetje zenuwachtig in de autostoel. 'Ga ik daar wel iemand kennen? Zal ik me op mijn gemak voelen? Gaan ze me geen vervelend mens vinden als ze mijn verdriet merken? Zal ik een beetje minder eenzaam zijn?'

Dit nummer van OKRA-magazine gaat over zorg dragen voor elkaar: professionelen die zich met hart en ziel gooien in de zorg voor mensen, vrijwilligers die langsgaan om ouderen in het woonzorgcentrum te helpen bij het eten. Zo dacht ik ook over 'zorgen voor iemand'. Tot ik dit verhaal hoorde en 'zorgen voor elkaar' een heel andere betekenis kreeg. Want Julia heeft geen hulp bij het eten nodig. Wel zorg om te kunnen meetellen, om nog een rol te kunnen spelen, om zin te hebben in het leven.

Ik schrijf deze bijdrage in de Week van de vrijwilliger en heb de talloze stille krachten in OKRA voor ogen. Zij allen dragen zorg voor mensen, op hun manier, met hun talenten. Mocht OKRA er niet zijn, het zou volledig foutlopen met een heel pak mensen.

Katrien



Dossier  
Zorgen voor



**OKRA-magazine** ledenmagazine van OKRA vzw · PB 40, 1031 Brussel, 02 246 44 37, fax 02 246 44 42, [www.okra.be](http://www.okra.be), [magazine@okra.be](mailto:magazine@okra.be) **Redactie** Katrien Vandevaege, Benjamin Ponsaerts, Lies Kiekens, Griet Van Beveren **Redactieraad** Herman De Leeuw, Niek De Meester, Nic Fruru, Jos Lacroix, Hilde Masui, Dirk Van Beveren, Mark De Soete, Jan Rolies, Lieven Rijckooft, Jan Denil **Verantw. uitgever** Mark De Soete, Haachtssesteenweg 579, 1030 Brussel **Vormgeving** Gevaert Graphics nv **Druk** Corelio Printing, Erpe-Mere **OKRA-magazine** wordt op een milieuvriendelijke manier gedrukt. **Reclameregie** Publicarto, Driehoekstraat 18, 9300 Aalst, 053 82 60 80, fax 053 82 60 90, [com@publicarto.be](mailto:com@publicarto.be) **Opilage:** 163 620 exemplaren. Zonder schriftelijke toestemming van de uitgever mag geen enkele tekst of illustratie geheel of gedeeltelijk worden gereproduceerd. Advertenties vallen niet onder de verantwoordelijkheid van de uitgever. **Coverfoto:** Violet Corbett Brock **Het meinumnummer verschijnt uiterlijk op 25 april 2018.** OKRA-magazine, trefpunt 55+ is aangesloten bij de Unie van de Uitgevers van de Periodieke Pers. **Je kan OKRA-magazine ook lezen via [okra.be](http://okra.be).**



## DE OEVERS VAN DE SCHELDE TUSSEN DENDERMONDE EN RUPELMONDE OGEN BIJZONDER SCHILDERACHTIG



### in dit nummer

- 6 **VRAAG HET AAN NIEK**  
Woonzorgcentra
- 8 **ZORGRECHT**  
Jouw zorg, onze zorg
- 10 **AAN TAFEL**  
Koken is ook helpen
- 14 **GEZOND OUDER WORDEN**  
Nooit meer naar de dokter
- 18 **STANDPUNT**  
Waarom praat je niet met mij
- 20 **UIT**  
Op en rond de Schelde
- 24 **DE WERELD VAN GUY POPPE**  
Zuivering in zuidelijk Afrika
- 26 **GROEN**  
Een moemoestuintje op hoog niveau

---

### 29 DOSSIER

Zorgen voor

Sven Verté:

*"Jammer dat de media vaak negatief berichten over het leven in een woonzorgcentrum. Wat ik zie, is dat mensen hier opfleuren."*

- 
- 48 **CULTUUR**  
10 om niet te missen
  - 50 **MARGOT VANDERSTRAETEN**  
"Alle literatuur is geëngageerd"
  - 52 **GROOTOUDERS**  
Familie door dik en dun
  - 55 **EEN HART VOOR ZORG**  
Een hart onder de riem voor zorg
  - 59 **BLIJVEN REIZEN IN GROEP**
  - 60 **DOE HET ZELF**  
Paasstukje
  - 64 **PRIKBORD**
  - 65 **LANGS VLAAMSE WEGEN**  
"Ooit willen we ons gezin weer openstellen voor een pleegkind"
  - 68 **KRUISWOORDRAADSEL**
  - 70 **LEDENVOORDEEL**



**Abonnement:** Abonneren op OKRA-magazine gaat snel en eenvoudig, stuur je naam en adres aan Katrien Vandeveegaete, Postbus 40, 1031 Brussel of [magazine@okra.be](mailto:magazine@okra.be). Een jaarabonnement kost slechts 23 euro.

**Algemeen secretariaat:** [www.okra.be](http://www.okra.be) | [secretariaat@okra.be](mailto:secretariaat@okra.be) | 02 246 44 41



# WOONZORGCENTRA

Tekst GRIET MALFROID // Foto SHUTTERSTOCK

In deze rubriek stelt een lezer een vraag over een consumentenzaak die de redactie beantwoordt. Deze maand krijgen drie lezers de kans hun vraag te stellen. Romain, Elisa en Walter hebben vragen over woonzorgcentra.

**Romain:** "Mijn vader is opgenomen in een woonzorgcentrum. Door dementie is hij echter niet meer in staat om zelf keuzes te maken. Mijn moeder is helaas al overleden. Moeten wij iets regelen i.v.m. de rekeningen, beslissingen rond zorg?"

Beste Romain,

Dementerende ouderen kunnen beschermd worden. Uit je vraag maak ik op dat je vader niet meer in staat is om zijn belangen waar te nemen. Hij is een wilsonbekwame persoon. Wilsonbekwame personen kunnen onder bewind geplaatst worden. De vrederechter beoordeelt of je vader niet meer in staat is zijn belangen te verdedigen. En dat kan zowel om fysieke als om psychologische redenen zijn.

Indien de vrederechter het nodig acht, duidt hij een bewindvoerder aan die je vader bijstaat en vertegenwoordigt. Het bewind kan slaan op de bescherming van goederen, op de zorg van de persoon zelf of op beide. De vrederechter is vrij om te beslissen.

Het bewind is een beschermingsmaatregel die door iedere belanghebbende kan aangevraagd worden (familie, de persoon zelf, burens, de rechter). De belanghebbende moet

bij zijn verzoekschrift onder andere een omstandige geneeskundige verklaring voegen. Op die manier kan de vrederechter de gezondheidstoestand beter beoordelen. Het model van verzoekschrift kan je terugvinden op [www.justitie.belgium.be](http://www.justitie.belgium.be). De bewindvoerder is vaak een familielid, maar het kan ook gaan om een professionele bewindvoerder. Iedereen kan op voorhand zijn voorkeur aangeven over wie hij als bewindvoerder zou willen. Dat gebeurt door middel van een verklaring van voorkeur. De betrokken persoon kan hiervoor terecht bij de vrederechter of bij de notaris. Iedere verklaring van voorkeur wordt door de notaris geregistreerd. De bewindvoering is trouwens maatwerk: de rechter zal rekening houden met psychosociale factoren en de bescherming enkel toepassen voor de handelingen waarvoor het nodig is.

Meer info: vlanot, [www.notarissen.be](http://www.notarissen.be)

**Elisa:** "Mijn moeder zit in de beginnende fase van dementie. Aangezien de wachtlijsten voor een plaatsje in een woonzorgcentrum meer dan twee jaar zijn, zou ik haar graag al willen inschrijven. Ze wilt hier echter niets van weten. Hoe pak ik dit aan?"

Beste Elisa,

In het begin van dementie is inzicht in de ziekte bij de patiënt niet altijd aanwezig. Je moeder kan zich bedreigd voelen in haar autonomie terwijl de omgeving net naar meer veiligheid streeft. Daarom is kort na de diagnose verdere ondersteuning van de persoon met dementie en zijn omgeving belangrijk. Betrek je moeder bij die keuzes. Dit kan niet op gelijk welk moment en zal langzaam, op haar ritme, moeten gebeuren.

Je vader of moeder zonder hun medeweten op een wachtlijst zetten, is het minst wenselijke scenario en enkel wanneer er een crisis dreigt. Probeer de situatie toch met haar te bespreken, eventueel met steun van de huisarts of van een goede vriendin van je moeder. Praat dan liever niet over de keuze van het woonzorgcentrum, maar wel over hoe zij ervaart dat haar geheugen minder mee wil en wat zij als perspectief ziet.

Luister naar wat ze vertelt en hoe ze dat doet. Inlevend zijn, begrip tonen,

*Je vader of moeder zonder hun medeweten op een wachtlijst zetten, is het minst wenselijke scenario en enkel wanneer er een crisis dreigt*

erkennen dat het moeilijk is, opent vaak deuren tot gesprek. Neem er dus je tijd voor. Kijk vooral ook hoe de zorg thuis verder kan worden uitgebouwd. De meeste mensen met dementie willen immers zolang mogelijk in hun vertrouwde omgeving wonen.

Vandaag houdt men in de woonzorgcentra rekening met hoogdringendheid. Toch raad ik je aan om die keuze spoedig te maken, samen met je moeder. Breng samen eens een bezoekje aan de cafetaria van het woonzorgcentrum dat je in gedachten hebt of start met een verblijf in het dagverzorgingscentrum. Ga ook niet over één nacht ijs bij de keuze van het woonzorgcentrum: het is in de eerste plaats een nieuwe woonplek. Voel je dat je zelf wat meer ondersteuning nodig hebt, praat dan zeker met je huisarts of de maatschappelijk werker van je ziekenfonds.

Meer info: expertisecentrum dementie Vlaanderen, [www.dementie.be](http://www.dementie.be), 03 609 56 14.

**Walter: "Mijn moeder woont in een woonzorgcentrum en is dementerend. Hierdoor dwaalt ze vaak rond. Ze valt niemand lastig en is ook niet agressief. De directie stelde toch voor om mijn moeder naar een gesloten afdeling te verhuizen. Ik vind dit nog wat te vroeg omdat ze vaak nog heldere momenten heeft. Kan een woonzorgcentrum haar tot zo'n gesloten afdeling verplichten?"**

Beste Walter,

De regelgeving is hierover heel duidelijk. Alleen als de bewoner, zijn familie of de mantelzorg er uitdrukkelijk mee akkoord gaan of omwille van ernstige redenen mag aan de bewoner een andere kamer worden toegewezen. Bij de opname ondertekenen de bewoner of zijn vertegenwoordiger en de directie van het woonzorgcentrum een schriftelijke overeenkomst.

Daarin staat welke kamer de bewoner bij de opname krijgt toegewezen. De opnameovereenkomst is van onbepaalde duur. Deze bepalingen bieden de bewoner een grote bescherming wat betreft het verhuizen van kamer. Personen die aan dementie lijden, moeten soms tegen zichzelf beschermd worden. Een opname in een gesloten afdeling kan dan aangewezen zijn. Uiteraard wordt deze beslissing niet eenzijdig genomen door het woonzorgcentrum, maar besproken met de familie. Het woonzorgcentrum is verantwoordelijk voor de veiligheid van de bewoner. Het is dan ook belangrijk om samen met de persoon met dementie en zijn familie tot een compromis te komen.

Meer info: Woonzorglijn Ouderenzorg, 078 15 25 25, [www.woonzorglijn.be](http://www.woonzorglijn.be)

*Ga niet over een nacht ijs bij de keuze van het woonzorgcentrum: het is in de eerste plaats een nieuwe woonplek*



*Niek*

Elke maand tracht de redactie hier een vraag van een lezer over consumentenangelegenheden te beantwoorden. Heb jij ook een vraag die je in deze rubriek beantwoord wil zien? Mail dan je vraag naar [vraaghetanni@okra.be](mailto:vraaghetanni@okra.be).

# JOUW ZORG, ONZE ZORG

Tekst GRIET MALFROID

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

## Kosteloos en voor iedereen

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

## OKRA zorgt voor jou

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

## TIJD VOOR EEN BABEL?

02 246 57 72    [zorgrecht@okra.be](mailto:zorgrecht@okra.be)    OKRA-ZORGRECHT, PB 40, B-1031 Brussel    [www.okra.be](http://www.okra.be)

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

## LID WORDEN

Meld je gratis aan op [www.okra.be](http://www.okra.be) of via onderstaand strookje:

Naam
Voornaam
Adres
E-mailadres
Geboortejaar

- Ik ben  zorggebruiker  
 mantelzorger  
 geïnteresseerde

wenst lid te worden van OKRA-ZORGRECHT



# SPECIALE AANBIEDING!

LAAG GEPRIJSD!

## SHIRT SAINT-TROPEZ

Prachtig shirt met een maritieme uitstraling en met schitterende strasssteentjes. Topkwaliteit van gekamd katoen dat aangenaam is op de huid en onderhoudsarm. Het is verkrijgbaar in 2 lengtematen en zit daardoor alsof voor u op maat gemaakt. Lengte ca. 66 cm in maat 46, ca. 62 cm in maat 23.

65% polyester, 35% katoen (gekamd).  
Machinewasbaar.

atelier  
goldner  
schnitt

www.ateliergs.be



### MODE ALSOF OP MAAT GEMAAKT

Zo kiest u de juiste maat



N  
NORMALE  
MAAT

K  
KORTE  
MAAT

Normale maat  
u bent 1,65 m.  
of langer

Korte maat  
u bent kleiner  
dan 1,65 m.

## WELKOMSTACTIE

Dit shirt €34.95

+ de catalogus gratis

+ verzending €0.- €4.99

Uw bestelling €39.94

**-40%**

slechts

**€23.95**

### ZO KUNT U BESTELLEN:

per telefoon:  
**070 - 22 28 28**

op internet:  
**www.ateliergs.be**

vul het artikelnummer  
 in het zoekveld in:

Zoekterm / artikelnummer

per post:  
 **vul de bon in  
 en stuur hem gratis op**

Aanbieding geldig tot 30-06-2018  
en zolang de voorraad strekt.



met schitterende  
strasssteentjes



JA, ik profiteer graag van deze SPECIALE AANBIEDING voor €23.95 in plaats van €39.94

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

#### 1. Ik vul hieronder mijn gegevens in HOOFDLETTERS om te bestellen

Mw.  Dhr. Achternaam \_\_\_\_\_  
Voornaam \_\_\_\_\_ Geboortedatum \_\_\_\_\_ 1 9  
Straat en huis-/busnr. \_\_\_\_\_  
Postcode \_\_\_\_\_ Woonplaats \_\_\_\_\_  
Tel. \_\_\_\_\_ E-mail\* \_\_\_\_\_ @

\*Ja, houdt u mij per e-mail op de hoogte van de laatste informatie en actuele aanbiedingen

#### 2. Ik bestel het shirt graag in kleur, maat en lengte:

**KLEUR**  wit en marine Bestelnr. 7975-500  
**MAAT**  40  42  44  46  48  
 50  52  54\*  56\*  
\*hiervan is geen korte maat leverbaar  
**LENGTE**  Normale maat (lengte 66 cm, u bent 1,65 m of langer)  
 Korte maat (lengte 62 cm, u bent kleiner dan 1,65 m)

#### 3. Bij deze bestelling: GRATIS VERZENDING!

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

Datum \_\_\_\_\_ Handtekening \_\_\_\_\_

Stuur de bestelling op naar:  
Atelier Goldner Schnitt, Z.5 Mollem 390, B-1730 Asse

Ik bestel volgens de algemene leverings- en betalingsvoorwaarden zoals vermeld op www.ateliergs.be. Uw adresgegevens worden, behoudens bezwaren van uw kant, in een verwerking opgenomen, zodat wij u op de hoogte kunnen houden van toekomstige aanbiedingen van Atelier Goldner Schnitt, houder van het bestand. U heeft het recht om deze gegevens in te kijken en ze aan te passen. Niet verwerking persoonsgegevens 8/12/1992. Als u niet gecontacteerd wenst te worden voor onze commerciële acties, kunt u dit schriftelijk aan ons meedelen. \* (variabele kosten volgens operator - max. 0.30€/min)

Bestelling CODE 1371  
Catalogus CODE 1362

38048028 FS18



# KOKEN IS OOK HELPEN

Tekst AN VERTRIEST // Foto's AN VERTRIEST

Ken je iemand die ziek is, plots alleen is komen te staan of gewoon even een dipje heeft? Dan maak je hem/haar vast blij door iets lekkers klaar te maken. Zonder extra veel werk, mét extra liefde. Zo klaar, want het is het gebaar dat telt. Probeer het maar!



KOP OP

## KIPPENSOEP

1 soepkip  
250 g varkens- of kalfsgehakt  
2 uien  
1 kilo winterwortelen  
1 bussel selder  
1 prei  
3 laurierblaadjes  
6 kruidnagel  
8 zwarte peperkorrels  
1 el (appelcider)azijn  
75 g vermicelli  
½ el zout

Pel de uien en doorprik ze met de kruidnagel.

Neem de helft van de wortelen, snijd de uiteinden eraf en snijd ze vervolgens in twee. Snijd de helft van de selder in grove stukken.

Doe de kip in een grote kookpot, doe er de ui, wortelen en selder bij. Hou de rest van de wortelen en selder apart.

Overgiet de kip met water tot ze zo goed als helemaal onder staat. Nu mag er de laurier, peper, azijn en het zout bij. Breng aan de kook en laat minstens 2-3 uur pruttelen tot de kip helemaal gaar is.

Schep de groenten uit de bouillon en gooi ze weg. Haal nu de kip uit de wat afgekoelde bouillon en pluk er het vlees van. Hou dat opzij. Giet de bouillon door een zeef en vang het vocht op.

Rol het gehakt in balletjes en snijd de rest van de selder en wortelen in fijne blokjes. Snijd de prei in fijne reepjes en was alles grondig. Breng de bouillon terug aan de kook, doe er de groentjes in, samen met de vermicelli, de kip en de balletjes. De soep is klaar als de balletjes bovendrijven.



## GEBAKKEN RIJST

200 g gekookte rijst  
100 g gare kip of varkensgebraad  
1 zakje wokmix groenten (wortel, prei, witte kool, erwten)  
2-3 lente-uitjes  
2-3 el donkere sojasaus  
2 geklutste eieren  
olie om in te wokken  
peper en zout

Ook lekker koud

>>



## QUICHE MET RESTJES\*

1 vel brokkeldeeg  
1 kleine broccoli  
200 g pompoen  
1 sjalot  
125 g geitenkaas  
200 ml volle room  
5 eieren  
peper, muskaatnoot en zout

Verwarm de oven voor op 180°C.

Ontrol het brokkeldeeg en leg het met het papier aan de onderkant in een quichevorm. Druk de zijkanten goed aan.

Snijdt de broccoli in kleine roosjes en de pompoen in blokjes van ongeveer 1 cm. Hak de sjalot fijn en de geitenkaas in plakjes. Verdeel alles over de quiche. Klop de eitjes los in de room en breng op smaak met de peper, muskaatnoot en het zout. Overgiet de groentjes met de room-eiermengeling. Zet 40 minuten in de oven tot het midden van de quiche nog een beetje beweegt maar toch vast is. Lekker warm of koud met een slaatje.

\* Je kan voor de quiche prei, bloemkool, courgette, zoete aardappel, paprika, warmoes, spinazie... gebruiken. Ook lekker met blauwe kaas, spek, gare chipolataworstjes of gewoon met blokjes bierkaas.

## HAVERMOUTKOEKJES ZONDER SUIKER

300 g zeer rijpe banaan (gepeld gewogen)  
125 g havermoutvlokken  
80 g studentenhaver (grofgehakt)

Verwarm de oven voor op 180°C.

Plet de banaan heel fijn tot een gladde massa. Roer er de havermout en de studentenhaver onder.

Neem een bakplaat en vet ze in of leg er een siliconenmatje op. Schep met een lepel 12 hoopjes beslag op de plaat en vorm er koekjes van.

Bak de koekjes 20 minuten in de oven of tot ze goudgeel zien.

# ZWIN NATUUR PARK

VLIEG MET ONS MEE



Zwin Natuur Park, Graaf Léon Lippensdreef 8, 8300 Knokke-Heist [www.zwin.be](http://www.zwin.be)

Welkom in het Zwin Natuur Park, de internationale luchthaven voor vogels. Hou je instapkaart klaar, onze Zwin-trekvogels nemen je mee naar een verre bestemming. Tijdens de boeiende vlucht leer je hen spelenderwijs kennen, zowel in de doe-tentoonstelling, doorheen het belevingsparcours in het park als in de Zwinvlakte. Een fascinerende reis voor het hele gezin.

Ontdek al onze boeiende activiteiten en onze openingstijden op [www.zwin.be](http://www.zwin.be) en geniet ook van onze online korting.

# NOOIT MEER NAAR DE DOKTER

Tekst TINE VANDECASTEELE // Foto's EMY ELLEBOOG

"IK ZIE VEEL MENSEN DIE PAS BIJ MIJ LANGSKOMEN WANNEER ZE DE EERSTE SYMPTOMEN VAN EEN AANDOENING OPMERKEN. HELAAS IS HET DAN VAAK AL TE LAAT"



Een slager die oproept om geen vlees meer te eten, een bakker die pleit om nooit meer brood te kopen... Dat is professionele zelfmoord, zou je denken. Maar daar denkt de jonge huisdokter Servaas Bingé in zijn boek *Nooit meer naar de dokter anders over*.

**Servaas, zou je niet zelf eens een dokter raadplegen?**

"Het lijkt misschien alsof ik gek geworden ben, maar daar stel ik tegenover dat een goede coach of een gedreven manager zichzelf graag overbodig maakt. En net zo'n coach of gezondheidsmanager wil ik als huisdokter zijn, vandaar de titel van mijn boek."

**Gaan we te laks om met onze gezondheid?**

"Ik vind van wel, al mogen we natuurlijk niet iedereen over dezelfde kam scheren. Ik zie veel mensen die pas bij mij langskomen wanneer ze de eerste symptomen van een aandoening opmerken. Bijvoorbeeld wanneer ze een verhoogde ochtend-suiker hebben. Weet je, niemand staat plots op met diabetes. Daar gaat een hele geschiedenis aan vooraf. Mensen bewust maken van vroegere signalen en ze oplossingen aanreiken, daar ligt de sleutel volgens mij."

**We moeten vroeger ingrijpen?**

"Zeker! Onze levensstijl overbelast door de jaren heen bepaalde lichaamsfuncties. Bij suikerziekte

gaat het bijvoorbeeld om de alvleesklier: dat orgaan kan het op termijn niet meer bolwerken. Mensen stellen na verloop van tijd een probleem vast, maken dan snel een afspraak, leggen hun probleem op tafel en zeggen 'Dokter, los het nu maar gauw op met een pilletje'. Helaas is het dan vaak al te laat. Toch zijn er mogelijkheden om het risico op suikerziekte te beperken of zelfs uit te sluiten door preventie."

### Leg eens uit...

"Met voeding, beweging en een gezonde levensstijl kan je bepaalde genen aan- of uitschakelen. Je hebt dus voor een groot deel zelf in de hand of gezondheidsproblemen uiteindelijk ontstaan of nooit doorbreken. Het is onze te afwachtende

houding, gecombineerd met het feit dat onze curatieve of probleemoplossende geneeskunde van zeer hoge kwaliteit is, die ervoor zorgen dat we vaak te laat in actie schieten. Een pilletje is niet altijd de beste oplossing, we richten ons beter wat vaker op de oorzaak."

### Zijn de huisartsen zelf niet een deel van het probleem?

"Absoluut! Maar huisartsen werken van 's morgens vroeg tot 's avonds laat en moeten daarna nog een enorme stapel papieren zien te verwerken. Er is simpelweg geen tijd om uitgebreid naar het verhaal van de patiënt te luisteren. Toch weten we allemaal al jaren dat we beter voorkomen dan genezen. Het komt er - denk ik - vooral op aan de huis-

artsengeneeskunde op een andere manier te organiseren, zodat de huisarts meer tijd heeft om aan preventie te werken. We moeten huisartsen met andere woorden beter ondersteunen."

### Hoe reageerden je collega's op je boek?

"Op de titel kwamen wat afkeurende reacties maar eens ze het boek gelezen hadden, waren mijn collega's mee in het verhaal. Ik heb de voorbije maanden al een paar keer gesproken op medische congressen en daar zijn de reacties steeds positief. Huisartsen zijn zeker klaar om die 'mindswitch' te maken, maar het moet ook haalbaar zijn. Zoals de maatschappij vandaag op huisartsen rekent, is daar te weinig ruimte

>>



**ALS TRAPPEN  
TE ZWAAR  
WORDEN.**

**Comfortlift**  
Orona

**Altijd een traplif  
op maat van  
uw behoeften.**



voor. Ik denk dat we daar samen eens grondig over moeten nadenken.”

### Hoe werkt de huisarts van de toekomst?

“Ik denk dat de huisarts van de toekomst eerder een gezondheidsmanager wordt, iemand die niet langer zijn tijd verliest met tijdrovende, vaak nutteloze administratie. Zo’n huisarts kan ook bepaalde technische handelingen - zoals bijvoorbeeld het afnemen van bloed - beter aan anderen overlaten. En vele eenvoudige diagnoses zullen in de toekomst sneller door een computer worden gesteld. In de vrijgekomen uren kan de huisarts zich bezighouden met de twintig procent waar hij echt een impact op heeft. Feitelijke gegevens naast het verhaal van de patiënt leggen en die dan gericht gaan coachen: niet enkel om te genezen maar vooral om te voorkomen.”

### Heb je de minister van Volksgezondheid jouw boek al opgestuurd?

“Ja! Zij was een van de eersten die het gekregen heeft. We zijn op dit moment ook met een startup-verhaal bezig om die preventie door technologie te laten ondersteunen

en gaan daarvoor binnenkort langs bij de minister, een ideaal moment om te vragen wat ze ervan vond.”

### In je boek pleit je ook voor een zogenaamde ‘healthitude’, wat bedoel je daarmee?

“*Healthitude* is een samentrekking van twee woorden *health*, wat gezondheid betekent, en *attitude*, wat houding betekent. Met die houding bedoel ik dan de proactieve houding waarbij we onze gezondheid zelf in handen nemen. Eigenlijk moeten we met z’n allen een *healthitude* ontwikkelen: een proactieve, gezonde levenshouding waarbij we zelf de verantwoordelijkheid voor onze gezondheid opnemen.”

### Wat raad je concreet aan?

“Word de baas van je eigen gezondheid! Breng je lichaam en DNA in kaart. Weet hoe je lichaam eraan

toe is. Vergeet ook je geest niet: ga na hoe vatbaar je bent voor depressies, stemmingsstoornissen of andere mentale problemen. Denk na over wat je eet en wat je voeding met je doet. In mijn boek staan heel wat handige en concrete tips die je op weg kunnen helpen. Mijn schoonmoeder zei: ‘Als ik het boek lees, heb ik het gevoel dat je tegen me praat’, daar ben ik heel tevreden mee.”

### Jong geleerd is oud gedaan, maar OKRA-leden zijn 55+, hebben jouw adviezen dan nog zin?

“Tuurlijk, op elke leeftijd heeft het zin om aan gedragsverandering op vlak van gezondheid te werken. Het verschil zal natuurlijk groter zijn als je er vroeger mee begint, maar iedere inspanning maakt een verschil. Bovendien kan je anderen stimuleren om een *healthitude* te ontwikkelen.”

*“Word de baas van je eigen gezondheid! Breng je lichaam en DNA in kaart. Weet hoe je lichaam eraan toe is”*



‘Nooit meer naar de dokter’ van Servaas Bingé verscheen bij Borgerhoff en Lamberigts en kost €24,99.

Wil je kans maken op een gratis exemplaar kijk op pagina 68.





# de Koning onder de Koffie

**GRATIS! TWEE DUBBELWANDIGE LUNGOGLAZEN CADEAU T.W.V. €17,95**

Het is ons gelukt! Exclusief voor de lezers van OKRA mogen wij de prestigieuze koffie van Grand Maestro Italiano aanbieden tegen een spectaculaire promotieprijs. Daarnaast krijgt u als klap op de vuurpijl **2 luxe dubbelwandige lungoglazzen t.w.v. € 17,95 cadeau en gratis levering.**

Grand Maestro Italiano is dé koffie voor alle thuisbarista's! Alleen de allerbeste Arabica bonen uit Centraal- en Zuid-Amerika zijn zorgvuldig geselecteerd voor deze uitmuntende melange. Vervolgens worden de bonen op authentieke Italiaanse wijze gebrand. Het resultaat is een intense en tevens uiterst verfijnde koffie. Een waar genot voor uw smaakpapillen, waar u geen genoeg van zult krijgen.

**Let op! Als u eenmaal Grand Maestro Italiano heeft geproefd, dan wilt u nooit meer andere koffie.**

*Deze schitterende koffie is leverbaar in bonen, gemalen, cups voor Nespresso® en pads voor Senseo® machine.*



Bestel via: [www.koffiemarkt.be/okra](http://www.koffiemarkt.be/okra)  
of bel 089 - 68 02 38



**koffiemarkt.be**  
de voordeligste koffiewinkel van België!



- 100% proefgarantie
- Gratis geleverd
- Klantenbeoordeling 9,2
- Voor 17:00 besteld, morgen in huis
- Alle topmerken aan stunt prijzen

Vragen? Bel 089 - 68 02 38  
(ma t/m vr van 9:00 tot 17:00)  
of mail [info@koffiemarkt.be](mailto:info@koffiemarkt.be)

## BESTELBON OKRA - EXCLUSIEVE LEZERSPROMOTIE

OKRA-03-24

**Ja, ik bestel**

- x Gemalen koffie (6 x 500 gram) + 2 gratis lungoglazzen van €35,94 voor **€22,99**
- x Proefpakket bonen (2 kilo) + 2 gratis lungoglazzen van €37,99 voor **€19,99**
- x Introductiepakket Nespresso® (100 cups) + 2 gratis lungoglazzen van €37,99 voor **€19,99**
- x Koffiepads geschikt voor Senseo® (216 pads) + 2 gratis lungoglazzen van €25,74 voor **€19,99**

\*voor meer informatie over pakketten kunt u terecht op [www.koffiemarkt.be/okra](http://www.koffiemarkt.be/okra)

Naam:  M  V   
Straat:  Nr:  Bus:   
Plaats:  Postcode:   
E-mail:   
Telefoon:  Geboortedatum:

17  
Geen leveringskosten! Betaling per factuur na levering. Gemakkelijk en zonder risico.  
Stuur deze bon in een voldoende gefrankeerde envelop naar: Koffiemarkt, Bosstraat 71, Bus 3C, 3560 Lummen

# WAAROM PRAAT JE NIET MET MIJ?

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

**We krijgen evenveel rillingen van de toon in bovenstaande vraag als jij. Wees gerust, we willen geen slachtofferrol promoten. Lees de vraag alsjeblieft opnieuw, maar nu met de klemtoon op 'met'... Dat klinkt al helemaal anders, niet waar? Maar al te vaak wordt over de hoofden van de doelgroep heen gepraat. Dat is bij senioren niet anders, ook al vormen ze de grootste bevolkingsgroep in Vlaanderen.**

Dat ouderen, hun toekomst en problemen steeds meer voorkomen in maatschappelijke debatten is op zich een goede zaak. Dat betekent immers dat er aandacht voor is. Toch kan het beter, stukken beter zelfs. Want de ouderen zelf krijgen geen stem in debatten die nota bene over hen gaan. Iedereen met een beetje gezond verstand betreft de doelgroep in kwestie bij de gesprekken. Wie anders heeft er meer kennis van zaken?

Wie anders ondervindt aan den lijve de gevolgen van deze of gene maatregel?

Wie anders kan proactief en vanuit de praktijk meedenken over zinvolle oplossingen?

Het blijft me verbazen dat beroepskrachten en overheden die basiswijsheid compleet negeren. Alsof ouderen te oud zijn om een waardevolle inbreng te hebben. Is dat wat ze denken? Dan gaan wij bij OKRA alvast niet akkoord! 'Praten over' komt niemand ten goede, 'praten met' creëert verbinding en precies die hebben we nodig om een gedragen beleid te voeren.

Kijk even mee naar enkele voorbeelden waarin ouderen *niet* werden gehoord.

Half februari 2018. De media vallen als een blok voor het feit dat ouderen foutief zouden wonen: te veel op het platteland, in te grote, slecht geïsoleerde woningen en weg van praktische voorzieningen.

Stel dat we dat veranderen, dan zou dat de organisatie van de thuiszorg bijvoorbeeld vergemakkelijken, luidt het. Nu zijn we bij OKRA absoluut vóór een toekomstgerichte bouwkaart in Vlaanderen, maar ouderen verplichten om centraal in de stad te gaan wonen is toch een ander paar mouwen. Waar is de stem van ouderen in dit debat? OKRA gaat hun mening alvast niet uit de weg.

Denk ook aan het pensioendebat van de voorbije maanden... Werken we daar voortaan met punten, welk gewicht geven we dan aan die punten en wat is wel of niet een zwaar beroep? Vragen die cruciaal zijn voor de uitkomst,

maar niemand stelt ze aan de ouderen zelf. Nochtans hebben zij aan den lijve ondervonden hoe zwaar sommige beroepen zijn. Een beetje inspraak en medezeggenschap zou dus wel op z'n plaats zijn. Hetzelfde geldt voor de polemiek rond commercialisering van de zorgvoorzieningen. Geen kat die de senioren bevraagt of hun stem de wereld in stuurt. Tot de schokkende PANO-reportage daar verandering in brengt.

Kortom, er is werk aan de winkel. Ook in bestaande structuren zoals ouderenadviesorganen op gemeentelijk, regionaal, Vlaams, Federaal en Europees niveau mag ouderenparticipatie geen doekje voor het bloeden zijn. We moeten erover waken dat de stem van ouderen weerklinkt en de deskundige visie van begeleidende beroepskrachten niet de bovenhand haalt.

OKRA is een organisatie van, voor en door ouderen. We staan ten dienste van en werken ten voordele van alle ouderen in Vlaanderen, ongeacht of ze lid zijn van OKRA of niet.

Getuige daarvan is dit OKRA-magazine, in het teken van de zorg. Vrijwilligers bezorgen het de komende dagen aan duizenden bewoners van woonzorgcentra en hun familie. Om personeelsleden in de zorg een hart onder de riem te steken, bezorgen fantastische OKRA-vrijwilligers hen een zelfgehaakt hartje, als dank voor hun inzet. Die kleine attenties maken het verschil, ook dat is praten van hart tot hart. 



"EEN BEETJE INSpraak EN MEDEZEGGENSCHAP zou WEL OP Z'N PLAATS ZIJN"

Profiteer van  
**€650,-  
korting!**  
T/m 31-03-18



### Revolutionair railsysteem

Otolift heeft een nieuwe traplift geïntroduceerd: de Otolift Modul-Air. Deze traplift heeft de dunste enkele rail ter wereld en is volledig uit voorraad leverbaar.



### Slechts 48 uur levertijd!

Dankzij deze unieke technologie wordt het dure maatwerk overgeslagen, en kunnen wij zowel rechte als gebogen trappen binnen 48 uur van een traplift voorzien!



### Niet goed = geld terug

Bent u niet tevreden met uw Otolift? Geen probleem. Wij bieden u een unieke niet-goed-geld-terug-garantie aan op de Otolift Modul-Air.

• Marktleider in de Benelux

• Alle keuze in trapliften, nieuw en gebruikt

**BEL GRATIS 0800 59 003**  
**OF GA NAAR WWW.OTOLIFT.BE**

voor een gratis thuisadvies of om kosteloos onze brochure te bestellen.

Voor meer informatie kunt u terecht op [www.otolift.be](http://www.otolift.be)

*Al meer dan 11.000 trapliften van Otolift in België!*

# OP EN ROND DE SCHELDE

Tekst CHRIS VAN RIET // Foto's CHRIS VAN RIET

**De boot deint wat, enkele waterdruppels pletsen over je kruin en een zwoel briesje aait je schouders. Er ruist wat door het struikgewas. Water geeft rust, ook zonder de oceanen te trotseren. Zeebenen of niet, voor een boottochtje op onze eigen Scheldestroom is iedereen wel te verleiden. In Sint-Amands spring ik aan boord van de Katima en ik laat me meedrijven tot Rupelmonde en dan weer terug.**

Dat het onderweg niet alleen bij zonnekloppen en cava hijsen blijft, staat vast. Je steekt ook nog iets op. Daarvoor zorgt Yvette Saerens, gids aan boord. "De naam Schelde komt van het Keltische Skeldis of Skelt, wat 'ondiep water' betekent. Onze eerste steden en economie ontwikkelden zich langs deze stroom", steekt Yvette van wal. Geen paniek, het wordt geen schools gedoe en indommelen is er niet bij.

De oevers van de Schelde tussen Dendermonde en Rupelmonde ogen

bijzonder schilderachtig. In Sint-Amands ligt dichters Emiel Verhaeren met zijn voeten in het water begraven. Je ziet van ver zijn graftombe naast de kaai staan. "Dankzij de Sigmawerken en om bij vloed niet onder water te verdwijnen, werd hij al vijf keer ontgraven en opnieuw begraven", weet Yvette. In Sint-Amands nestelde zich menig kunstenaar. Ook zanger Kris De Bruyne streek hier neer. Grenzend aan Sint-Amands ligt Mariekerke, een vissersdorp waar het jaarlijkse palingfestival duizenden bezoekers lokt.

## Drie bressen

Hamme ligt in de oksel van Durme en Schelde. Door overstromingen kreeg de Durme in de loop der jaren een ietwat andere loop. Met het Sigmaplan geven we land terug aan de rivier. Het Sigmaplan wil Vlaanderen beter beschermen tegen overstromingen van de Schelde en haar zijrivieren, en tegelijk de waardevolle Scheldenatuur een boost geven. Die natuur is uniek ter wereld. De schorren en slikken komen nergens anders voor. Nergens ter wereld werd zo'n project reeds gerealiseerd. De watersnood van 1976 was de aanleiding. De volledige realisatie loopt tot 2030. Om de vijf jaar start een nieuw project.

DE SCHELDE IS EEN GEVAARLIJKE  
STROOM OMWILLE VAN DE  
ONDERSTROOM



## De oevers van de Schelde tussen Dendermonde en Rupelmonde ogen bijzonder schilderachtig

Gehuchten of dorpjes zoals Hamme Zogge en Hamme Drie Goten liggen op de hoogst gelegen plaatsen, waar het nooit overstromde. Hamme betekent trouwens 'uitsteeksel in overstromd gebied'. Pas duizend jaar geleden legde men dijken aan langs de Schelde. Voordien stroomde het water gewoon het land in tijdens de vloed. Een stuk land waar het water nooit kwam, noemde men een *ham*. Links en rechts in de oevers merk je kleine inhammen of *killen*. Toen de Schelde nog niet zo breed was, kon men zijn vissersbootje daar op het droge leggen en herstellen. De Schelde is een gevaarlijke stroom omwille van de onderstroom. Twee keer per maand is er springtij. Dan staat het water extra hoog of extreem laag. De schorren staan dan volledig onder water.

### De kaailopers

Terwijl we een uurtje aanmeren in Temse wordt de lunch aan boord gebracht. De namen Temse en Thames hebben dezelfde oorsprong. Ze betekenen 'doorwaadbare plaats'. Duizenden jaren geleden vloeiden Schelde en Thames samen aan een doorwaadbare plek en kon men bij laag water te voet naar Engeland stappen. Ook in Temse kon je ooit bij eb de overkant droog bereiken. Hier herinnert een grote hijskraan op de kade aan de glorie tijd van de vroegere Boelwerf. Reusachtige zeeschepen rolden er te water. "Wanneer zo'n reuzentanker te water ging, werd de hele buurt ontruimd omdat het water zo hoog over de dijken klotste dat er gevaar dreigde voor overstroming", vertelt Yvette nog. Een beeldengroep op de Wilfordkaai vormt het visitekaartje van Temse.

Die bestaat uit vier mannen en heet de *Kaailopers*. Zij waren de scheepslossers en -laders van voor de Tweede Wereldoorlog, die veel tijd op de kaai doorbrachten. Drie van de vier beelden zijn gemaakt naar authentieke kaailopers.

We varen onder de langste brug over water van België, de Scheldebrug tussen Bornem en Temse. Die is 368 meter lang en ontworpen door Eiffel (ja, die van de Eiffeltoren). Yvette kent wel meer smeugige verhalen: "Bij Temse hoort een legende. Toen Amelberga in de achtste eeuw moest trouwen met een van de zonen van de Heren van Bornem, sloeg ze op de vlucht. Ze werd achternagezeten en sprong uit wanhoop in de Schelde. Toen ze dreigde te verdrinken, tilde een reusachtige steur haar op zijn rug en bracht haar zo naar de overkant. Uit dankbaarheid bekeerde zij zich

>>



De Notelaer is een educatief centrum

tot het katholieke geloof en stichtte in Temse de decanale kerk. Zij is nog steeds beschermheilige van Temse.”

## De Zaat

Op de slikken, zaatplaten of zandplaten kon men ook zijn boot schilderen en herstellen. We varen ondertussen langs het Koningsrek, het enige rechte stuk in de stroom. Hier bevindt zich al jarenlang een bekend café. De bazin *Leonie van Zates*, genoemd naar de Zaat zoals de Boelwerf ook gekend was, nam het niet zo nauw met de hygiëne en kippen liepen tussen de tafels en stoelen door. Ze overleed een paar jaar geleden maar haar café blijft een favoriete pleisterplek, niet alleen voor wielertoeristen.

Op de rechteroever rijst de Notelaer op, oorspronkelijk een jachtpaviljoen van de graven d’Ursel, die in Hingene een kasteel bezaten. Vandaag een educatief bezoekerscentrum. Aan deze kant situeren zich ook Wintam, Hingene, Weert en Buitenland, verstilde dorpjes aan de rand van Bornem. Tegenover de

Notelaer liggen op de linkeroever de dorpen Steendorp en Rupelmonde. De kerk van Steendorp herken je aan haar atypische stompe toren in baksteen. In Steendorp ontwaar je nog de schouwen van de oude steenbakkerijen. Ze bleven staan als monument van onze industriële geschiedenis.

## Veilig tot 2100

Tot het jaar 1000 leefden in deze streek vooral nomadenvolkeren. Tijdens de elfde eeuw begonnen monniken de Scheldedijken aan te leggen. Ze bouwden zomerdijken en winterdijken. De zomerdijken lagen in het overstroombare gedeelte. Daar graasden ‘s zomers koeien, geiten en schapen. Deze zomerdijk was in de winter onbereikbaar. De winterdijk beschermde de bewoners tegen het opkomende water. Inpoldering maakte ondertussen plaats voor ontpoldering. De dijken worden verder landinwaarts geplaatst. Dat lijkt een beetje op het principe zomerdijk-winterdijk. Men noemt dit een GOG-gebied of gecontroleerd overstromingsgebied. Een

GGG-gebied is een gereduceerd getijdegebied. Het Lippenbroek ter hoogte van Hamme Drie Goten werd het allereerste GOG-GGG gebied ter wereld, in gebruik sinds 2006. Het is het meest bestudeerde plekje water ter wereld en slechts tien hectaren of twintig voetbalvelden groot. Alle landen die met overstromingsgevaar te maken hebben, komen hier hun licht opsteken. Ondertussen zijn de dertien ingetekende plekken langs de Schelde in gebruik. Zo hoopt men veilig te zijn tot 2100.

## Rupelmonde

In Rupelmonde gaan we van boord. In de twaalfde eeuw was Rupelmonde een belangrijk stadje. Hier stond een immense waterburcht met zeventien torens van de graven van Vlaanderen. Het stadje bezat bijzondere rechten op economische activiteiten op de Schelde. In 1678 kwam er een einde aan deze bloeitijd. De burcht en vele huizen werden verwoest.

Rupelmonde kennen we vooral omwille van zijn befaamde inwoner Gerardus Mercator. Hij werd hier in



**WATER GEEFT RUST,  
OOK ZONDER DE OCEANEN TE  
TROTSEREN**




*Reinaert de Vos waakt over de Graventoren van Rupelmonde*



*Gids Yvette Saerens kent alle geheimen van de Schelde*

1512 geboren maar vanaf zijn veertigste verbleef hij in het Duitse Duisburg. Zijn standbeeld staat op het Mercatorplein. Mercator zat zeven maanden gevangen in de waterburcht op betichting van ketterij. De huidige bouwvallige Graventoren is het enige overblijfsel van de middeleeuwse waterburcht. Loop zeker even aan in het museum op de Vliet. Hier staat nog een getijdemolen, een watermolen uit de twaalfde eeuw. Rupelmonde bezat wel meer bijzondere molens en ook het voetveer Rupelmonde-Wintam bestaat al sinds de middeleeuwen.

Ondertussen keerde het tij en ook onze boot... Wanneer ik de boot verlaat in Sint-Amands, wuift het gezelschap mij na. Hen wachten nog enkele verrassende Scheldebochten tot Dendermonde. 




#### INFO

[www.rivertours.be](http://www.rivertours.be), 03 711 38 21.



Maak kans op een van de vijf gratis zomerrondvaarten in het Scheldeland met Rivertours of op een overnachting aan de Schelde. Kijk op blz. 70.



Met de steun van  Nationale Loterij

**Matthias kookt als een echte chef-kok.  
Hij is blind. Verbaast je dat?**

DE BRAILLELIGA BIEDT ELKE DAG GRATIS HULP AAN BLINDE EN SLECHTZIENDE PERSONEN OM EEN SOCIAAL LEVEN TE BEHOUDEN

Steun de Brailleliga en ontdek onze acties op [www.weekbrailleliga.be](http://www.weekbrailleliga.be)  
Uw gift: BE11 0000 0000 4848

**brailleliga**   
een andere kijk op het leven

# ZUIVERING IN ZUIDELIJK AFRIKA

Tekst GUY POPPE // Illustratie SHUTTERSTOCK

Het is bijna middernacht afgelopen 14 februari, als de Zuid-Afrikaanse president Jacob Zuma meedeelt dat hij het bijtje erbij neerlegt. Hij beseft dat hij de motie van wantrouwen die 's anderendaags ter stemming ligt in het parlement niet overleeft omdat ook zijn eigen partij, het ANC, erop aandringt dat hij opstapt. Meteen, ook al wil hij eerst niet. Zuma's ontslag is de uitkomst van een zuiveringsritueel binnen zijn partij, die komaf wil maken met de corruptie, de persoonlijke verrijking en de nauwe banden met de zakenwereld, die zijn regeerperiode gekenmerkt hebben.

Dat het einde voor Zuma nakend was, stond in de sterren geschreven. In december verkiest het congres van het ANC vicepresident Cyril Ramaphosa tot partijvoorzitter, in plaats van Zuma. De president, van wie het mandaat volgend jaar mei afloopt, wou graag zijn ex, Nkosazana Dlamini-Zuma, als zijn opvolger maar Ramaphosa wint het pleit, zij het met een krappe meerderheid. Onmiddellijk laat hij horen dat hij voortaan de lakens uitdeelt. Als Zuma zijn jaarlijkse toespraak voor het parlement uit moet stellen – ongehoord! -, vanwege onenigheid over de inhoud, dan snap je dat een dergelijke situatie niet lang houdbaar is. Ramaphosa laat er geen gras over groeien. Minder dan 24 uur na Zuma's vertrek, legt hij de eed af. Zuid-Afrika heeft de dag na Valentijn een nieuw staatshoofd, dat dringend de uitgebluste liefde tussen de elite en de verpauperde massa aan moet wakkeren.

## Zuma's balans

Een smeergeldaffaire naar aanleiding van een contract met een Frans wapenbedrijf is decennia oud maar komt telkens weer bovendrijven. In 2005 loopt een financieel raadgever van Zuma, die in die periode vicepresident is, een veroordeling op. Hoewel het gerecht de aanklacht tegen Zuma zelf laat vallen, ontslaat toenmalig president Thabo Mbeki

hem. Maar de zaak blijft spoken en een hoge rechtbank wil nu dat Zuma toch voor de rechter verschijnt wegens corruptie, fraude, bendevoering en het witwassen van geld.

Voorts spelen Zuma's nauwe contacten met de drie vanuit India gemigreerde, schatrijke broers Gupta hem parten. Ze zijn de stichters van een zakenimperium dat vette contracten met de overheid sluit. In enkele van hun ondernemingen is Zuma's zoon Duduzane bestuurder. Persoonlijke verrijking is niet van de lucht. In uitgelekte mails, de *Guptaleaks*, valt er te lezen dat een van de broers de viceminister van Financiën veertig miljoen euro aanbiedt om zich te ontdoen van schat-kistambtenaren die zich te veel met zijn zaken bemoeien. 363 miljoen commissie strijken de Gupta's op bij de aankoop van locomotieven voor de openbare vervoersmaatschappij. De broers hebben zelfs een vinger in de pap bij de aanstelling van ministers. Op een dag zet Zuma zijn minister van Financiën aan de kant, die de reputatie had een dam op te werpen tegen de wurggreep waarin de Gupta's de staat houden.

Ook de uitgaven voor zijn huis in zijn geboortedorp blijven Zuma achtervolgen. Met overheidsgeld laat hij een kliniek en een theater bouwen en een zwembad en een landingsplaats voor helikopters aanleggen.

Van de begrote 100.000 rand stijgen de kosten tot minstens 246 miljoen, ruim 16 miljoen euro. Het Openbaar Ministerie draagt de president op om 7,8 miljoen rand terug te betalen, een schamele drie procent, zowat een half miljoen euro, maar met die aalmoes kan hij de publieke opinie niet sussen.

## De noodzakelijke kentering

Corruptie is dusdanig veralgemeend dat de doorsnee Zuid-Afrikaan die altijd zonder nadenken voor het ANC gestemd heeft, daarvan last krijgt. Zullen steekpenningen bij een wapendeal hem worst wezen, als hij moet dokken om een baan bij de overheid te bemachtigen, dan zit hem dat hoog. Zegt een kennis, die dat aan den lijve ondervonden heeft: *'Zuma is een schurk, hij moet weg'*. Ramaphosa heeft dat signaal opgepikt.

Hoog tijd, want het ANC is in een sukkelstraatje terecht gekomen. Bij de gemeenteraadsverkiezingen in 2016 verliest de partij acht procent van haar kiezers. In steden als Johannesburg en Kaapstad heeft de oppositie nu de teugels in handen. Aan die afgang moet er met het oog op de parlementsverkiezingen van volgend jaar een einde komen.





Economisch vaart Zuid-Afrika een belabberde koers. Het verliest zelfs even zijn status van sterkste Afrikaanse economie aan Nigeria. Buitenlandse investeerders staan niet te springen. In mei 2017 kondigt *General Motors* aan dat het ophoudt met de productie van Chevrolets. Als het zo verder gaat, dan neemt het ongenoegen van de straatarme Zuid-Afrikanen, die sinds het einde van de apartheid een kwarteeuw geleden te weinig verandering gezien hebben, exponentieel toe. Ramaphosa, omgeschoold van vakbondsman tot gefortuneerd ondernemer, is het aan zijn faam verplicht het roer om te gooien.

### **Angola en Zimbabwe**

Eind november verleden jaar overkomt Robert Mugabe iets soortgelijks in Zimbabwe. Zanu-PF zet de president af als partijvoorzitter, zijn tijd van gaan is gekomen. Met zijn voornemen om zijn vrouw Grace hem te laten opvolgen overschrijdt Mugabe de grens van het gedoogde nepotisme. Ook hij wil eerst niet aftreden maar geeft uiteindelijk de fakkel door aan Emmerson Mnangagwa, veertien dagen daarvoor ontslagen als vicepresident.

Net als in Zuid-Afrika heeft de zuivering plaats in het hart van het systeem, wanneer het wanbeheer van de man aan de macht de spuigaten uitloopt.

In september 2017 komt het tot een machtswissel in Angola. Na 38 jaar ruimt José Eduardo dos Santos baan voor Joao Lourenço. Wie er op een gezapige voortzetting van het bestaande rekt, kijkt verrast op. Geen twee maanden later zet de nieuwe president Isabel dos Santos, dochter van en rijkste vrouw van Afrika, af als voorzitter van de oliemaatschappij Sonangol. Corruptie bestrijden is een verkiezingsbelofte van Lourenço maar dat hij de spin in het netwerk rond zijn voorganger frontaal aan zou pakken is ongezien. Eens te meer, net als in Zimbabwe en Zuid-Afrika, heeft de zuivering plaats binnen de cenakels van de macht. Hoe dan ook hangt er in Zuidelijk Afrika verandering in de lucht. ◆

*De zuivering heeft plaats in het hart van het systeem, wanneer het wanbeheer van de man aan de macht de spuigaten uitloopt*

# Een MOEMOESTUINTJE op hoog niveau

Tekst IVO PAUWELS // Foto's IVO PAUWELS

*Tuinieren is zorg dragen voor het stukje natuur dat je is toevertrouwd. Maar al zijn ze jong van hart, voor senioren wordt de tuin vaak een moeilijk karwei. Bukken gaat niet zo goed meer en het tuinwerk blijft meestal beperkt tot een aangenaam uurtje op een milde dag. Ook rolstoelgebruikers zijn beperkt in het tuinieren. Toch willen velen het contact met de natuur behouden. Precies daarom is een tuin op heuphoogte zo'n goed idee! Dat kan heel eenvoudig dankzij houten of kunststoffen bakken.*

In zo'n bak kunnen perkplantjes en eenjarige planten tot overvloedige bloei komen: petunia's, lobelia's, cosmos en noem maar op! Maar de mogelijkheden reiken nog veel verder: zelfs een moestuintje kan je op die manier makkelijk onderhouden. Zo eet je een jong blaadje sla, vers uit je eigen tuintje op hoogte.

In die verhoogde bakken kweek je zonder problemen bladgroenten zoals kolen, spinazie en kropsla, maar ook knapperige radijsjes. Niet in grote hoeveelheden, wel om het plezier van het tuinieren of uit pure nostalgie naar vroeger. Geef toe, ze zijn zo lekker uit eigen grond. Natuurlijk gedijen ook keukenkruiden goed in een verhoogde bak. Van peterselie tot tijm, bieslook en tal van andere snipperkruiden. Bovendien breng je hun aroma's op die manier tot vlak bij je neus.

### **Alleen of met een beetje hulp**

Houten moestuinbakken zijn tegenwoordig overal te koop. Ze installeren op hoogte en vullen met aarde kan je misschien nog zelf. Indien niet, dan ken je vast een behulpzame buur of vraag je aan je (klein)kinderen om je te helpen. Ze passen zelfs in de kleinste stadstuin of op een groter balkon.



Een bodem hoeft je niet te voorzien. Kunststofbakken hebben onderaan grote afvoergaten nodig, want geen groente of keukenkruid houdt van natte voeten. Neem de bakken ongeveer 80 centimeter tot een meter hoog: dan sparen ze de rug van wie erin tuiniert. Vul de bakken met een mengsel dat voor de helft bestaat uit onkruidvrije compost en evenveel goede potgrond.

De paden tussen de bakken maak je minstens een meter breed zodat je er ook met een rollator of met een rolstoel kan tussen rijden.

Lukt zelf tuinieren echt niet meer? Laat de bakken dan opvullen met fraaie perkplanten of dwergstruikjes die prachtig zijn om naar te kijken en zo goed als geen onderhoud en verzorging vragen. Zo geniet je maximaal met een minimum aan inspanningen. ◆



**DE PADEN TUSSEN DE BAKKEN MAAK JE MINSTENS EEN METER BREED ZODAT JE ER OOK MET EEN ROLLATOR OF MET EEN ROLSTOEL KAN TUSSEN RIJDEN**





# MET HET PERSOONLIJK ALARM IS HULP 24/7 BINNEN HANDBEREIK.

Voel je ook veiliger buitenshuis. Kies voor het persoonlijk alarm met locatiebepaling. Meer info [www.cm.be/persoonlijk-alarm](http://www.cm.be/persoonlijk-alarm)



CM. Hoe gaat het met u?



OKRA TOONT WAARDERING VOOR PERSONEEL IN WOONZORGCENTRA ZIE BLZ. 55

# Dossier

## ZORGEN VOOR

**30** SAMEN VOOR EEN WARME ZORG

**38** THUISZORG, EEN HELPEND HART IN MOEILIJKE DAGEN

**40** OP DE FIETS VAN MOL NAAR DUBAI EN TERUG

# HET LEVEN ZOALS HET IS IN WOONZORGCENTRUM AVONDRUST IN VARSENARE

## SAMEN VOOR EEN WARME ZORG

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's VIOLET CORBETT BROCK

Vraag je je wel eens af wie er allemaal werkt in een woonzorgcentrum? Wie zet elke dag z'n schouders onder de zorg voor zoveel ouder wordende mensen? Wel, dat is een uitgebreid team, elk vanuit z'n specialiteit. Het resultaat zijn gelukkige bewoners die zich gesteund en geliefd weten. Getuige daarvan is Alice Deschepper, een van de bewoners van woonzorgcentrum Avondrust in Varsenare. Ze is negentig, slechtziend en hardhorend maar dankzij de verpleeg- en zorgkundigen, de kinesist en ergotherapeut, de pastor en de vrijwilligers voelt ze zich heel tevreden.

### Alice Deschepper - bewoner "Een tevreden mens is een gelukkig mens"

Alice Deschepper kent Avondrust van toen ze er op bezoek kwam bij haar oudste zus, zuster Achilla, religieuze van de H. Kindsheid. "Mijn zus gaf les in Ardoorie en Klemskerke. Ze woonde hier tien jaar en is vier jaar geleden gestorven. Zij was mijn oudste zus. Van de negen leven er nog vier: twee zussen die zelf hulpbehoevend zijn, mijn jongste broer en ik.

Ik heb mijn man in 1944 leren kennen. Hij was een Duitser en had een Poolse moeder. Hij was hier ingekwartierd, daarna lang krijgsgevangenen. Ik heb op hem gewacht en in 1951 zijn we getrouwd. Ik had een mooie, brave man. Hij was eerst koekjesbakker en voerde daarna lijm rond voor een Duitse firma in Zeebrugge. Hij was pas 54 toen hij stierf aan kanker. Na zijn dood ben ik alleen gebleven maar ik heb me nooit eenzaam gevoeld. Aan tafel zit ik liever bij de groep. Ik hoor dat het hutsepot is vandaag. Kool en spruitjes, lekker!"

### Kinderloos

"Geen kinderen hebben is een verdriet maar geen gemis. Ik had altijd kinderen rond mij: de zoon van mijn zus kwam veel bij ons. Toen mijn man stierf, ben ik niet stil blijven zitten. Ik ging twee keer per maand mee op demonstratieis. Ik was lid van het Davidsfonds, OKRA, Neos, Samana, de Missiebond. Ik heb ook heel veel gefietst en gewandeld. Ik had een tuin vol bloemen en ik heb veel groepsreizen gemaakt. Nooit ver want van vliegen ben ik bang. Ik heb wel bijna alle landen van Europa bezocht. Sinds twee jaar ben ik slechtziend en daarom ben ik naar Avondrust gekomen.

Ik voel me hier goed. Ik kan goed met mijn medebewoners omgaan en de verpleeg- en zorgkundigen zijn zeer vriendelijk en bekommerd. Het proces van ouder worden moet je aanvaarden: zeuren heeft geen zin. Is het eens lastig, dan wil ik niemand storen. Ik praat over vroeger,



**ALICE:**  
"IK HEB KUNNEN  
DOEN WAT IK GRAAG  
DEED EN IK BEN GOED  
OMRINGD"



**MIEKE:**

**"HET MOOISTE VAN ONZE JOB IS DE LEVENSWIJSHEID DIE DE OUDEREN MET ONS DELEN"**

over de natuur en over de actualiteit. Kim, de ergotherapeute, komt vaak de krant voorlezen. Ik ga ook graag naar de zangstond, volg gymnastiek of ga mee op uitstap. Er is hier veel te doen. Toch zit ik ook graag eens alleen om te mijmeren. En mijmeren brengt soms weemoed mee."

### **Denken aan doodgaan**

"Ik denk niet veel aan de dood, ik heb geen zwarte gedachten. Ik geniet van elke dag en van de mensen rond mij. De rest is aanvaarden. Mijn geloof is er op achteruit gegaan. Ik zie heel veel onrechtvaardigheid, veel oorlogen, vluchtelingen uit Syrië, bootjes die vergaan en denk dan 'God, waarom doe je niets?' Ook toen mijn man stierf, had ik geen steun aan mijn geloof, echt niet. Mijn dokter zegt dat er geen leven na de dood is. Mijn oudste zus, die kloosterzuster was, sprak daar niet over. Ze was 22 toen ze in het klooster ging en heeft veel goeds gedaan. Ze was een zuster met wereldse gedachten: ze kon goed mee met wat er gebeurde.

Ik heb eigenlijk nergens spijt van in mijn leven. Ik heb kunnen doen wat ik graag deed en ik ben goed omringd. Ik leef in het nu, ik denk niet aan de toekomst. Ik vind plezier in kleine dingen: de vriendschap van de mensen hier bijvoorbeeld. Ik ben een tevreden mens. En een tevreden mens is een gelukkig mens."

### **Mieke De Lille - Teamverantwoordelijke wooneenheid 1 "Het gaat om het leven, meer dan om de zorg"**

Mieke De Lille werkt al twintig jaar in Avondrust, is gehuwd en heeft twee pubers in huis. Via vakantiejobs en stages kwam ze in Avondrust terecht en ze is er gebleven. "De waarden hier komen sterk overeen met die van mij. De bewoner staat centraal en het gaat er warm, menselijk aan toe. We zitten niet in taakverpleging, iedereen doet alles. Ik werk hier heel graag. De sfeer is prima, het team fantastisch en je kan altijd bij iedereen terecht. Het mooiste van onze job is de levenswijsheid die de ouderen met ons delen.

Wij vertrekken altijd vanuit de vraag wie de bewoner is, welke verlangens hij/zij heeft en hoe we onze zorg daarop kunnen afstemmen. Wanneer het soms druk is, proberen we dat niet te laten merken aan de bewoners. Als een bewoner op de bel drukt, zeggen we niet 'Heb je gebeld?' maar wel 'Kan ik je helpen?' Die kleine nuances maken een groot verschil.

Alice is een lieve dame, ze maakt me blij en is altijd content. Hoewel ze zo goed als blind is, klaagt ze niet. Wij proberen haar ogen te zijn, maar soms wil ze ook alleen zijn en dat respecteren we. Alice was een natuurmens, iemand die veel gegeven heeft in haar leven, en dat merken we nog altijd in haar omgang met medebewoners en personeel. Ze praat vaak over haar man die ze vroeg verloor en dat ze geen kinderen had. Niet zozeer over haar eigen dood. Ondanks haar gezegende leeftijd zie je bij haar nog altijd veel levensvreugde en veerkracht.

Mensen die sterven, dat blijft iets moeilijks. De ene kan je makkelijker loslaten dan de andere. Sommige levensverhalen raken je en laten je niet meer los. Een opname is sowieso een rouwproces: je huis achterlaten is niet niks. Het woonzorgcentrum is de laatste stap. Het is onze taak om ervoor te zorgen dat iedereen zich hier goed en thuis voelt."

>>

**Wendy Eeckman – Zorgkundige**  
**“Ik hou van de band met de bewoners”**

Wendy Eeckman (27) werd groot op de boerderij maar koos net als haar zus voor de zorg. “Ik zorgde al voor mijn oma die bij ons inwoonde en een tijdje voor mijn mama toen ze ziek was. Omdat ik iets wou betekenen voor iemand anders, koos ik voor de ouderenzorg. Met ouderen kan je een band opbouwen, meer dan met kleine kinderen. Mijn taak is mensen verzorgen, ze wassen, uit bed halen, naar het ontbijt brengen, helpen eten geven, ondersteunen bij toiletbezoek, op bed leggen, koffie schenken, naar een activiteit brengen, in bed helpen en medicatie toedienen. Ik ben de aandachtspersoon van drie bewoners. Dat betekent dat ik een levensloopgesprek met hen voer en dat ik deze mensen en hun familie wat meer probeer te zien. Met Alice praat ik over haar kindertijd, haar overleden man en haar zus Achilla die hier ook verbleef. Of ik vraag gewoon hoe ze zich voelt en of ze nog iets wenst. Alice heeft graag dat alles in haar kamer op z'n plaats staat zodat ze de weg terugvindt. Een helpende hand als ze haar kamer verlaat,

waardeert ze ook. Alice is altijd heel dankbaar voor alle hulp.

Moeilijke situaties gaan we niet uit de weg. Als we zelf geen hulp meer kunnen bieden, schakelen we een ouderenzorgpsycholoog in. We zijn alert voor donkere dagen, stimuleren bewoners om naar de leefgroep te komen. Hoe druk ook, we lopen niet gejaagd door de kamer en de gang.

Werken met ouderen doet je soms stilvallen. Je hoopt dat je gezond blijft en nog lang kunt genieten. Ik denk dan ook aan mijn grootouders, mijn schoonpapa, aan een vriendin die is verongelukt. Omgaan met sterven hoort bij onze job. Bewoners en familie begeleiden bij het sterven is mooi en triest tegelijk: het is het laatste wat je kunt doen.”

**WENDY:**  
**“BEWONERS EN FAMILIE BEGELEIDEN BIJ HET STERVEN IS MOOI EN TRIEST TEGELIJK: HET IS HET LAATSTE WAT JE KUNT DOEN”**



**SVEN:**  
**“JAMMER DAT DE MEDIA VAAK NEGATIEF BERICHTEN OVER HET LEVEN IN EEN WOONZORGCENTRUM. WAT IK ZIE, IS DAT MENSEN HIER OPFLEUREN”**

**Sven Verté - kinesist**  
**“Veel kansen, veel voldoening”**

Sven Verté is gehuwd en heeft drie zonen. Het was niet van bij het begin zijn droomjob om als kinesist in een rusthuis te werken. Hij begon als halftijdse kracht in een rusthuis en bouwde daarnaast zijn privé-praktijk uit. Uiteindelijk kon hij 22 jaar geleden als kinesist in Avondrust aan de slag en dat deed hij. “Na een werkstage die ik in een vooruitstrevend rusthuis in Lille had gevolgd, stelde ik de directie voor om het in Avondrust over een andere boeg te gooien. In plaats van in een kleine ruimte altijd dezelfde oefeningen te doen, sprak ik over snoezelen, relaxatie, holistische pulsing en relaxerende mobilisatie. Daarop vroeg de directie me om voltijds te werken.

Ik moet uitdagingen hebben, lees veel over mijn job, wil blijven bijscholen en krijg daar alle kansen toe. Een enthousiast team en dankbare bewoners: fantastisch toch? Ik kom hier elke dag graag





werken. De bewoners zijn blij met al die jonge mensen rond zich. Ik kan het niet beschrijven, maar de sfeer is geweldig. Natuurlijk vergt het werk veel energie maar je krijgt ook veel terug.

Op maandag, woensdag en vrijdag ga ik langs bij Alice voor een mobilisatiebehandeling en gangrevalidatie. Soms doe ik ook een druppeltje in haar ogen, al is dat niet mijn werk. Ik observeer graag mensen. Als ik ergens voorbij kom en ik zie een bewoner die problemen heeft dan zoek ik naar kleine hulpmiddelen om die vooruit te helpen. Tijdens de maaltijdbegeleiding leg ik uit waar haar aardappelen, vlees en groenten liggen om zo haar zelfredzaamheid te verhogen. Alice is iemand die bij momenten graag alleen is en dan weer graag gezelschap heeft. Tijdens een behandeling of massage kan je makkelijk met haar praten. Als je terug weggaat, zegt ze steevast 'Je hebt het goed gedaan en 't heeft mij deugd gedaan.' Jammer dat de media vaak negatief berichten over het leven in een woonzorgcentrum. Wat ik zie, is dat mensen hier opfleuren."

>>

# J&A Lier

RECHTSTREEKS UIT DE FABRIEK

**GRATIS**  
DEMONSTRATIE  
AAN HUIS



SNELLE LEVERING

tel. 03 480 98 01 - [www.jaflex.be](http://www.jaflex.be)

Mallekotstraat 45 - 2500 Lier

**GEDAAN MET RUG-, NEK- EN SPIERPIJNEN**

## Er zijn trapliften... en er is Acorn

Mevrouw Ransart, Kortrijk:

*"Eindelijk kan ik terug in mijn eigen bed slapen."*

**Voel u terug thuis in uw huis**

- Installatie binnen de week voor rechte en draaitrappen
- Rechtstreeks van fabrikant
- Voor alle soorten trappen



**ACORN**  
TRAPLIFTEN

Acorn, Nijverheidslaan 1, 1853 Strombeek-Bever

Bel voor meer informatie:

**0800 126 55**

### Kim Vermander - ergotherapeute "Werken met ouderen maakt me rustig"

Kim werkt al vijftien jaar in Avondrust als ergotherapeute. "Het is mijn taak om wat ouderen nog kunnen te stimuleren of te onderhouden. Wie aan dementie lijdt, kent niet alle handelingen meer maar als je hen begeleidt en stuurt dan lukt veel nog wel. Veel mensen zijn niet meer echt mobiel, maar hebben nog de fijne motoriek om wortels en allerlei groenten te snijden. Waarom zouden we dan niet samen soep maken?"

Ik ga graag bij de bewoners langs, bekijk de noden en behoeften van het moment zelf. En soms is dat iemand zijn trui rechtekken, soms is dat een wandeling met ze maken. Alice geniet ervan als ik 's morgens de krant voorlees. Ze is enorm geïnteresseerd. Ik ben met haar ook op uitstap geweest, terug naar haar ouderlijk huis en het cafeetje waar ze graag ging. Ze straalde.

Ouderen dragen een schat aan ervaring met zich mee. Elke dag geniet ik van een kar vol levenswijsheden. Het leven is druk maar in Avondrust vind je rust. De bewoners stralen dan ook die rust uit.

De meeste bewoners zijn hier graag en dit dankzij iedereen die hier werkt, zowel personeel en vrijwilligers. Alice is een crème van een vrouw. Ze ziet iedereen graag en iedereen ziet Alice graag. Ze ziet niet goed maar houdt wel van een aanraking. Bij haar ben je op je gemak. 'Ik heb een slechte dag', zeg ik wel eens. 'Het is niet waar, hé', zegt ze dan verbouwereerd.

Ouderen denken veel na en beleven verdriet anders. Je ziet niet veel tranen als ze wenen maar ze berusten eerder. Het ochtendtoilet is een ideaal moment om over leven en dood te praten. De meesten zijn niet bang voor de dood maar ze hopen allemaal dat ze er de volgende maand nog bij zijn. Wat soms weegt bij ouderen zoals Alice, is dat hun sociaal netwerk wegvalt."



### Hildegard Farasijn – schoonmaakster "Mijn werk is mijn leven"

'Hoe is 't Alice?', vraagt Hildegard, als ze de kamer binnekomt. 'Dat gaat, meisje', antwoordt Alice. Aan de stem herkent Alice wie er in haar kamer is.

Hildegard Farasijn (57) poetst elke dag negen kamers grondig, in 21 kamers doet ze het nazicht. Haar mama is blind aan één oog, de trap op en af gaan moet met begeleiding. "Ik ben altijd schoonmaakster geweest", zegt Hildegard, "maar het werk in het Sint-Lucas ziekenhuis betekende om zes uur beginnen werken. En dus moest mijn moeder mee opstaan nog voor ik het huis verliet. Hier werk ik nu drie jaar van 8.30 tot 17.30 uur, wat ideaal is in combinatie met de mantelzorg voor mijn mama.



**KIM:**  
"OUDEREN DENKEN VEEL NA EN  
BELEVEN VERDRIET ANDERS. JE ZIET  
NIET VEEL TRANEN ALS ZE WENEN  
MAAR ZE BERUSTEN EERDER"



**HILDEGARD:**  
**"TIJDENS MIJN**  
**TAKEN MAAK IK EEN**  
**PRAATJE MET DE**  
**BEWONERS. MENSEN**  
**HEBBEN DAAR NOOD**  
**AAN"**

Ik werk hier echt graag. Ik krijg veel waardering. Tijdens mijn taken maak ik een praatje met de bewoners. Mensen hebben daar nood aan. Mijn werk geeft zin aan mijn leven.

Alice is een heel attentvol mens. Altijd welgezind, dankbaar. Een zalige vrouw! 's Morgens geeft ze me een schouderklopje, 's avonds een 'Kom goed thuis.'

In Avondrust vallen mensen weg met wie je een band hebt. Ligt er iemand op sterven, dan poets ik op een andere manier die kamer. Met nog meer respect. De bewoner staat voor mij centraal, in goede en kwade dagen."

**Veronique Doom -**  
**pastor en verantwoordelijke**  
**voor de vrijwilligerswerking**  
**"Iedereen heeft het recht om**  
**waardig oud te worden**  
**en mooi te sterven"**

"Op mijn achttiende heb ik getwijfeld wat ik wou studeren: godsdienstwetenschappen of verpleegkunde. Het werd godsdienstwetenschappen. Ik werkte achttien jaar als leerkracht godsdienst. Toen ik veertig werd, heb ik de sprong naar de zorg gewaagd. In Avondrust is er veel ruimte voor pastoraal. Bij ouderen komen de dieperliggende vragen naar boven. Mensen maken de balans op van hun leven. Hoe ouder, hoe meer mensen tegen hun beperkingen aanlopen.

We werken persoonsgericht, vanuit de bewoner. Nieuwe bewoners en hun familie nodigen we uit voor een levensloopgesprek. Bij dit gesprek zijn de aandachtspersoon, de sociale dienst, de ergotherapeut en de directie aanwezig. Zo komen we te weten dat iemand altijd op een boerderij werkte, aan zee woonde, vader of moeder vroeg verloor,

financieel tegenslag heeft gehad, dat er pijn was om een verbroken relatie of pijn om het verlies van een kind. Mensen vertellen wat ze willen, het is hun verhaal. Maar dat verhaal heeft betekenis en vertelt ons hoe een bewoner in het leven staat.

Iedereen heeft het recht zijn leven mooi af te ronden. *Finishing well*, dat kan. Stilvallen brengt het spirituele naar boven. Wanneer dit wenselijk is, ben ik aanwezig op de gesprekken rond vroegtijdige zorgplanning. Dan kunnen volgende vragen aan bod komen: Wat is voor jou kwaliteit van leven? Stel dat het minder goed met je gaat, wat wil je dan wel nog, wat niet meer? We proberen zoveel mogelijk te vermijden dat bewoners in het ziekenhuis opgenomen worden. Gebeurt het toch, dan houden we contact.

Elk leven is anders, elk sterven is anders. Soms ontmoet je bewoners die sterk vanuit hun innerlijke geleefd hebben en die die lijn verder zetten. Soms hoor je in gesprekken dat bewoners daar nooit echt mee bezig geweest zijn, tot je toch

>>



**VERONIQUE:**  
**"WAT IS VOOR JOU**  
**KWALITEIT VAN LEVEN?**  
**STEL DAT HET MINDER**  
**GOED MET JE GAAT,**  
**WAT WIL JE DAN WEL**  
**NOG, WAT NIET MEER?"**

een diepere beleving ontdekt. Anderen voelen zich leeg of hebben het moeilijk om in het reine te komen met zichzelf en hun omgeving.

In elk gesprek met Alice voel je de rust en haar innerlijke rijkdom, de dankbaarheid om alles wat ze ontvangen heeft in haar leven en hoe dit een diepe invulling geeft aan haar ouder worden.

Uiterlijk zie ik hoe haar hoge leeftijd veel van haar vergt, innerlijk leeft er een rijke waaier aan positieve gevoelens en waarden. Spreek je met Alice, dan krijg je veel terug.

Voor iedereen, gelovig of niet-gelovig, doen we ons best zodat ze het leven mooi kunnen afronden. Sterven is in de eerste plaats iets van de bewoner. Maar mooi en sereen afscheid kunnen nemen, is ook belangrijk om als familie achteraf de draad weer op te nemen en verder te gaan. We hebben een goede palliatieve werking, een rouwkoffer op elke wooneenheid, medewerkers en vrijwilligers die heel attent en tactvol met de dood proberen om te gaan. Mensen die mooi sterven, daar haal ik veel kracht uit. Levensmoeheid is iets om heel aftastend en zorgzaam mee om te gaan.

Mijn christelijke geloofsovertuiging is mijn basis en mijn krachtbron om mijn opdracht als pastor inhoud te geven. Een moment van gebed en bezinning 's morgens en 's avonds brengt rust in alle drukte. Mijn geloof is een bron die mij voedt. Mijn gebed, maar ook mensen, voorbeeldfiguren en boeken kunnen me inspireren. Hier in Avondrust zijn het meestal de bewoners die mij tot de essentie brengen van ons dagelijks bezig zijn. Samen met twee aalmoezeniers, pater Godfried en pater Luc, beiden Witte Pater, vormen wij het pastoraal team. Ook onze pastorale werkgroep is van grote betekenis voor mij."



**YVES:**

**"MENSEN MOETEN  
HIER HET LEVEN  
KUNNEN LEIDEN DAT  
ZE GRAAG LEIDEN,  
SAMEN MET HUN  
FAMILIE"**



### **Yves Claey – Directeur "Vrijwilligers zijn een geschenk uit de hemel"**

Yves Claey is sinds de oprichting van Avondrust in 1986 al directeur. "Ik mocht beginnen met een onbeschreven blad", vertelt hij. "Ons woonzorgcentrum was toen een van de modernste. Sindsdien is de zorgbehoefte enorm gestegen. De personeelsbezetting is meegegroeid en gelukkig ook de groep van vrijwilligers. Ze zijn met 112, dat is 5,5 voltijds equivalent. Wat een zegen!"

Yves Claey is 63, gehuwd, vader van vier kinderen en opa van vier kleinkinderen. "Ik kom nog altijd graag naar mijn werk", vertelt Yves. "Alice ken ik zeker: haar zus heeft hier tien jaar verbleven en zij kwam vaak op bezoek. Mensen brengen een verhaal mee naar hier en precies vanuit dat verhaal willen we hen nabij zijn.

We proberen er allemaal samen de ziel in te houden. Het is hier niet volmaakt, maar we doen ons best. Samen met medewerkers, familie en vrijwilligers maken we van Avondrust een warme thuis. Onze focus ligt op het wonen, het zorgaccent komt erbij. Mensen moeten hier het leven kunnen leiden dat ze graag leiden, samen met hun familie. Onze vrijwilligers maken echt het verschil en zijn een geschenk uit de hemel. Ze zijn ook structureel verankerd in het huis en krijgen vorming.

Of ik zelf al voorbereid ben op mijn oude dag? Mijn vrouw werkt in het woonzorgcentrum Vincenthove in Roeselare. Ons huis is al aangepast in functie van ouder worden. Lukt het daar niet meer, dan zullen we kiezen voor een assistentiewoning. Pas daarna volgt de stap naar het woonzorgcentrum. Het is goed om af en toe over je toekomst na te denken."

**Chris Mahy – vrijwilliger/kamerbezoek**  
**“We hopen onze oude dag samen te mogen beleven”**

Chris Mahy is 71, haar man 72. “We hebben drie kinderen en zes kleinkinderen. Ik was leerkracht fysica en had het geluk op 55 jaar op pensioen te kunnen gaan. Ik heb veel vrije tijd en wil die doorbrengen met mensen die eenzaam zijn.

Mijn vader verbleef in een rusthuis in Leuven. Ik zag er oudere mensen die nooit een bezoekje kregen en voelde toen al dat ik daar verandering wou in brengen. Ik wist dat ze bij Avondrust vrijwilligers zochten en had naast mijn inzet voor Samana nog wat tijd over. Ik ben nu ongeveer vier jaar kamerbezoeker. Ik ga elke week op bezoek bij twee bewoners. Iemand bezoeken die zelf gemakkelijk babbelt, is niet moeilijk. Heb je te maken met een introvert iemand, dan loopt het wat stroever. Maar ik heb geleerd dat er niet altijd woorden nodig zijn.

Met Alice gaat het vlot: ze vertelt graag over vroeger en ze is ook geïnteresseerd in mijn leven: of ik kinderen en kleinkinderen heb en of ze veel komen. Alice heeft een mooi leven gehad, zonder echt grote problemen. Ze is heel blij en tevreden, hoewel ze door haar handicap van veel afgesloten is. Ze is altijd heel blij en dankbaar om mijn bezoekje.

Met een van de bewoners, die een lichte vorm van demenatie heeft, ga ik altijd naar de cafetaria en dan kaarten we. Als vrijwilliger worden we erg gewaardeerd en krijgen we de nodige vorming. Zelf hebben we een appartement in de Zilverlinde besproken, voor binnen twee à drie jaar. Mijn man zou graag komen als overstap naar Avondrust later. We hopen dat we dat samen mogen beleven.”



**CHRIS:**  
**“IK WIL MIJN VRIJE TIJD DOORBRENGEN MET MENSEN DIE EENZAAM ZIJN”**



**ROGER:**  
**“WIE TWINTIG IS, HEEFT NOG EEN HEEL LEVEN. WIE VIJFTIG IS, HOOPT NOG OP EEN HEEL LEVEN EN WIE NEGENTIG IS, DENKT NA”**

**Roger Perquy – vrijwilliger/maaltijdbegeleider**  
**“Vrijwilligerswerk komt ook mijn gezondheid ten goede”**

Roger Perquy is negentig en komt twee keer per week naar Avondrust. “Ik wil anderen helpen”, zegt hij, “en ik houd er mijn eigen gezondheid mee op peil. Want gezondheid is niet alleen gezond eten, maar ook beweging en sociaal contact zijn belangrijk.”

In Avondrust krijgen bewoners op hetzelfde moment het middagmaal. Iedereen heeft een maaltijdbegeleider. “Het is belangrijk dat het eten warm en lekker is”, legt Roger uit. “Ik ben de oudste vrijwilliger en help al mee sinds 2010. Is mijn werk wat vroeger gedaan, dan breng ik borden en schotels naar de afwas en sla nog een babbeltje met Alice. Ik ben opgegroeid in Stalhillen en heb Alice nog als jong meisje gekend. Haar vader ook trouwens, die was actief in de politiek.

Mijn leven heeft zich voor een groot deel afgespeeld in Canada. Ik ben in 1976 alleen naar ginder vertrokken, ben er een nieuwe relatie begonnen en heb er uiteindelijk 31 jaar gewerkt en geleefd. Toen mijn partner stierf in 1993 ben ik gestopt met werken. Ik heb nog wat rondgereisd en ben in 2007 naar België teruggekeerd.

Ik hou van vrijwilligerswerk en wil dat iedereen aanraden. Hoe meer vrijwilligers, hoe beter voor de verzorging. Via mijn computer ontvang ik elke dag berichten uit Canada. Ik heb daar meer vrienden dan hier. Hier leven de mensen meer teruggetrokken, in Canada zijn burens en vrienden heel belangrijk. Wie twintig is, heeft nog een heel leven. Wie vijftig is, hoopt nog op een heel leven en wie negentig is, denkt na. Ik zal nog maximum tien jaar leven, maar ik ben er op voorbereid: Canada, mijn belastingen, mijn pensioen, mijn foto, de urne... alles is geregeld. Ik ben tevreden over mijn leven en dan vooral over de laatste jaren bij mijn kinderen. Sommige dingen hadden beter gekund, maar dat is voor iedereen zo. Ik sta al op de wachtlijst voor het rusthuis hier, maar blijf het liefst van al zo lang mogelijk thuis.” ◆

JE ZIE  
NIEVERS  
BETER OF  
THUUS.

NÈÈREGERANS  
BIÈTER AS  
TOEËS.

NIEVERAST  
ZOEKOE AS  
BAH MAAE.

NIEVERANGST  
ZUU GOE  
OAF TOAS.

IK ZEN LEEVER  
ZO LANG  
MOIGELEK  
TOOIS.

BEI MEI  
THUIIS,  
HUUG EN  
DRUUG.



thyssenkrupp

# “Geen plaats is aangenamer dan thuis,,

Marcus Tullius Cicero  
Romeins schrijver 106 v.C. - 43 v.C.

Vraag een  
vrijblijvende  
offerte

## Met uw thyssenkrupp traplift blijft u comfortabel en veilig thuis

- ✓ Uw traplift zet zich steeds in de ideale positie voor maximaal comfort
- ✓ We bieden u als marktleider al meer dan 60 jaar Duitse kwaliteit
- ✓ Uw adviseur en installateur zijn steeds dichtbij, en steeds bereikbaar

Wenst u meer info? U kunt ons steeds contacteren:

- ☎ Bel ons gratis op 0800 26 424
- 🌐 Surf naar [www.tk-traplift.be](http://www.tk-traplift.be)
- 📄 Ontvang uw gratis informatiepakket



thyssenkrupp

# THUISZORG, EEN HELPEND HART IN MOEILIJKE DAGEN

Tekst SUZANNE ANTONIS // Foto THOMAS LEGRÈVE

**'Ik wil zo lang mogelijk thuis wonen' is de dagelijkse gedachte van zorgbehoevende senioren of families met een zorgvraag. Daar komt meer bij kijken dan het ondersteunen van het dagelijkse leven. Marc Koninckx en Alice Maes openen voor OKRA de waaier aan zorg, psychosociale ondersteuning en huishoudelijke hulp waarmee werknemers bij Familiehulp dagelijks aan de slag gaan.**

Marc is expert zorgbeleid bij Familiehulp, Alice stuurt als zorgpartner een aantal zorgteams in regio Antwerpen aan. Hoewel hun werkterreinen elkaar niet dagelijks kruisen, hebben ze allebei een hart voor zorg. "Alle verzorgenden bij Familiehulp werken vanuit hun hart", begint Alice. "Het is belangrijk om in een goede en veilige thuisomgeving te kunnen wonen, niet alleen voor oudere zorgbehoevenden. Familiehulp komt ook in jonge gezinnen waar bijvoorbeeld iemand ernstig ziek is en hulp nodig heeft."

## Zorgkundige of verzorgende

Studenten die het beroepsonderwijs volgen, verwerven het diploma van verzorgende. Een extra opleidingsjaar geeft hen toegang tot het beroep van zorgkundige. Marc: "Ons overheidsbestel maakt het niet eenvoudig. Zorgkundigen vallen onder de gezondheidswet die op federaal niveau geregeld wordt. Verzorgenden zijn Vlaamse materie. Op de werkvloer voeren ze echter dezelfde taken uit. Familiehulp organiseert in samenwerking met VDAB opleidingen tot zorgkundige." Alice: "Onze verzorgenden spannen zich erg in om bij te scholen. Familiehulp biedt medewerkers de kans om zich bij te scholen tot referentieverzorgende in een specifiek domein zoals zorgverlening aan personen met dementie of psychische kwetsbaarheid, mensen in kansarmoede of

met een oncologische problematiek. Deze verzorgenden krijgen extra bijscholing en geven hun expertise ook door aan de collega's. Kennis en vaardigheden zijn belangrijk maar medische handelingen kan je aanleren. Veel meer telt bij thuiszorg de competentie om in de leefwereld van de cliënt te komen. Het is voor een zorgbehoevende niet evident om een volslagen vreemde toe te laten in zijn of haar intimiteit."

## De kracht van tijd

In de regel mogen verzorgenden in de thuiszorg maar beperkte medische handelingen uitvoeren. Marc: "Naast toiletcomfort en palliatieve zorg gaat dat onder andere over het verzorgen van huidirritaties, het genezen van wonden, bijstand verlenen bij medicatie, toedienen van oog-, neus- en oordruppels en microlavementen. Sondevoeding of insuline-inspuitingen toedienen mag dan weer niet. Verzorgenden hebben ook een controletaak: ze meten lichaamstemperatuur, observeren stoelgang en gaan na of een cliënt bij medicatie last heeft van bijwerkingen. Ook de controle op het correct innemen van medicatie of misbruik ervan is een aandachtspunt."

Alice: "In die taken kan thuiszorg echt het verschil maken. Omdat onze verzorgenden veel langer bij een klant in huis zijn dan bijvoor-

beeld een thuisverpleegkundige, die technische handelingen uitvoert en dan weer verder moet naar een volgende cliënt. Per zorgbeurt zijn wij minimaal twee uur aanwezig. Dan kan je veel intensiever iemand observeren en problemen rapporteren aan de thuisverpleegkundige of de behandelende arts. Het gebeurt dat we een overleg moeten opstarten met alle betrokken zorgverleners en de cliënt zelf want die moet uiteraard akkoord gaan. In de eerste plaats doen we dat vanuit een bezorgdheid om het probleem te kaderen en op te lossen. Maar eveneens om onze medewerker te beschermen als de cliënt bijvoorbeeld elke keer vraagt om bij de apotheker nieuwe medicatie te halen waarvoor geen voorschrift vereist is. Dan zou onze medewerker deel worden van het probleem en dat spanningsveld willen we niet."

## Psychosociale ondersteuning

'Jij bent de enige die ik hier zie', thuiszorgmedewerkers krijgen het dagelijks te horen. Is het dan een persoonlijke keuze van de verzorgende om met psychosociale ondersteuning de eenzaamheid te doorbreken? Alice: "Meestal niet, het komt bovenop de zorgtaken. Het voordeel is dat zoiets spontaan kan gebeuren, zonder opgelegd zorgtraject. Samen boodschappen doen of eens langsgaan in een dienstencentrum waar contact met leeftijdgenoten wordt gemaakt, haalt minder mobiele personen uit hun isolement. Met twee een maaltijd bereiden zorgt voor structuur en een evenwichtige voeding. Te dikwijls wordt het niet fatsoenlijk meer eten of zich verzorgen toegeschreven aan





## 'JIJ BENT DE ENIGE DIE IK HIER ZIE', THUISZORGMEDEWERKERS KRIJGEN HET DAGELIJKS TE HOREN

beginnende dementie. Terwijl het eerder een signaal van depressie is omdat de cliënt nergens nog zin in heeft.”

Marc: “Toch moeten wij als zorgverleners op onze hoede zijn dat we de grens niet elke keer verleggen. Wanneer iemand spontaan extra hulp wordt aangeboden, komt daarna dikwijls de vraag naar nog meer hulp. Als je die als verzorgende blijft geven, ook na je werkuren en in weekends, dan bots je vroeg of laat op je eigen grenzen.”

### **Herdenken van onze gezondheidszorg**

In het zorgbeleid participeert Marc in verschillende werkgroepen, zowel bij Familiehulp als op overheidsniveau. Marc: “Enkele jaren geleden

ondervonden we dat er van thuiszorgmedewerkers steeds meer werd gevraagd, zonder dat daar een goede opleiding of vergoeding tegenover stond. De behandelingen die ze mochten uitvoeren zijn dan wat teruggeschroefd. Begin dit jaar lanceerde de minister van Volksgezondheid echter een nieuw protocol dat de wet op de gezondheidszorg die bepaalt welke acties de huisarts, internist, kinesist, verpleegkundige... mogen uitvoeren, hertekent. Daarin krijgen zorgverstrekkers die niet medisch geschoold zijn een uitgebreidere takenbevoegdheid. Artsen en verpleegkundigen kunnen dan aan bijvoorbeeld mantelzorgers, leraars en opvoeders een opleiding geven om verpleegkundige handelingen uit te voeren. Met aflevering van een bekwaamheidsattest en uiteraard

opvolging voor de duur van de behandeling.”

Alice: “Als zorgpartner zou ik vooral willen dat er meer erkenning komt voor wat een verzorgende allemaal doet. In het gezin waar hij of zij komt is dat al, maar maatschappelijk is er nog een lange weg te gaan. En er mag best een sensibiliseringscampagne komen die mensen aanzet om op tijd na te denken over hun persoonlijke zorgplanning. Die hoeft zich zeker niet te beperken tot het laatste levensjaar. Nog te vaak halen mensen ons te laat in huis. Als we onze thuiszorg zouden kunnen aanbieden voordat iemand in een crisissituatie belandt, dan zouden we écht het verschil maken.”

# OP DE FIETS VAN MOL NAAR DUBAI EN TERUG

Tekst BENJAMIN PONSARTS // Foto MINE DALEMANS

Het begon enkele jaren geleden met een wild idee van Jan Smolders, directeur van woonzorgcentrum Witte Meren in Mol. Wat als de bewoners van op hun hometrainer door de beelden van Google Streetview zouden kunnen fietsen? Dan werden hun fietstochtjes ineens een pak leuker. Samen met zijn broer Roel en nog enkele anderen bracht hij het idee in de praktijk. Zo ontstond Memoride, een platform dat mensen niet alleen fysiek actief houdt, maar ook hun geheugen traint en sociale interactie bevordert.

Het is weer even geleden, maar de 84-jarige Lisbet Vanderschoot neemt zonder problemen plaats op de hometrainer, klaar voor een ritje met Memoride. "Waar gaan we deze keer naartoe?", vraagt Jill Peeters, die als ergotherapeut begeleiding biedt. "Graag nog eens naar het huis van mijn dochter Annelies", antwoordt Lisbet. Ze trekt zich op gang en meteen beweegt het beeld op het grote televisiescherm voor haar. Met behulp van Google Streetview is ze begonnen aan een virtueel ritje door Mol.

Al sinds de zomer van 2015 kunnen Lisbet en de andere bewoners van de Witte Meren buiten fietsen zonder de kineruimte te verlaten. Kort nadat Google in 2011 zijn Streetviewtoepassing in België lanceerde - en van alle straten in ons land 360°-foto's beschikbaar waren - ging bij directeur Jan Smolders een lichtje branden. "Onze bewoners keken bij hun sessie op de hometrainer op een kale muur, wat niet bepaald motiverend werkte. Het zou leuker zijn als ze doorheen Streetview konden fietsen. Al heel snel kreeg ik voor dat idee een innovatie-award en overal waar ik het verkondigde, kreeg ik bijval."

## Gebruikers centraal

Ook zijn broer Roel was enthousiast toen Jan hem erover sprak. Roel, een gedoctoreerd bio-ingenieur, vroeg aan Wannes Meert en Jesse Davis, twee computerwetenschappers van de KU Leuven om het idee te ontwikkelen. In geen tijd hadden ze een prototype klaar, waarna de software door ingenieursstudenten op punt werd gesteld. "Het principe erachter is eenvoudig: je



"DE TECHNOLOGIE IS ONTWIKKELD VANUIT DE ZORGVRAGERS. ZIJ WEZEN ONS OP TEKORTKOMINGEN DIE WIJ NIET ZAGEN"

hebt een tablet die op een hometrainer staat, gekoppeld aan een televisiescherm. Met een trapsensor ga je vooruit door de beelden. Je richting bepaal je door te duwen op de tablet”, aldus Roel.

In een eerste versie moest je de gewenste richting nog met knoppen aan het stuur kiezen. Maar uit tests, onder meer in de Witte Meren, bleek dat die besturing te moeilijk was voor het oudere doelpubliek. “Daarom gebeurt het nu met een touchscreen”, verklaart Jan. En zo zijn er nog meer aanpassingen doorgevoerd na opmerkingen van gebruikers. “De technologie is ontwikkeld vanuit de zorgvragers. Zij wezen ons op tekortkomingen die wij niet zagen. Vaak wordt vanuit de buitenwereld iets bedacht voor de ouderenzorg, waardoor het niet altijd toepasbaar is. Hier ging het andersom.”

‘En welke kant moeten we nu op? Rechtdoor of naar links?’ Jill zoekt samen met Lisbet de weg naar

Annelies’ huis. De ergotherapeut geeft toe dat ze eerst nogal sceptisch was over Memoride. “Ouderen tablets laten gebruiken, dat leek me niet vanzelfsprekend.” Tot ze zag wat de technologie teweegbracht. “Voor we het platform gebruikten, was het enthousiasme om te fietsen nooit erg groot. Nu ligt dat anders.” Lisbet beaamt. “Ik vind het formidabel. Ik heb vroeger veel gefietst en nog meer gewandeld, ik hield er zo van. Helaas is dat nu onmogelijk, maar met Memoride heb ik toch een leuk alternatief.”

### Verhalen vertellen

Toch is Memoride veel meer dan louter een prettige manier om te bewegen. Hoewel het platform vanuit dat oogpunt is ontwikkeld, ligt de meerwaarde ervan ook op andere vlakken. “Het stimuleert eveneens de cognitieve vaardigheden en bevordert de sociale interactie”, geeft Roel aan. “Zo was ik pas nog in een woonzorgcentrum in Middelkerke, waar alle bewoners rond

de hometrainer zaten en keken naar een fietstochtje doorheen Parijs. Spontaan werden verhalen verteld. Daar halen de mensen hun motivatie uit om te fietsen: ze kunnen naar plekken gaan met een emotionele betekenis.” De naam van het platform en de bijhorende slogan ‘Fietsen doorheen je verleden’ onderstrepen de waarde daarvan.

Lisbet is ondertussen aangekomen bij het huis van haar dochter. “Mooi hé”, glundert ze. Zoals zoveel bewoners beperkt Lisbet haar rondjes meestal tot Mol, waar ze geboren en getogen is. “Sommigen rijden wel eens vijf minuten rond in Dubai, maar de meesten zijn verknocht aan de eigen streek en willen zien wat ze kennen”, vertelt Jill. “Door de herinneringen die zo naar boven komen, heb ik de bewoners ook beter leren kennen. En hoe beter we iemand kennen, hoe meer we ervoor kunnen betekenen en hoe beter het verblijf hier wordt.”

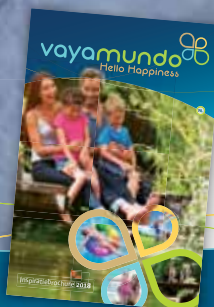
**vayamundo**  
Hello Happiness

Info en reservaties:  **078 156 100**  
[contactcenter@vayamundo.be](mailto:contactcenter@vayamundo.be) | [www.vayamundo.be](http://www.vayamundo.be)

# Zin in een heerlijk ontspannende midweek?



Ontvang onze nieuwe ► inspiratiegids 2018 op [www.vayamundo.be/brochure](http://www.vayamundo.be/brochure)



## 3 clubs 1 happiness!

Ontdek ons volledig aanbod en alle voordelen op [www.vayamundo.be](http://www.vayamundo.be)

 #lovevayamundo  
 [facebook.com/vayamundo.be](https://facebook.com/vayamundo.be)

# DRINGENDE THUISZORG MET ÉÉN TELEFOONTJE

Tekst PETER LAMBERT // Foto SOFIE VAN KERCKVOORDE

**Wat als je mantelzorg plots wegvalt? Of als je sneller dan verwacht het ziekenhuis verlaat maar wel nog thuiszorg nodig hebt? Dan kun je gratis beroep doen op de Organisator Dringende Thuiszorg van CM.**

Sofie Van Kerckvoorde werkt als zorgorganisator bij CM Midden-Vlaanderen. Ze engageert zich om op zo kort mogelijke tijd dringende thuiszorg op te starten.

Sofie: "We spreken over acute crisis-situaties zoals een onverwacht ontslag uit het ziekenhuis. Sociale diensten in de zorginstelling zijn soms zelf verrast en hebben te weinig tijd om de extra thuiszorg bij ontslag te

regelen. Ook als de mantelzorg van een zorgbehoevende wegvalt door ziekte bijvoorbeeld zitten mensen met de handen in het haar. Op zulke momenten kunnen ze bij ons terecht."

## Ook voor hulpverleners

Sofie: "Mensen zijn vaak niet in staat om zelf contact op te nemen met ons. Meestal is het de huisarts, de thuisverpleegkundige of de dienst voor gezinszorg is die om onze tussenkomst vraagt."

## Centraal oproepnummer

Sofie: "De aanvrager belt naar een centraal oproepnummer. Daar wordt een eerste intake gedaan en de aard van de dringende vraag wordt geregistreerd. Dit kan de klok rond en elke dag van de week. De organisator dringende thuiszorg verzekert permanentie van maandag tot vrijdag van 8.30 tot 18.00 uur en op zaterdag van 9.00 tot 12.00 uur. Vragen kunnen echter ook in het weekend en buiten deze permanentie-uren via het centraal oproepnummer worden doorgegeven."

## Direct aan de slag

Sofie: "Wij contacteren eerst de patiënt of de mantelzorg om de echte nood correct in te schatten en mensen gerust te stellen. Het beseft dat er iemand zich persoonlijk engageert voor hun probleem neemt al veel onrust weg. De uitdaging bestaat

erin de situatie snel en juist te beoordelen en heel gericht de juiste diensten te contacteren. Wij werken samen met verpleegkundige zorg of gezinszorg, leveranciers van (warme) maaltijden of thuiszorgmaterialen en -hulpmiddelen. Wij zijn de draaischijf die patiënten, mantelzorgers en zorgverleners op elkaar afstemmen."

## Opstart thuiszorg binnen de 24 tot 48 uur

Sofie: "We streven naar een opstart van dringende thuiszorg binnen de 24 tot 48 uur na de oproep. We bekijken alle mogelijke opties en alternatieve oplossingen samen met de patiënt en zijn verzorgers. Dezelfde dag nog een ziekenhuisbed regelen lukt soms en ook diensten voor gezinszorg kunnen vaak snel inspelen op acute vragen."



## Organisator Dringende Thuiszorg

De Organisator Dringende Thuiszorg is een nieuwe, gratis dienstverlening van CM. De dienst engageert zich om, in samenwerking met thuiszorgpartners, op korte termijn hulp op maat te organiseren.

Je kunt er terecht als...

- je dringende thuiszorg nodig hebt.
- je eigen sociale netwerk onvoldoende ondersteuning kan bieden.
- je het probleem niet kon voorzien of te weinig tijd had om zelf een oplossing te zoeken.
- De regionale telefoonnummers waarop je de dienst kunt bereiken vind je op [www.cm.be/dringendethuiszorg](http://www.cm.be/dringendethuiszorg)



## Uw groene vingers kunt u doorgeven. Ook aan Conrad.

Door Broederlijk Delen op te nemen in uw testament helpt u families zoals die van Conrad hun eigen voedsel te kweken. U laat een wereld na waar genoeg is voor iedereen.

Meer informatie op [www.broederlijkdelen.be/legaten](http://www.broederlijkdelen.be/legaten)

Met vragen kunt u **Paul Quintiens** bellen: 02 213 04 39 of mailen: [paul.quintiens@broederlijkdelen.be](mailto:paul.quintiens@broederlijkdelen.be)



**Broederlijk Delen**  
TOT IEDEREEN MEE IS

# Linda Vermeylen nachtverzorgster

“Ik werk drie nachten per week, van 22 uur tot 7 uur 's morgens en dan vaak ik bij zieke mensen thuis. Dat betekent mensen geruststellen, het kussen eens opschudden, gezelschap houden, de mantelzorgers zijn verhaal laten doen. Kortom, ik zorg voor het comfort en de veiligheid van de patiënt. De uren dat de patiënt 's nachts slaapt, blijf ik wakker. Ik wil nooit meer naar de dagploeg. De dankbaarheid en liefde die je krijgt, is 's nachts zo veel groter.”

[www.nachtzorg.be](http://www.nachtzorg.be)

Foto GUY PUTTEMANS

Calcium + Vitamine D

ZONDER SMAAK-  
PROBLEMEN



VISTA-Cal D<sup>TM</sup>

2 in 1

Calcium + Vitamine D



- Licht verteerbaar
- Geen constipatie
- Betaalbare prijs

Om lang mobiel en actief te kunnen blijven moet men vermijden dat de beenderen fragiel en broos worden. Vanaf de menopauze, voldoende gezond bewegen, een evenwichtige voeding met een optimale calcium-toevoer en voldoende

de vitamine D. Aldus zorgen we voor sterke botten, spierkracht en verminderen we ook de kans op vallen. **VISTA-Cal D kan u het leven gemakkelijk maken want het bevat de juiste hoeveelheid zowel van calcium als van vitamine D.** Met VISTA-Cal D geen smaak- noch bereidingsproblemen. Gewoon 1 tablet per dag innemen. VISTA-Cal D is een gladde film-omhulde tablet, dus makkelijk te slikken. Zijn gebruiksgemak en voordelige prijs vergemakkelijken de inname op lange termijn en dit is absoluut noodzakelijk!

*Sterke botten  
en spieren behouden!*

## 10 OM NIET TE MISSEN

### 1 HET RECEPT VAN MIJN LEVEN\*

Dit kook- en leesboek bundelt 24 bijzondere verhalen van bekende en minder bekende Vlamingen over gerechten die herinneringen oproepen. Met de unieke mix van recepten, verhalen en prachtige fotografie brengt dit boek voor elk wat wils. Je vindt er recepten voor smaakvolle soepen, lekkere hoofdgerechten en deugddoende desserts in terug. Smul onder meer van de kervelsoep van Will Ferdy, de kip moambe van Georges Tchicaya en de witloofrolletjes van Jeroen Meus. Warm om te lezen, lekker om klaar te maken.

**Het recept van mijn leven - Zorgbedrijf Antwerpen**



### 2 SOVIET DESIGN. RED WEALTH\*\*

Deze tentoonstelling brengt honderden iconische designstukken samen die ontworpen zijn in de USSR, waaronder ook enkele prototypes die nooit op grote schaal geproduceerd zijn. De stijlvolle collectie is opgedeeld in secties die elk een aspect van het leven van de Sovjetbuer tonen: je vindt er onder meer speelgoed, sportmateriaal, meubilair, huishoudartikelen, voertuigen en kledij. Met ook nog eens technische tekeningen en video-interviews met de Sovjetdesigners biedt deze expo een unieke inkijk in de materiële cultuur van de USSR.

**ADAM - Brussels Design Museum - Nog t.e.m. 21/05 - [www.adamuseum.be](http://www.adamuseum.be)**



### 3 THEATERTOUR FRANK BOEIJEN\*\*

Frank Boeijen trekt dit voorjaar van theater naar theater met zijn onmiskenbare stem, liedjes uit het hart en een band die past als een warme jas. Hij brengt zijn eigen oeuvre, met teksten die beklijven en muziek die vervoert. Hits van toen zoals *Zwart Wit*, *De Verzoening*, *Zeg me dat het niet zo is*, *Koud in mijn hart* of *Vaderland* worden op een verrassende manier naar het heden gehaald. Maar ook pasgeboren liedjes, uit zijn nieuwe album *Palermo*, passeren de revue.

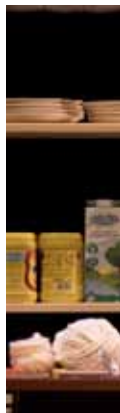
**Nog t.e.m. 26/05 op verschillende locaties in Vlaanderen en Nederland - [www.frankboeijen.nl](http://www.frankboeijen.nl)**



### 4 ROOD ZIEN\*

Op een feestje krijgt Lina een beroerte waardoor ze blind wordt. Tijdelijk of permanent, daar zijn de dokters er niet over eens. Terwijl Lina's leefwereld radicaal verandert, leert haar geliefde een heel ander persoon kennen: een vrouw die ook boos, rauw, grappig, ingewikkeld en duizelingwekkend levend is. Bloedeerlijk, eigenzinnig en messcherp beschrijft Lina Meruane in deze autobiografische roman wat er gebeurt als je lichaam je verraadt en onmacht zich als een zaadje in je nestelt. Is onvoorwaardelijke liefde dan nog mogelijk?

**Lina Meruane, *Rood zien* - Signatuur**





## 5 MUMMIES IN BRUGES\*\*

Kom alles te weten over de rituelen van de oude Egyptenaren rond de dood en het hiernamaals. *Mummies in Bruges. Secrets of Ancient Egypt* verzamelt meer dan 200 archeologische objecten en 9 menselijke én dierlijke mummies van meer dan 2000 jaar oud. De expo is te zien in 3 zalen, elk met een apart thema. Reis 5000 jaar terug in de tijd naar het leven van de oude Egyptenaren, ontrafel de geheimen van het mummificeren en begraven en ontdek het rotsvaste geloof van de oude Egyptenaren in het leven na de dood.

**Xpo Center Bruges, Brugge - Van 31/03 t.e.m. 11/11 - [www.xpo-center-bruges.be](http://www.xpo-center-bruges.be)**

## 6 NACHT, MOEDER\*\*

Euthanasie is geen vanzelfsprekend onderwerp, maar dit toneelstuk gaat het niet uit de weg. Wanneer een dochter aan haar moeder vertelt dat ze uit het leven wil stappen, doet de moeder er alles aan om haar op andere gedachten te brengen. Het vormt de aanzet tot een aangrijpende, soms grappige maar altijd tedere voorstelling. Het toneelstuk loopt al meer dan twintig jaar in heel wat theaters over de hele wereld. Schrijfster Masha Norman kreeg er de prestigieuze Pulitzerprijs voor. Christophe Ameye regisseert deze Vlaamse versie, Marleen Merckx en Leen Den Dievel nemen de rollen op zich.

**Nog t.e.m. 2/6 op verschillende locaties in Vlaanderen. Herneming in seizoen 2018-2019 - [www.paljas.be](http://www.paljas.be) - [www.kasattenhoven.be](http://www.kasattenhoven.be)**



© Francis Devolder



## 7 NIGHT PRAYER\*

Jasper Steverlinck, de voormalige frontman van Arid, scoorde in september vorig jaar nog een nummer één-hit met *That's Not How Dreams Are Made*. Een paar maanden later had



hij een nieuw succes te pakken met *Here's To Love*, het campagnelied van Music For Life. Beide liedjes zijn te vinden op zijn gloednieuwe album *Night Prayer*, dat nu in de rekken ligt. Veertien jaar na *Songs of Innocence* is het pas zijn tweede cd als solo-artiest en de eerste met geheel eigen nummers. Met zijn gouden stem bezorgt hij je gega-randeerd kippenvol.

**Jasper Steverlinck, *Night Prayer* - Sony Music**

## 8 VERGETEN VERDRIET\*

Beeld je in: je hebt een droom van een dochter maar wanneer ze vijf is, slaat het noodlot toe. Het ondenkbare gebeurt. Je kind sterft aan een hartkwaal en jij blijft verweesd achter. Hoe ga je om met zo'n immens verdriet? In dit boek is de ik-verteller pas als oude man in staat om het verlies van zijn dochttertje onder ogen te zien en de herinneringen aan haar toe te laten. Na het overlijden van zijn vrouw zet hij zich aan het schrijven in een poging om haar nagedachtenis levend te houden. Zijn innerlijke monoloog start als een rauwe weerslag van pijn en onmacht, maar gaandeweg ontdekt hij hoe bevrijdend het herinneren werkt.



**Eline Trenson, *Vergeten verdriet* - Davidsfonds**



## 9 ROSIE & MOUSSA\*\*

Een film om samen met de (klein)kinderen te bekijken, gebaseerd op de gelijknamige boeken van Michael De Cock en in een regie van Dorothee van den Berghe. Centraal staat de hartverwarmende vriendschap tussen Rosie en Moussa, twee kinderen met een verschillende etnische achtergrond. Wanneer Rosie samen met haar moeder verhuist naar een appartement in Brussel, leert ze een heleboel nieuwe mensen kennen: de ietwat dulle meneer Tak, de excentrieke mevrouw Hemelrijk, en Moussa, haar buurjongen. Hij neemt Rosie mee op ontdekkingsstocht doorheen de buurt terwijl ze samen op zoek gaan naar de papa van Rosie, die ze al een tijdje niet meer heeft gezien.

**Vanaf 28/03 in de bioscoop**

## 10 GALAXY 58\*\*

In 2018 is het zestig jaar geleden dat Expo 58 plaatsvond, waarmee de teruggevonden vrede, het humanisme en de moderniteit werden gevierd. Velen houden er een herinnering, een anekdote of een familiefoto aan over. Ter gelegenheid van deze bijzondere verjaardag worden er onder de gemeenschappelijke noemer Galaxy 58 maar liefst drie tentoonstellingen opgezet, toegankelijk met één ticket. Op People of 58 tonen ongeziene documenten, video's, foto's, objecten en kostuums de mensen die Expo 58 maakten. Graphic 58 zoomt in op het grafische universum van de wereldtentoonstelling. En Podium 58, tot slot, laat je zien hoe de bezoekers er op hun paasbest rondwandelden.

**Atomium en ADAM - Brussels Design Museum - Vanaf 23/03 tot 13/01/19 (m.u.v Podium 58 dat loopt tot 2/09/18) - [www.atomium.be](http://www.atomium.be)**

\* Win met het kruiswoordraadsel! Kijk op blz. 68  
\*\* Win met het ledenvoordeel! Kijk op blz. 70

## "ALLE LITERATUUR IS GEËNGAGEERD"

MARGOT VANDERSTRAETEN SCHREEF MET HET ZUSJE VAN DE BUURVROUW NOVELLE OVER ANOREXIA

Tekst BENJAMIN PONSARTS // Foto TOM VAN NUFFEL

Met *Mazzel tov*, over haar leven als au pair in een orthodox-joodse familie, had schrijfster Margot Vanderstraeten vorig jaar een bestseller te pakken. Ondertussen heeft ze alweer een nieuw boek uit, getiteld *Het zusje van de buurvrouw*. Ze schreef de novelle in opdracht van Te Gek?!, een initiatief dat geestelijke gezondheid bespreekbaar wil maken. Dat blijkt ook uit het onderwerp: de eetstoornis anorexia staat centraal. "Omdat het taboe op psychische problemen onder allochtonen nog groter is, koos ik voor een hoofdpersonage van Marokkaanse afkomst."

"*Het zusje van de buurvrouw* gaat over Zaida, een jonge vrouw van Marokkaanse origine. Ze verloor haar zus Nadja aan anorexia. Naarmate ze haar buurman Louis steeds beter leert kennen, geeft ze meer bloot over haar overleden zus: Nadja vecht met haar achtergrond, haar moeder, de oude traditie versus de westerse wereld en met zichzelf. Ik noem het 'een verhaal in 36 kilo', dat zowel eetstoornissen als de Marokkaanse cultuur in België inzichtelijk en voel-

baar maakt. Ik besloot anorexia als onderwerp te nemen, nadat ik in een ziekenhuis sprak met verschillende patiënten die eraan leden. Omdat het taboe op psychische problemen onder allochtonen nog groter is, koos ik voor een hoofdpersonage van Marokkaanse afkomst. Dat het in die kringen zo moeilijk ligt, heeft te maken met taal- en cultuurverschillen. Het begrip gezondheid wordt in alle culturen anders ingevuld."

"Zonder het voorstel van Te Gek!? zou ik nooit een boek hebben geschreven over eetstoornissen. De vraag kwam meteen na de verschijning van *Mazzel tov*, op een uitstekend moment dus. Maar ik kon me ook helemaal vinden in het idee om met dit boek de geestelijke gezondheidsproblematiek onder de aandacht te brengen. Vanuit mijn journalistieke achtergrond ben ik het gewoon om een doorgeefluik te zijn. Als journalist heb ik ook al over de kronkels van de menselijke geest geschreven. In deze opdracht kwam dat allemaal samen. Dit is geëngageerde literatuur, maar dat geldt voor alle literatuur, vind ik. Je leven aan het geschreven woord wijden is, vandaag nog meer dan ooit, een groot engagement. Ik heb de lat zoals altijd zo hoog mogelijk gelegd. Het verhaal van Nadja is aangrijpend en het schuldgevoel van haar familie ook. Door de rijke en schitterende Marokkaanse eetcultuur te plaatsen tegenover Nadja's magerzucht, is het ook extra confronterend, zeker voor wie anorexia van dichtbij kent."



"DOOR DE RIJKE EN SCHITTERENDE MAROKKAANSE EETCULTUUR TE PLAATSEN TEGENOVER NADJA'S MAGERZUCHT, IS HET BOEK EXTRA CONFRONTEREND"



Margot Vanderstraeten,  
*Het zusje van de buurvrouw*, Manteau,  
Antwerpen, 2018, 128 blz., 17,50 euro



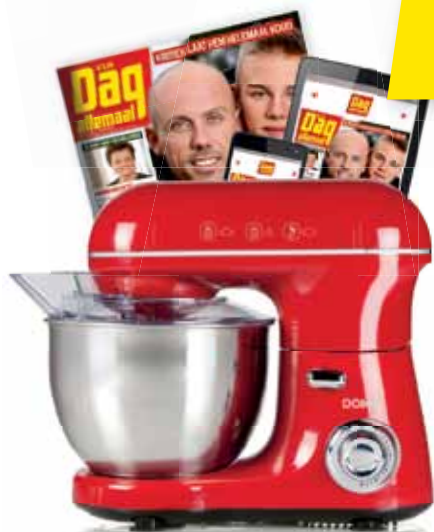
Win met het kruiswoordraadsel.  
Kijk op blz. 68.

**NU BIJ EEN DAG ALLEMAAL-ABONNEMENT  
ZOVEEL BAKPLEZIER...  
MET JE NIEUWE  
KEUKENROBOT!**



**Dag Allemaal + keukenrobot**  
vanaf

**€11,99** /mnd



- ✓ Vermogen: 600 W
- ✓ Roestvrijstalen mengkom van 4l
- ✓ Inclusief: deeghaak, roestvrijstalen ballongarde en klopper

**Reserveer nu via**  
**[dagallemaal.be/domo](http://dagallemaal.be/domo)**  
**of bel naar 02/454 25 93.**

**Dag**  
**allemaal**

**Zoveel te vertellen**

# LUC VANDOORNE EN FRIEDA VANLAUWE HEBBEN TWAALF KLEINKINDEREN FAMILIE DOOR DIK EN DUN

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's VIOLET CORBETT BROCK

**Luc Vandoorne en Frieda Vanlauwe worden allebei 78. Ze hebben vier kinderen: Els is 50, Bart 48, Greet 46 en Jan 44. Die zorgden voor twaalf kleinkinderen waarvan de oudste 24 en de jongste 10 is. Elke herfstvakantie is het feest want dan verblijft de hele familie in de Vlaamse Ardennen. "Onze kinderen en kleinkinderen zijn het allerbelangrijkste in ons leven," vertellen opa Luc en oma Frieda. "Maar hoe zij hun leven uitbouwen, daar moeien we ons niet mee. Soms is het onze zorg, niet meer onze taak. Wij zien ze graag en zij zien ons graag. Dankzij hen hebben we een rijk leven."**

**Opa Luc:** "We zijn trots op onze kinderen en kleinkinderen. Vier gezinnen, vier verschillende opvoedingen. Bij de ene streng en gestructureerd, bij de andere iets meer open en vrij, maar overal staan de deuren wagenwijd open. Er zijn goeie en minder goeie studenten, open en gesloten karakters, lastige en minder lastige pubers, maar elk vindt zijn weg. Ze leven, ontdekken, lachen en plagen, delen verdriet, zijn bekommerd om elkaar en om anderen. Ik geniet ervan om ze bezig te zien. Vroeger op de speelzolder, vandaag tijdens de herfstvakantie met de familie, in de jeugdbeweging of via de sociale media."

## Sterke band

**Oma Frieda:** "Horen, zien en zwijgen... dat kan Luc beter dan ik. Hij is er ook wat geruster in, ik lig wel eens wakker. De band die we met onze kleinkinderen hebben opgebouwd is met de jaren hechter geworden. Als de familie samenkomt, willen ze er allemaal bij zijn: tijdens de herfstvakantie, op kerstavond, op Nieuwjaar en op vastenavond. Zijn er examens, dan branden er kaarsjes en stuur ik een sms'je of moedig hen aan via Facebook."

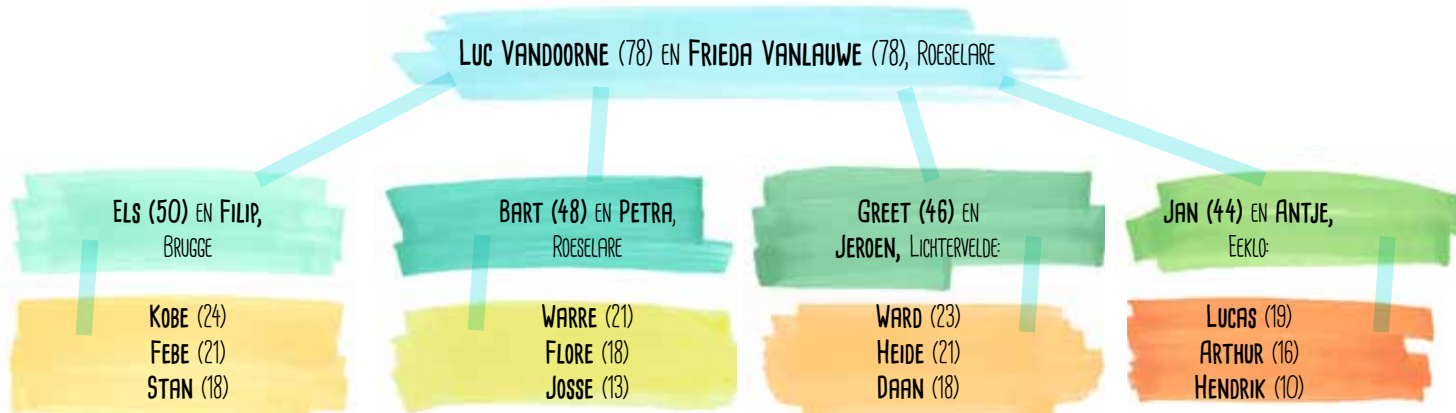
**Opa Luc:** "Kleine kinderen kleine zorgen, grote kinderen grote zorgen. Opgroeïende pubers veroorzaken

soms spanningen. De ouders zijn verantwoordelijk voor hun kroost, wij leven mee en zijn een luisterend oor. Frieda gaat gemakkelijker het gesprek aan, ik kies sneller voor zwemmen of haal een gezelschapsspel boven. Ik zou ook alles doen om ze van hun smartphone af te houden, want soms vind ik dat een pest."

**Oma Frieda:** "Het is niet altijd allemaal suiker en zeem. Heeft een van de kleinkinderen een deugnietenstreek uitgehaald of slechte punten, dan kunnen ze altijd bij oma en opa terecht. Wij luisteren, bemiddelen, moedigen aan of berispen zachtjes. In alle stilte, via een privé-berichtje op Facebook."

**Opa Luc en oma Frieda:** "Achter elke stoere buitenkant, zit een kleine, warme binnenkant. Warre was een hevige puber, en hij niet alleen. Zijn neef Daan is autistisch: hij studeert goed, maar zijn weg loopt niet over rozen. Hoe Warre, maar ook de anderen, aandacht hebben voor Daan, met hem overweg kunnen en voor

>>





"HOE ONZE KINDEREN EN  
KLEINKINDEREN HUN LEVEN  
UITBOUWEN, DAAR MOEIEN WIJ  
ONS NIET MEE. SOMS IS HET  
ONZE ZORG, MAAR NIET MEER  
ONZE TAAK"



"IK ZOU ALLES DOEN OM ZE VAN HUN SMARTPHONE AF TE HOUDEN WANT SOMS VIND IK DAT EEN PEST"

hem zorg dragen, is ronduit fantastisch. Toen er op Facebook een discussie rond autisme uitbrak, reageerde Warre fel. 'Ik heb een neef die autistisch is en dat is een crème van een jongen', schreef hij."

### Sociaal engagement

**Opa Luc:** "We hebben zelf ook veel steun aan onze kinderen en kleinkinderen. Net voor ik op pensioen ging, kreeg Frieda een hartinfarct en moest geopereerd worden. Vorig jaar viel ze met haar elektrische fiets en brak haar schouder. Telkens sprongen onze kinderen en schoonkinderen bij. Wat een zegen zo goed omringd te zijn. We zijn blij en fier dat onze kinderen zowel in hun werk als hun vrije tijd sociaal geëngageerd zijn. En dat onze kleinkinderen van dezelfde microbe gepakt zijn. Alle twaalf zijn ze actief bij een jeugdbeweging: Chiro, KSA of scouts."

**Oma Frieda:** "Qua gelovig engagement, qua relaties en qua taal zijn de tijden veranderd. Kobe vroeg onlangs verwonderd: 'Oma, gaan julie nog elke zondag naar de mis?' De kleinkinderen hebben tot hiertoe nog hun Vormsel gekregen, maar ik vraag me soms af waar ze de nodige

voeding vinden? Toch leeft niemand van onze kinderen en kleinkinderen voor zichzelf. Ze kiezen voor wie kwetsbaar is. Ik heb heel veel moeite met de vreemdelingenhaat in onze samenleving. Als de weelde niet naar de armoede gaat, zal de armoede naar de weelde gaan: er zullen dus nog vluchtelingen bijkomen. Laten we hen omarmen. Bij Bart en Petra verblijven vaak gekleurde vrienden, dankzij Warre."

### Dagje ouder

**Oma Frieda:** "We hebben veel vrijwilligerswerk gedaan, en nog. Maar we worden ook ouder. Het gaat allemaal iets trager. De periode van loslaten is stilaan aangebroken. Hulp moeten krijgen, afhankelijk worden: daar zie ik echt tegenop. Nochtans kan het snel veranderen. Lucs moeder reed kort voor ze naar het rusthuis ging nog met de fiets, even later zat ze in een rolwagen. Toch heeft ze zich daar goed geamuseerd. We hopen nog lang gezond te blijven en nog lang van onze kinderen en kleinkinderen, ons huis en onze burens te genieten."

**Opa Luc:** "De komende generatie zal het financieel moeilijker hebben, denken we. Dat Frieda thuis bleef en

het huishouden runde, was een zegen voor onze kinderen. Dat we nu met één pensioentje moeten voortdoen, maakt dat we met ons geld niet kunnen smijten."

### Alles maal twaalf

**Oma Frieda:** "Maar we klagen niet, en zijn absoluut niet jaloers. Ik deel graag (lacht). Er valt ook veel te delen, want twaalf verjaardagen, twaalf keer de paasklok, twaalf keer Sinterklaas, twaalf keer Nieuwjaar..."

**Opa Luc:** "We zijn van twee peter en meter en dat betekent dubbele nieuwjaren en verjaardagen. En we zijn ook nog opa en oma van drie Nigeriaanse kinderen uit de buurt. Ze hebben hier niemand. Maar wij schrijven een kaartje en geven een attentie als ze jarig zijn. Als er grootoudersfeest is op school dan gaan we kijken."

**Oma Frieda:** "We kunnen Ons Heer alleen maar danken om onze kinderen, schoonkinderen, kleinkinderen en hun liefkes. En dat we nog samen zijn. Als er iets scheelt bij de kinderen, kan je dat delen. Samen met een vriendin bezoek ik elk jaar alle jubilarissen van onze parochie. Soms kom ik ziek thuis van wat ik allemaal te horen kreeg. Veel ouderen zijn eenzaam. Sommigen zien hun kinderen bijna niet meer of ze leven op hun eilandje, zonder netwerk. Het doet me verdriet, dat onze politici en de media alles polariseren en ruzie maken, terwijl bij mensen die al heel weinig kansen hebben, steen na steen op hun hoofd valt. Wie neemt het voor hen op?"

Mijn huisdokter zei destijds: 'Ge zult nog ontgoocheld zijn. De wereld bestaat niet zoals jij die ziet'. Ik ben een optimist, hé. Ik dacht dat we de wereld gingen kunnen veranderen. Hoe ik rust vind? Ik vind rust achter mijn kookpotten en als iedereen zijn voeten onder tafel kan schuiven." ◆

De periode van loslaten is stilaan aangebroken. Hulp moeten krijgen, afhankelijk worden: daar zie ik echt tegenop

# EEN HART ONDER DE RIEM VOOR ZORG

Tekst SUZANNE ANTONIS // Foto's LIEVEN VAN ASSCHE & JONAS LAMPENS

**Duizenden zorgmedewerkers geven in woonzorgcentra elke dag het beste van zichzelf. In de Week van de Zorg draagt OKRA hen een extra warm hart toe. Zelfgehaakte hartjes zeggen 'Wij willen tijd maken voor jullie omdat jullie onze zorgbehoevende medemens een mooie oude dag bezorgen.' Over een hartverwarmend initiatief gesproken!**

Dat OKRA op haar leden kan rekenen stond al langer vast. De ongeziene inzet voor deze actie bevestigt die sterke band alleen maar. In het Schakel-nummer van november 2017 lanceerde OKRA een oproep om massaal hartjes te gaan haken. Twaalfduizend waren er nodig om alle zorgmedewerkers in het zonne-

tje te zetten. Ook zonder ervaring in haken kon je deelnemen en een hartje op je haakpen krijgen: een verstelbare opzetting, drie toeren vaste en losse steken, dan halve, hele en dubbele stokjes en klaar. Wat restjes wol en een haakpen volstonden. Voor het labeltje 'een hart voor zorg' en het veiligheidsspeldje zorgde het regiosecretariaat. De oproep werd overal in Vlaanderen en Brussel gehoord. Wij gingen langs in drie woonzorgcentra toen de zorgmedewerkers hun OKRA-hartje opgespeld kregen.



TWAALFUIZEND HARTJES WAREN ER  
NODIG OM ALLE ZORGMEDEWERKERS IN  
HET ZONNETJE TE ZETTEN



"ALS JE IEMAND DIE OUD  
EN HULPBEHOEVEND IS TOCH  
NOG EEN MOOIE DAG KAN  
BEZORGEN, DAN GEEFT DAT  
VEEL VOLDOENING"



N ER  
RS IN





## Een blik van waardering

In de cafetaria van woonzorgcentrum Koning Albert in Itterbeek is het nog stil. Stilaan druppelen de OKRA-leden, die hun schouders hebben gezet onder de actie 'Een hart voor Zorg', binnen. Mimi draagt een grote tas. "Hier zitten al tweehonderd hartjes in", glundert ze. Annie, die mee gehaakt heeft, kijkt onderzoekend rond. "Er is toch nog geen zorgmedewerker in de buurt hé", vraagt ze. Als de hartjes uitgestald zijn, mag de directrice van het woonzorgcentrum haar personeel optrommelen. Verbaasd komen ze in de cafetaria aan. Dan komen de OKRA-leden die met Mimi en Annie zijn meegekomen in actie. Elke zorgmedewerker krijgt een rood of blauw hartje opgespeld, met een persoonlijk dankwoordje erbij voor al het werk dat ze elke dag met de glimlach doen.

Onder hen ook Pendar, die de coördinatie van de zorg op zich neemt. "Hartverwarmend is dat", lacht ze breed. Pendar koos voor deze job omdat ze graag met mensen werkt. "Als je iemand die oud en hulpbehoevend is toch nog een mooie dag kan bezorgen, dan geeft dat veel voldoening", zegt ze. "Natuurlijk willen we voor hen meer tijd hebben. De nood is vaak groter dan wat we kunnen geven. Dat zou ik in de toekomst graag zien veranderen." Pendar herinnert zich een moment waar ze aan een bijzondere vraag toch tegemoet kon komen. "Een dame in ons woonzorgcentrum stond aan het einde van haar leven. Haar grootste angst was om alleen te zijn op het moment dat ze zou sterven. Ik beloofde haar dat ik naast haar zou staan. En dat is gelukt, samen met de familie die ik nog tijdig had kunnen verwittigen. Die allerlaatste blik naar mij, net voor ze definitief haar ogen sloot, was zo dankbaar en zo innig. Nooit vergeet ik dat."

## Dankbaar zijn, elke dag

In woonzorgcentrum Keymolen in Sint-Kwintens Lennik is OKRA al vaak te gast geweest. "We verzorgen elk jaar een namiddag met ons zangkoor en de dansgroep", zegt Christiane. Samen met Jeanine, die verantwoordelijk is voor de hobbyclub in hun afdeling, was zij de drijvende kracht achter 'Een hart voor zorg'. "We hebben 18 OKRA-leden kunnen warm maken om mee hartjes te haken. Vijf stuks per uur, maar dan mochten we tijdens het haken wel niet te veel babbelen", lacht Jeanine.

Intussen verzamelt Christiane samen met de directie alle zorgmedewerkers die op dat moment in het woonzorgcentrum aan het werk zijn. Met een kort woordje legt Christiane de actie uit. "Omdat jullie onmisbaar zijn en fantastisch werk verrichten in kleine en dagelijkse dingen", zegt ze vurig. "Wij willen onze waardering hiervoor graag uitdrukken met een zelfgemaakt hartje." Samen met de aanwezige OKRA-



## HOTEL SANDESHOVED

Nieuwpoort

www.sandeshoved.be info@sandeshoved.be

Zeedijk 26 Nieuwpoort 058/22 23 60

Vraag vrijblijvend onze promobrochure!

### MOEDERDAGARRANGEMENT

Aankomst donderdag 10/05 - Vertrek zondag 13/05/18

3 nachten in halfpension

+ Gastronomische Moederdagbrunch All-in op zaterdag  
Logement op een standaardkamer of op  
een comfortkamer/studio of appartement

€ 210 p.p. met twee op een standaardkamer (suppl. single: + € 50)

€ 240 p.p. met twee op een comfortkamer, studio of appartement  
(bijkomende volwassene op studio of appartement: € 139 p.p.)

### GROOTOUDERARRANGEMENT

MET ANIMATIE!

zaterdag 30/06 tot zaterdag 07/07/18

of zaterdag 07/07 tot zaterdag 14/07/18

7 nachten in halfpension

(ontbijtbuffet + middag- of avond 3 gangenmenu met kinderbuffet)

ANIMATIE VOOR DE KINDEREN IS VOORZIEN!

Logement op een comfortkamer/studio of appartement

€ 785 p.p. alleen op een comfortkamer, studio of appartement

€ 495 p.p. met twee op een comfortkamer, studio of appartement

Extra personen: 0-3 jaar: gratis • 4-7 jaar: € 154

8-11 jaar: € 182 • +12jr: € 217

*Uw vakantie voor elk seizoen...*

## Zum Achten Himmel

Unieke formule!

1 week Moezel • € 749

THUIS AFGEHAALD EN TERUGGEBRACHT

All-in (transport, persoonlijke begeleiding, alle toegangstickets, volpension behalve geconsumeerde dranken)



Zum Achten Himmel • Klotten (Cochem)  
Tel 0049 2671 9166140 • www.zum-achten-himmel.de



"WIE HIER KOMT WERKEN,  
HEEFT EEN ZORGHART EN WIL  
ALLEEN HET BESTE VOOR WIE  
AAN ZIJN OF HAAR ZORGEN IS  
TOEVERTROUWD."

leden begint het opspelden. En ook hier zijn de medewerkers blij ver-rast.

"Dat doet zo'n deugd", zegt hoofd-verpleegkundige Mathilde als ze naar het groene hartje op haar witte schort kijkt. "Ik hou van het sociaal contact met de mensen", gaat ze verder. "Je ziet ook onmid-dellijk het resultaat van je werk. Als je die kleine glimlach bij een bewo-ner ziet omdat je hem of haar na de medische verzorging een knuffel hebt gegeven, dan weet je dat je je werk goed hebt gedaan. Ze nemen je ook vaak in vertrouwen. We horen dingen die ze aan hun eigen kinderen niet vertellen."

### Een wederzijdse dankjewel

"Oei, we zijn te vroeg", schrikt zus-ter Agnes van woonzorgcentrum Sint Franciscus in Deinze-Vinkt. Er was even een misverstand met de timing en de cafetaria zit al bomvol met zorgmedewe-ners. Ook de vrij-willigers zijn mee uitgenodigd. "Geen nood, dan eten we eerst de taart", lacht de zuster die van de OKRA-actie op de hoogte is maar verder geen woord lost. Meteen zet ze het mes in de grote taart die ze voor deze gelegenheid heeft laten maken. "Omdat wij ook dankbaar zijn dat ons werk gewaardeerd wordt", vertrouwt ze ons toe. Als

*'Vrijwilligers maken van  
het woonzorgcentrum  
een echte thuis'*



Antoinette en Alice van OKRA aan-komen, wordt het de zorgmede-werkers stilaan duidelijk. Ze krijgen elk een hartje opgespeld, met een vriendelijk woordje erbij. De vrijwil-ligers krijgen een extra knuffel. "Ze zijn een zeldzame soort aan het worden", legt Antoinette uit. "We moeten hen koesteren want zij maken van het woonzorgcentrum een echte thuis."

Het woonzorgcentrum is ontstaan uit de congregatie van de Zusters van Sleidinge. Zuster Agnes werd campusverantwoordelijke en sinds enkele jaren is ze met pensioen.

"Maar ik kan het niet loslaten", zegt ze. "Het is een wezenlijk deel van mijn religieuze opdracht. We hebben erg gele-den onder de negatieve berichtgeving in de Pano-reportage van oktober vorig jaar. Daar is zoveel om te doen geweest, terwijl de werkelijkheid echt niet zo is. Wie hier komt wer-ken, heeft een zorghart en wil alleen het beste voor wie aan zijn of haar zorgen is toevertrouwd." ◆

# BLIJVEN REIZEN IN GROEP



## PORTUGAL, ALGARVE

van 13 tot 22/05/2018 (10 d./9 n.)

Riu Guarana is al jaren een begrip in de Algarve en heeft in het voorjaar van 2017 een frisse make-over gekregen. De service is nog steeds 'Riu', maar haar uiterlijk heeft een modernere jasje gekregen. Strijk neer op een ligbed vlakbij de poolbar met all inclusive service. En als je de trappen af loopt dan sta je zo met je sandalen op het mooie, uitgestrekte Falésia strand met prachtige kliffen.

**Reissom: 1085 euro**, all inclusive.



## SPANJE, ANDALUSIË

actief van 15 tot 22/09/2018 (8 d./7 n.)

Onze Vlaamse gids Rob heeft opnieuw een kort wandelprogramma samengesteld waarbij hij je tijdens vier afwisselende wandelingen de andere kant van Andalusie toont. Ook de typische lunches ontbreken niet! De tochten beslaan 4 à 8 km, gemakkelijk tot gemiddeld.

**Reissom: 897 euro**, halfpension.  
Vertrek vanuit Antwerpen.



## CYPRUS, PAPHOS

van 23 tot 30/09/2018 (8 d./7 n.)

Deze verblijfsvakantie in het zonnige en culturele Paphos wordt nog aantrekkelijker door drie mooie uitstappen: Troödosgebergte + Kykkos-klooster, Nicosia en Kopiaste.  
Lunch, inkomgelden en Nederlandstalige gids zijn inbegrepen.

**Reissom: 1108 euro**, halfpension.

Info & reservatie: [algemeen@okrareizen.be](mailto:algemeen@okrareizen.be) of 02 246 39 44 of OKRA-REIZEN, Postbus 40, 1031 Brussel.

Deze drie reizen zijn slechts een greep uit het volledige OKRA-reisaanbod. Uiteraard kan je in de zes andere verkooppunten terecht om een zomerbrochure op te vragen.

Voor provincie Antwerpen: 03 220 12 80  
Voor Oost-Brabant: 016 35 96 87  
Voor provincie Limburg: 011 26 59 44  
Voor provincie Oost-Vlaanderen: 03 760 38 65  
Voor provincie West-Vlaanderen: 056 52 63 53  
Voor regio Brussel en de rest van Vlaams-Brabant: 02 244 28 91

Op de vernieuwde website van OKRA, [www.okra.be](http://www.okra.be), vind je het complete reisaanbod met alle praktische informatie. Je kan er meteen ook inschrijven voor een reis. Neem dus snel een kijkje!



**WWW.OKRA.BE**

# Paasstukje

---

*Tekst MONIQUE VERCAEMER // Foto's MONIQUE VERCAEMER*

De paasdagen vragen om een fris en kleurrijk stukje in huis. Zonder veel moeite tover je een zelfgemaakt schaalje met bloemen of paasversiering op tafel. Kakelend vers, net als je chocolade-eitjes!





### MATERIAAL VOOR DE BLOEMSCHAALTJES

- tafelbescherming
- plaaster Gypsona: breedte 7/7.5 cm
- houten wasspelden
- ballonen
- schaar
- bekken met water

### MATERIAAL VOOR HET BLOEMSTUKJE

- seizoensbloemen en/of groen
- oasis
- bloemenschaar
- paasversiering zoals eitjes en pluimpjes



### WERKWIJZE:

- Knip de rol plaaster in stukken van 12 cm
- Blaas de ballonnen op (niet te groot)
- Trek de strookjes gips door het water en bekleef de onderkant van de ballon ermee. Doe het kruisgewijs en ga niet over de helft. Gebruik hiervoor een zestal strookjes.
- Zorg ervoor dat er geen openingen meer zijn in het gips.
- Kleef nu enkele stroken net op de hoogte van het schaal-tje dat je wil vormen. Maak de rand aan de bovenkant eventueel onregelmatig zoals een ei.
- Strijk de gips goed open zodat het gaas niet meer zichtbaar is.



Hang de ballon op en droog het geheel met de haardroger. Zonder haardroger duurt het minimum 1 uur voor je verder kan. Prik na het drogen de ballon voorzichtig open en laat het schaal-tje nog wat nadrogen.

Vul het schaal-tje met oasis en prik er naar wens bloemen en groen in vast. Of vul het schaal-tje met pluimpjes en andere paas-versiering. Kortom, wees creatief en deco-reer zoals jij wil.



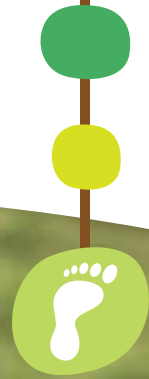
*Afgewerkt zou het  
er zo kunnen uitzien...*





THUISZORGWINKEL

samen met



# Gezonde voeten, een stap vooruit



\* Geldig tijdens de voetscanmeetdagen op de voetverzorgingsproducten van Bota Silver, Eptact, Vitry, Nippes en Gehwol.

## Voetscan meetdagen

**Actie**

**15% korting  
op voetverzorgingsproducten\***

Ga naar [www.thuiszorgwinkel.be/evenementen](http://www.thuiszorgwinkel.be/evenementen)  
en vind de datums voor de meetdagen in jouw buurt.



Vlot vooruit



Comfort in huis



Discrete zekerheid



Zo hoort het

**Thuiszorgwinkel is  
je ruggensteun, altijd en overal**

Rechtstaan, wandelen, lopen... je voeten worden zwaar belast. Daarom is een goede verzorging uiterst belangrijk. Onze podologen en specialisten geven je advies op maat. We analyseren je voetstand met een dynamische meetplaat en kijken welke (3D-geprinte) steunzolen het best bij je passen. Ook voor comfort schoenen en voetverzorgingsproducten zit je bij ons goed.

**Maak vandaag  
nog een afspraak  
voor jouw gratis  
voetscan.**



1003-2018

Meer info op  
[www.thuiszorgwinkel.be](http://www.thuiszorgwinkel.be)

Kom naar Thuiszorgwinkel  
of bel 015 28 61 18.

Samen vinden we wat jij nodig hebt.  
Groetjes, Tina

# PRIKBORD

## 1 BOKRIJK MET OKRA-KORTING

Heel het jaar op stap met het Bokrijkabonnement 2018 met het ledenvoordeel van OKRA. Voor grootouders en al hun kleinkinderen (tot en met 18 jaar).

### TIJDELIJK 70 EURO I.P.V. 95 EURO VOOR HET HELE GEZIN

- voordeeltarief voor een gezins- of grootouderabonnement 2018, actie geldig van 26 maart tot en met 20 april 2018
- met meer dan 400 euro aan voordelen in Bokrijk en bij tal van andere partners is je abonnement in een mum van tijd terugverdiend:
- **GRATIS TOEGANG** tot het Openluchtmuseum en 'De sixties'.
- **GRATIS TOEGANG** tot evenementen en activiteiten.
- **GRATIS VIER PARKEERTICKETS** ter waarde van 20 euro.
- **10 % KORTING** op aankopen in de museumshops.
- **EXTRA'S** bij de horeca- en speeltuinpartners van Bokrijk.
- **TOT 50 % KORTING** op de toegangsprijs bij meer dan 30 andere partners zoals Planckendael, CenterParcs, Technopolis, Bobbejaanland, Openluchtmuseum Arnhem, Gaiazoo, Arboretum Kalmthout, Speelgoedmuseum Mechelen of de Plopsaparken.



## PRAKTISCH



Bestel nu met OKRA je Bokrijkabonnement 2018 in een handomdraai op <http://reservaties.bokrijk.be> met de kortingscode **Okra2018**. Betaal online of via overschrijving. Na ontvangst van betaling ontvang je je abonnement per post. Voor meer info en voorwaarden: [www.bokrijk.be](http://www.bokrijk.be)

## 3

### Sociale rechten, tegemoetkomingen en voorzieningen...

#### Dankzij de Sociale Landkaart vind je snel duidelijke antwoorden

De Sociale Landkaart vertelt je alles wat je moet weten over de sociale rechten, tegemoetkomingen en voorzieningen waar je als hulpbehoevende of mantelzorger recht op hebt. Kortom, een onmisbare gids die ook in jouw boekenkast niet mag ontbreken!

Meer info: [www.socialelandkaart.be](http://www.socialelandkaart.be)

CM-leden  
Voordeel  
**€11**  
korting



- Ja, ik bestel ... ex. van de 'Sociale Landkaart – editie 2018'. Als CM-lid betaal ik € 45 i.p.v. € 56 / ex.
- Ja, ik abonneer me op de 'Sociale Landkaart'. Als CM-lid ontvang ik editie 2018 (incl. digitale versie) en alle daaropvolgende jaarlijkse edities voor € 35 i.p.v. € 46 / ex. (meer info / voorwaarden: [www.socialelandkaart.be](http://www.socialelandkaart.be)).

Ik betaal wanneer ik de factuur ontvang, die samen met het boek wordt opgestuurd.

Naam & Voornaam \_\_\_\_\_  
 CM-lidnummer \_\_\_\_\_  
 Straat & huisnummer \_\_\_\_\_  
 Postcode & gemeente/stad \_\_\_\_\_  
 E-mailadres \_\_\_\_\_  
 Datum & handtekening \_\_\_\_\_

Mail deze bon naar [contact@vandenbroele.be](mailto:contact@vandenbroele.be) | fax naar 050 64 28 08 | stuur op per post naar Uitgeverij Vanden Broele, Stationslaan 23, 8200 Brugge

Deze bestelling is onderworpen aan de algemene voorwaarden van Uitgeverij Vanden Broele, die geraadpleegd kunnen worden op [www.vandenbroele.be](http://www.vandenbroele.be). Ondergetekende erkent deze te aanvaarden. Uw adresgegevens worden opgenomen in een bestand voor commercieel-administratieve doeleinden. U hebt recht op inzage en verbetering van de over u bewaarde informatie.

## 2

## WWW.OKRA.BE HELEMAAL VERNIEUWD

Neem een kijkje op [www.okra.be](http://www.okra.be). Na 21 maart ziet die er helemaal anders uit. Naast het OKRA-magazine krijgt ook de digitale communicatie een nieuw kleedje. Maar de verandering is grondiger dan alleen wat opsmuk. De activiteiten en de reizen van OKRA krijgen een prominente plaats. Vanaf nu kan je trouwens je reis ook online boeken.

Achter de knop alleen voor leden zie je nu een duidelijk overzicht van alle ledenvoordelen. Wil je het OKRA-magazine online lezen? Dan kan dat voortaan alleen als je lid bent van OKRA. Ook wanneer je een zoekertje wil plaatsen om contacten te leggen, moet je lid zijn van OKRA. Dit om de service aan de leden extra in de verf zetten. Je moet je daarvoor aanmelden op de website. Dat doe je door op de knop log-in voor leden te klikken en de instructies te volgen.

Zit je met vragen over je pensioen, over zorg of over andere materies? Ook dan vind je makkelijk je weg op de website. En wil je weten wat OKRA in jouw buurt allemaal in petto heeft? Met een eenvoudige zoekknop kom je terecht op de websitepagina van je trefpunt en regio.



Waar men komt langs Vlaamse wegen, overal kom je interessante bewoners tegen. OKRA-magazine geeft je elke maand een kijk op een Vlaamse weg en maakt een praatje met enkele bewoners.

LANGS  
VLAAMSE  
WEGEN

TANJA HUIJGENS EN BJÖRN SCHILDERMANS GAVEN EEN PLEEGZOOM EEN WARME THUIS

# “OOIT WILLEN WE ONS GEZIN WEER OPENSTELLEN VOOR EEN PLEEGKIND”

*Tekst MATTHIAS VAN MILDERS // Foto FRANÇOIS DE HEEL*

In 2014 kreeg het gezin van Tanja en Björn er een lid bij. Pleegzoon Lucas zou een jaar bij hen in Wijnegem wonen. Hij bracht naast een reeks uitdagingen vooral ook veel mooie ervaringen die bijblijven. Vandaag leeft Lucas weer bij zijn biologische ouders en toont daarmee aan hoe belangrijk pleegzorg kan zijn.



HET VERBLIJF VAN LUCAS WAS BEDOELD  
ALS KORTSTONDIGE CRISISOPVANG.  
UITEINDELIJK BLEEF HIJ ÉÉN JAAR  
TOT DE SITUATIE HET GEZIN TE VEEL  
BELASTTE

Op een zondagavond val ik binnen in de Ridder Gustaaf van Havreleen bij Tanja en haar man Björn, die in zijn nopjes is. Die namiddag won zijn favoriete voetbalclub Berchem Sport en zoals elke zondag was Björn erbij. "Na al die jaren ken ik er intussen iedereen. Ik hou van het kleinschalige en vriendschappelijke karakter van Berchem Sport. Laat Antwerp en Beerschot Wilrijk maar wedijveren om de grootste van de stad te zijn. Wij zijn blij dat we als klein broertje af en toe eens van ons kunnen laten horen." Berchem Sport is belangrijk voor Björn, beaamt Tanja. "Het zou voor hem een ramp zijn mocht dat ooit verdwijnen. Berchem Sport is een bron van ontspanning en troost, nodig om kleine en grote zorgen te verwerken." "Ik krijg er gewoon energie van", zegt Björn. "Door de week is iedereen bankdirecteur, politieagent of dokwerker. Op zondag zijn we allemaal supporter."

### Verlatingsangst

In juli 2015 werd het gezin van Tanja en Björn uitgebreid. De toen twee en een halfjarige Lucas kwam bij hen wonen als pleegzoon. "Op vakantie in Nederland kregen we telefoon dat men dringend op zoek was naar een pleeggezin voor Lucas", blikt Tanja terug. "Halsoverkop keerden we terug en gingen Lucas meteen ophalen in de instelling. De kleren die hij droeg, waren alles wat hij had. Hij droeg zelfs geen schoenen. De eerste 24 uur verliepen vlekkeloos, maar toen was het hek van de dam. Lucas bleek een enorme verlatingsangst te hebben met grote slaapproblemen tot gevolg. Het hele gezin beleefde maandenlang slapeloze nachten. Ook eten ging heel moeilijk, hij dronk eigenlijk alleen maar melk. Al die dingen had hij thuis nooit geleerd."

Gaandeweg verbeterde de situatie, vooral dankzij de toegewijde zorg van het pleeggezin. "Lucas begreep ons vanaf de eerste dag, ook al sprak hij geen Nederlands", vertelt Tanja. Ook Björn is in de wolken over hun pleegzoon. "Hij heeft een enorme levenslust, ondanks alles wat hij heeft meegemaakt. Lucas was altijd goedgezind, echt het zonnetje in huis." "Een charmeur ook", lacht Tanja. "Flor en Marie, onze eigen kinderen, waren altijd kwaad als we Lucas straften. Zij hebben enorm veel opgestoken van de tijd met hun pleegbroer. Ze kunnen nu bijvoorbeeld veel beter relativeren. Voor Lucas hebben ze echt hun hart geopend. Zo smeerde Flor zijn boterhammen, terwijl hij voor zijn eigen brooddoos altijd op ons rekent."

## Nooit veroordeeld

Ondanks de moeilijke opvoedingssituatie die leidde tot de plaatsing van Lucas, hielden Tanja en Björn altijd nauw contact met zijn biologische ouders. "Wij hebben hen nooit veroordeeld, vooral omdat we merkten dat ze Lucas enorm graag zagen", zegt Björn. "Maar wat minstens even belangrijk is: zij hebben ook ons nooit veroordeeld. Ze beschouwden ons nooit als concurrenten, ook al zagen zij ons na een contactmoment elke keer wegwandelen met hun eigen kind. Dat moet bijzonder hard geweest zijn."

Het verblijf van Lucas was initieel bedoeld als kortstondige crisisopvang. Uiteindelijk bleef hij één jaar tot de situatie het gezin te veel belastte. Aangezien Lucas' ouders nog niet klaar waren om zich weer over hun zoon te ontfermen, keerde hij terug naar een instelling. "We zagen hem nog wel elke week", blikt Tanja terug op die periode. "Hij logeerde hier vaak tijdens het weekend en ging mee op vakantie. De kentering kwam er toen zijn ouders naar hun thuisland terugkeerden. Daar bouwden ze een stabiel leven

op: ze vonden vast werk en een woning, gingen ook in therapie om hun problemen aan te pakken. Na een half jaar oordeelde de jeugdrechter dat ze klaar waren om de zorg voor Lucas weer op te nemen. Voor ze hun zoon hier kwamen ophalen, hebben ze ons nog gevraagd om peter en meter te worden. Daaruit sprak veel dankbaarheid en een heel groot vertrouwen in ons. Bovendien is onze band met Lucas nu voor altijd officieel. We bellen elkaar wekelijks en sturen vaak filmpjes door. En deze zomer gaan we er op vakantie."

"We waren altijd eerlijk tegen Lucas' ouders, ook over de fouten die ze hadden gemaakt", vertelt Björn. "Toen hij hier vertrok met zijn ouders, zeiden wij tegen elkaar dat het goed was zo. Lucas was er gerust in, hij ging mee met mensen die hij graag ziet. Ooit willen we ons gezin weer openstellen voor een pleegkind, al zullen we dan nog duidelijkere afspraken maken. Crisisopvang moet dan ook echt crisisopvang zijn en geen jaar duren." Meer mensen zouden pleegzorg moeten overwegen, vindt Tanja. "Je hoeft niet altijd een kind permanent op te vangen. Je kan ook elke maand met een pleegkind naar de zoo of de speeltuin gaan. Zo wordt pleegzorg ook voor senioren misschien mogelijk."

## Enorme struisvogel

Achter de tuin van Tanja en Björn waakt een enorme struisvogel vanop de zijgevel van een huis over het kleine straatje dat hier loopt. "Die vogel schilderde ik bij wijze van stil protest tegen de bouw van appartementsgebouwen op een stuk groen

hiernaast", vertelt bewoner Geert Van Hoof. "Ik schilder al heel lang, maar nog leer ik elke dag bij van filmpjes op YouTube. Daarin leggen andere schilders heel goed uit wat ze doen.

Ik speel vooral met het licht in mijn schilderijen. Zo probeer ik een 'wow-effect' te creëren. Ik werk bewust deeltijds, dat kan dankzij mijn supervrouw Ilse. Het is goed voor de levenskwaliteit en zo heb ik meer tijd om thuis te prutsen. Naast schilderen sleutel ik ook graag aan oude moto's. Of ik timmer aan ons huis met recuperatiemateriaal. Zo maakte ik uit afvalhout een terras of een koepel uit de deuren van een restaurant."

Geert zit nog vol plannen. "Ik zou heel graag jongeren leren schilderen. Als je het goed aanpakt, kan je met die gasten schitterende resultaten halen. Wat ik belangrijk vind, is dat je hen dingen laat schilderen die ze zelf graag zien." We verlaten Geert's bijzondere woning zoals we zijn binnengekomen: door de achterdeur.

"Iedereen kent hier iedereen", zegt Björn later die avond. "Bij de bakker moet ik niet meer bestellen, ze weten daar al welk brood we willen." Tanja vindt het allemaal geweldig. "We voelen ons hier verbonden als deel van een groter geheel. Hier wonen lieve mensen waar je op kan rekenen. Eén nadeel? We moeten altijd tien minuten vroeger vertrekken, want Björn raakt op straat altijd aan de praat met een van de burens."

*Om privacyredenen is Lucas een schuilnaam.* ◆

*"Je kan ook elke maand met een pleegkind naar de zoo of de speeltuin gaan. Zo wordt pleegzorg ook voor senioren misschien mogelijk"*



30 prijzen

# SPEEL EN WIN EEN VAN DEZE PRIJZEN

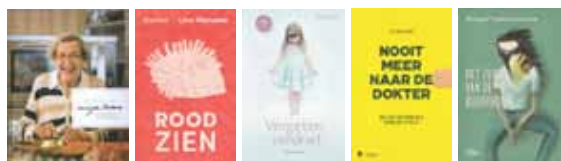
WIN EEN OVERNACHTING MET ONTBIJT VOOR 2 PERSONEN IN HOTEL-RESTORIE DE NOTELAER IN BORNEM (ENKEL GELDIG OP DONDERDAG EN VRIJDAG)



## Info:

Viersterrenhotel De Notelaer combineert de charme van de negentiende-eeuws herberg waarin het is ondergebracht met het nodige hedendaagse comfort. Gelegen vlakbij het station van Bornem en het bruisende dorpscentrum, is ook de locatie van het hotel een troef. Tegelijk sta je heel snel aan de Schelde met zijn prachtig groene oevers. Ook op culinair vlak zit je er goed. Zo kan je er genieten van een uitgebreid ontbijtbuffet en in de bijhorende restorie kan je rekenen op een keuken en service op restaurantniveau met de informele sfeer van een zowel trendy als tijdloze brasserie.

De Notelaer, Stationsplein 2, 2880 Bornem, 03 889 13 67, [www.denotelaer.be](http://www.denotelaer.be).



## 19 BOEKEN

- ✘ Vier exemplaren van **Het recept van mijn leven** van Zorgbedrijf Antwerpen (waarde 21,95 euro)
- ✘ Vier exemplaren van **Rood zien** van Lina Meruane (waarde 18,99 euro)
- ✘ Vier exemplaren van **Vergeten verdriet** van Eline Trenson (waarde 19,99 euro)
- ✘ Vier exemplaren van **Het zusje van de buurvrouw** van Margot Vanderstraeten (waarde 17,50 euro)
- ✘ Drie exemplaren van **Nooit meer naar de dokter** van Servaas Bingé (waarde 24,99 euro)



## 5 CD'S

- ✘ Vijf exemplaren van **Night Prayer**, de nieuwe cd van Jasper Steverlinck (waarde 17,99 euro)

## 5 SCHELDERONDVAARTEN VOOR 2 PERSONEN

- ✘ Vijf duotickets voor een Schelderondvaart met Rivertours (waarde 24 euro)

OPLOSSING KRUISWOORDRAADSEL APRIL 2018

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Naam:

Straat + nr:

Postnr.:

Woonplaats:

Tel.:

E-mail:

OKRA-lidnummer of trefpuntnummer:

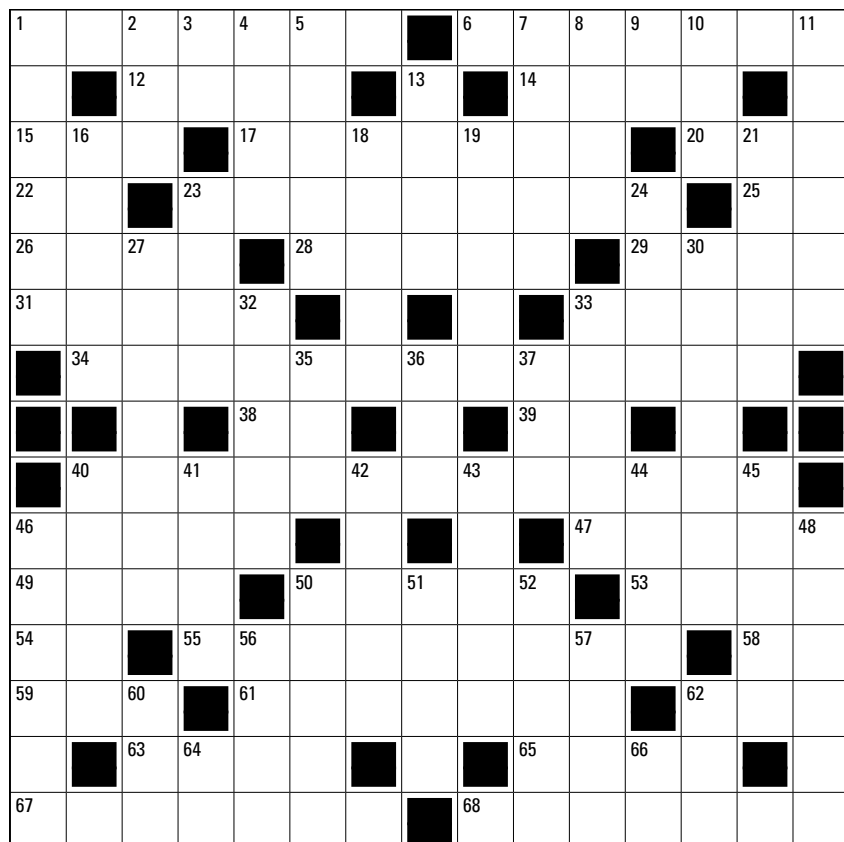
Schiftingsvraag: *Hoe heet de beeldengroep op de Wilfordkaai in Temse?*

## HORIZONTAAL

**1** onzin **6** slag om de oren **12** rekening **14** zuig- of perswerktuig **15** Europees Monetair Stelsel **17** plaats in de Verenigde Staten **20** lofdicht **22** uitroep van afkeer **23** nagebootst **25** persoonlijk voornaamwoord **26** weerklank **28** siersteen **29** restaurantbediende **31** warboel **33** plaat van geperste vezels **34** moeizame bevrijding **38** binnen **39** schuifbak **40** zendingswerk **46** hafachtig zoutmeer **47** doorgaans **49** eb of vloed **50** vrouwenverblijf **53** dokter **54** argon **55** muziekgenre **58** eerwaarde heer **59** dun takje **61** ceremonie **62** scantech-niek **63** koffiedik **65** plaats in Indonesië **67** leidende medewerker **68** met blokvormige figuren.

## VERTICAAL

**1** plaats in Canada **2** plaats in de provincie Luik **3** tegenover **4** zuilengang in oud-Griekse steden **5** vracht **7** voegwoord **8** damp **9** voormiddag **10** doping-product (afk.) **11** geacht **13** kameelgeit **16** overdreven stoer **18** strijdmacht **19** nevens **21** kabouter **23** harde boomvrucht **24** opschik **27** handgreep **30** geldhandelaar **32** golfterm **33** smet op iemands goede naam **35** ongeveer **36** sukkel **37** boom **40** feestmaaltje **41** plant **42** stipt **43** rivier in Frankrijk **44** houtsoort **45** scheikundige verbinding **46** bewijzen van achtung **48** kledingstuk **50** Caraïbische staat **51** groot mens **52** moedertje **56** waardeloos voorwerp **57** vereniging **60** kuuroord **62** Chinese staatsman **64** République Française **66** buisverlichting.



© DENKSPORT PUZZELBLADEN

56	6	5	65	46	24	33	34	45	65
----	---	---	----	----	----	----	----	----	----

Stuur je oplossing naar: *OKRA-magazine*, Kruiswoord maart 2018, PB 40, 1031 Brussel, voor 31 maart 2018. De winnaars verschijnen in het mei-nummer 2018. Voeg een postzegel van 0,87 euro toe (niet vastkleven).

8				3			
6			7				2
	5			1	4	9	7
5		8	4				
			5	6	2		7
		9			3	1	
		4		5			3
9					8		1
				6			

Alle cijfers van 1 tot en met 9 moeten een keer voorkomen in alle kolommen, in alle rijen en in elk van de 9 vierkantjes van 3 keer 3 vakjes.

## Winnaars kruiswoord februari 2018

**Wint een overnachting in een Brussels drie- of viersterrenhotel, met ontbijt voor twee personen.**

Wilfried De Smet uit Mechelen.

**Wint een exemplaar van *De grote levensvragen van Friedl' Lesage, Johan Van der Vloet en Ilse Cornu.***

Willy Verelst uit Tremelo, Paul Van Den Wyngaert uit Temse, Jozef Van Eynde uit Brasschaat, Maurice Segers uit Balen, Marleen De Wilde uit Destelbergen.

**Wint een exemplaar van *Het huis van de namen van Colm Tóibín.***

Pierre Vandecasteele uit Rumbeke, Eric Vancoppenolle uit Staden, Maria Vercoutere uit Langemark, Jan Cortebeek uit Breendonk.

**Wint een exemplaar van *München 1938* van Robert Harris.**

Josée De Bruijn uit Meensel-Kiezegem, Juliette Beyers uit Kalmthout, Gaston Bellefroid uit Heusden-Zolder, Jeannine Tachelet uit Kluisbergen.

**Wint een exemplaar van *Hoe ik Hitlers getuige werd* van Peter Keglevic.**

Rita Vandecasteele uit Roeselare, Lutgart Leysen uit Kontich, Marie-José Coussement uit Koksijde, Theo Vanvelthoven uit Lommel.

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

Oplossing kruiswoordraadsel  
FEBRUARI 2018

# LEDENVOORDEEL

## WIN GRATIS DUOTICKET

Maak kans op een van de **tien gratis duotickets (waarde 20 euro)** voor *Soviet Design. Red Wealth* in Brussel. Stuur deze bon **vóór 20 april 2018** naar *OKRA-magazine, Soviet Design*, PB 40, 1031 Brussel of mail naam en adres naar [magazine@okra.be](mailto:magazine@okra.be) met het onderwerp 'Soviet Design'. Info zie bladzijde 48.

Naam en voornaam: .....

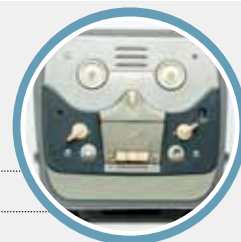
Straat en nr.: .....

Postnr.: .....

Woonplaats: .....

Telefoon: .....

E-mail: .....



## WIN GRATIS DUOTICKET

Maak kans op een van de **twee gratis duotickets (waarde 44 euro)** voor het optreden van Frank Boeijen in Zaventem (5/05). Stuur deze bon **vóór 10 april 2018** naar *OKRA-magazine, Frank Boeijen*, PB 40, 1031 Brussel of mail naam, adres en je voorkeurslocatie naar [magazine@okra.be](mailto:magazine@okra.be) met het onderwerp 'Frank Boeijen'. Info zie bladzijde 48.

Naam en voornaam: .....

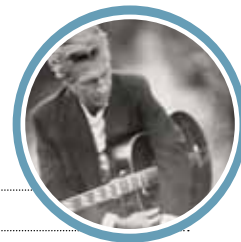
Straat en nr.: .....

Postnr.: .....

Woonplaats: .....

Telefoon: .....

E-mail: .....



## WIN GRATIS DUOTICKET

Maak kans op een van de **tien gratis duotickets (waarde 28 euro)** voor de tentoonstelling *Mummies in Bruges. Secrets of ancient Egypt* in Brugge. Stuur deze bon **vóór 20 april 2018** naar *OKRA-magazine, Mummies*, PB 40, 1031 Brussel of mail naam en adres naar [magazine@okra.be](mailto:magazine@okra.be) met het onderwerp 'Mummies'. Info zie bladzijde 49.

Naam en voornaam: .....

Straat en nr.: .....

Postnr.: .....

Woonplaats: .....

Telefoon: .....

E-mail: .....



## WIN GRATIS DUOTICKET

Maak kans op een van de **drie gratis duotickets (waarde 28 euro)** voor de voorstelling van *Nacht, moeder* in Kapellen (11/05). Stuur deze bon **vóór 10 april 2018** naar *OKRA-magazine, Nacht, moeder*, PB 40, 1031 Brussel of mail naam en adres naar [magazine@okra.be](mailto:magazine@okra.be) met het onderwerp 'Nacht, moeder'. Info zie bladzijde 49.

Naam en voornaam: .....

Straat en nr.: .....

Postnr.: .....

Woonplaats: .....

Telefoon: .....

E-mail: .....



## WIN GRATIS DUOTICKET

Maak kans op een van de **tien gratis duotickets** voor de film *Rosie & Moussa* in een bioscoop naar keuze. Stuur deze bon **vóór 6 april 2018** naar *OKRA-magazine, Rosie & Moussa*, PB 40, 1031 Brussel of mail naam en adres naar [magazine@okra.be](mailto:magazine@okra.be) met het onderwerp 'Rosie & Moussa'. Info zie bladzijde 49.

Naam en voornaam: .....

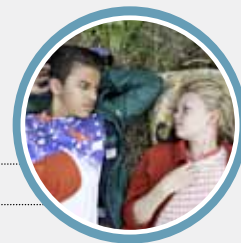
Straat en nr.: .....

Postnr.: .....

Woonplaats: .....

Telefoon: .....

E-mail: .....



## WIN GRATIS DUOTICKET

Maak kans op een van de **tien gratis duotickets (waarde 30 euro)** voor de tentoonstelling *Galaxy 58* in Brussel. Stuur deze bon **vóór 20 april 2018** naar *OKRA-magazine, Galaxy 58*, PB 40, 1031 Brussel of mail naam en adres naar [magazine@okra.be](mailto:magazine@okra.be) met het onderwerp 'Galaxy 58'. Info zie bladzijde 49.

Naam en voornaam: .....

Straat en nr.: .....

Postnr.: .....

Woonplaats: .....

Telefoon: .....

E-mail: .....



# Beleef **jouw wereld** opnieuw zoals het hoort

Geluid is overal en draagt bij tot het zich goed voelen in je vel. Denk maar aan het vrolijke vogelgezang op een vroege ochtend, het ruisen van de zee, het gekir van een spelende baby of het rustgevende gespin van een kat. Als je die dagdagelijkse geluiden verliest, verlies je een stuk levenskwaliteit. Het is dan ook onze missie om de levenskwaliteit van mensen met een verminderd gehoor te verbeteren. Blijf niet langer bij de stilte zitten maar neem contact op met onze ervaren audiologen. Zij helpen je jouw favoriete geluiden terug horen.



Kom langs  
voor een  
**GRATIS**  
HOORTEST.

Voor info of een afspraak: Limburg 011 21 39 78 • Antwerpen-Turnhout-Mechelen-Waas&Dender 015 27 77 47  
Vlaams-Brabant 016 20 84 84 • Midden-Vlaanderen 09 242 43 44 • West-Vlaanderen 051 23 34 94

# MarieFleur

MODE



LINGERIE



BRASSERIE

*Our love for*  
**FASHION**  
*makes you*  
*shine*

SPEKKESTRAAT 4 - LANGS DE RING - LIER - ☎ 03 480 64 37  
INFO@MARIEFLEUR.BE - WWW.MARIEFLEUR.BE

Welkom : di. t/m za. van 9.30 - 18.00 uur - Elke eerste ZONDAG van de maand open van 10.00 - 17.00u - Volg ons ook op 

**EXTRA OPEN OP ZONDAG 8 APRIL**

van 10u00 tot 17u00