

**okra**  
trefpunt 55+

# magazine

MEI 2024

**GEORGES LEEKENS**

**“IN BELGIË GUNNEN WE ELKAAR  
VEEL TE WEINIG, NIET ALLEEN  
IN HET VOETBAL”**

**EXPEDITIE  
BANGLABIKE:  
DE BESTE VERHALEN**

**MINDER BELASTINGEN  
BETALEN MET ZORGBEHOEVENDE  
FAMILIELID IN HUIS**

**WIE ZIJN DE GOEI?  
POLITIEKE PARTIJEN REAGEREN  
OP ONZE OKRA-VOORSTELLEN**

8 voordelen

van de Otolift

Modul-Air Smart



Gratis informatiepakket  
ontvangen?



## Langer thuis wonen met een Otolift traplift

Als traplopen niet meer zo vlot gaat, kan uw trap een hindernis worden. Bij Otolift begrijpen wij dat u zo lang mogelijk op uw geliefde plek wilt blijven wonen. Omdat elke situatie anders is, maken wij de traplift helemaal op maat. Hoe uw trap er ook uitziet en wat uw wensen ook zijn; samen vinden we altijd de perfecte oplossing.

### Vrijblijvend thuisadvies

Wilt u meer informatie over onze trapliften? Vraag dan gratis ons informatiepakket aan. Of maak een afspraak voor een vrijblijvend thuisadvies. U weet dan precies wat er mogelijk is voor uw situatie.

### De 8 voordelen van de Modul-Air Smart

- 1 Uw trapeuning kan blijven
- 2 Maatwerk door innovatieve modules
- 3 Dunste enkele rail ter wereld
- 4 Smart dashboard
- 5 Ergonomische stoel
- 6 Automatisch opklapbare voetensteun
- 7 Automatisch draaibare zitting
- 8 Montage op uw treden

Bel naar 0800 - 59 003 of ga naar [Otolift.be](https://www.otolift.be)

## COLUMN

# Wereldwijd verbonden



# JEF

**W**at hebben die mensen in godsnaam verkeerd gedaan? Dat vroeg ik me af toen ik in Bangladesh met ouderen sprak. Een man vertelde me dat hij vijf zonen had. Elke week ging hij bij één van hen wonen om uit de kosten te geraken. En dan had hij nog 'geluk', want het idee van de sterke familiale netwerken daar, moet ik helaas doorprikken. Gezinnen worden alsmaar kleiner, kinderen trekken vaak naar de steden, ouderen blijven achter op het platteland, of kinderen leven zelf in armoede.

Zo komt het dat ouderen daar werken tot ze er bijna letterlijk bij neervallen. Dat gaat me recht door het hart. Ik zag daar mensen werken die al een heel eind in de tachtig waren. Ze proberen zich recht te houden in de informele economie, door fietsen te herstellen, gewoon wat te klussen, hier en daar te helpen en, als het moet, te bedelen. Elke dag een warme maaltijd is niet voor iedereen evident.

### WAT HEBBEN ZE VERKEERD GEDAAN?

Wat hebben ze verkeerd gedaan dat ze de eindjes niet aan elkaar kunnen knopen? Dat daar geen sociale zekerheid is, geen deftig pensioensysteem, bijna geen opvangnetwerk. Zij hebben daar werkelijk geen enkele persoonlijke fout in, net zoals ik er geen enkele verdienste aan heb, dat ik in Europa geboren ben. Dat dwingt mij tot bescheidenheid. Bij ons is er ook armoede, dat ontken ik niet, maar zonder sociale bescherming is het toch bijzonder lastig.

Wij ontmoetten er veel ouderen, speelden samen hun volksspelen, en ook al spraken we niet dezelfde taal, lichaamstaal is zo krachtig. Een vriendelijke lach, een knuffel, een handdruk, elkaar in de ogen kijken ... de ogen zijn de spiegels van het hart. Dan voel je je toch met elkaar betrokken en verbonden. De ontmoeting met de anderen is eigenlijk ook een beetje jezelf tegenkomen. Zo voel ik het aan.

Weet je wat me echt het meest geraakt heeft? Hun veerkracht. Hoe ze met beperkte middelen toch van betekenis willen zijn. Voor hun kleinkinderen dromen ze dat ze goed onderwijs hebben en vooral dat ze 'een goed mens' worden. Net als OKRA proberen Bengalese ouderen samen te komen, zich te verenigen, maar dat doen ze zonder subsidies, ze hebben geen organisatie-ondersteuning, daar zijn geen gewest- of trefpuntvergaderingen. Ik vroeg hen waar ze fier op waren. Wel, ze plannen niet zo veel activiteiten als wij, ze kijken vooral wie de ouderen zijn in hun dorp, wat hun problemen zijn en hoe ze elkaar kunnen helpen. Dat is iets wat ik meebracht naar België. Mekaar helpen, misschien moeten we daar ook wat meer oog voor hebben.

Ook in Bangladesh willen ouderen nog van betekenis zijn, meetellen in hun omgeving. Dat schept een band. Ouderen wereldwijd hebben mekaar veel te vertellen. Ik voel me verbonden met hen. Over de grenzen heen kunnen nog veel van mekaar leren, mekaar steunen en helpen. We leven in een globale wereld, waar we meer gemeenschappelijk hebben dan we denken.

*Jef Van Hecken*



Jef Van Hecken werkt al meer dan 40 jaar in sociale bewegingen, plaatselijk en internationaal, als vrijwilliger en professioneel. Hij is trefpuntleider van OKRA in Mol.



GASTREDACTEUR WORDEN?  
[MAGAZINE@OKRA.BE](mailto:MAGAZINE@OKRA.BE)





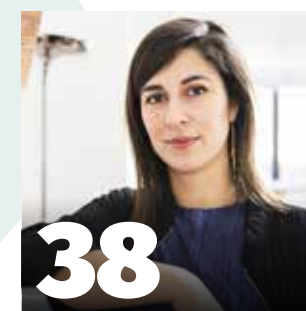
HASSELT



ICHTEGEM



16



38



45

# mei

- 3 **Column**  
JEF VAN HECKEN, WERELDWIJD VERBODEN
- 6 **Vraag het aan OKRA**  
MINDER BELASTINGEN BETALEN MET EEN ZORGBEHOEVENDE FAMILIED IN HUIS
- 8 **Dossier verkiezingen**  
WIE ZIJN VOOR JOU DE GOEI BIJ DE VERKIEZINGEN?
- 13 **Markering**  
VERMIJD ECHOKAMERS, BESLIS ZELF
- 14 **Gezondheid**  
"HET LEVEN IS GEEN BOODSCHAPPELIJSTJE"
- 16 **Interview**  
VOETBALCOACH GEORGES LEEKENS
- 20 **Factchecker**  
"BELGISCHE OUDEREN ZIJN ONGELUKKIG" (WAAR EN ONWAAR)
- 22 **De Wereld van Guy Poppe**  
OEGANDA, OLIE DRIJFT BOVEN
- 24 **Alles wat je moet weten over**  
GGO'S, LINKEDIN EN VLAAMSE SOCIALE BESCHERMING
- 28 **De m/v/x achter de vrijwilliger**  
ANDRÉ RUTTEN UIT ZONHOVEN
- 30 **UIT**  
KOKSIJDE EN OOSTDUINKERKE
- 34 **Aan tafel**  
SNEL EN BOORDEVOL SMAAK
- 38 **Over wat telt**  
TÜLIN ERKAN
- 42 **Springlevende tradities**  
KAATSEN
- 45 **Dossier Expeditie Banglabike**
- 50 **10 om niet te missen**
- 52 **Kruiswoordraadsel**
- 53 **OKRA onderzoekt**
- 54 **Prijzenkast en De tuin van (h)eden**



TIELT



LOKEREN

BIJ ONS  
BRUIST  
HET

**HASSELT** Trefpunt Wellen won de provinciale quiz met maar liefst 91 punten op 100, proficiat! Maar waar de ploegnaam 'De Brokkenrijders' vandaan komt, is niet helemaal duidelijk, want brokken hebben ze allerminst gemaakt. **ICHTEGEM** Trefpunt Eernegem nam deel aan de Opruimactie in Ichtegem op 16 maart, waar ze al vaker aan deelnamen. "Onze hesjes waren geleverd voor kindjes, vandaar een beetje een raar zicht." **TIELT** Trefpunt Tiel trapte midden maart het fietsseizoen op gang, met een gemoedelijk tochtje van 25 kilometer langs landelijke wegen én met perfect passende hesjes, oef. **LOKEREN** Eind maart hield trefpunt Eksaarde (deel van Lokeren) open huis voor leden en iedereen uit de buurt. Sommige niet-leden smulden zo erg van de activiteiten én van de zelfgemaakte pannenkoeken dat ze intussen lid zijn.



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



FOLLOW US ON

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





# MINDER BELASTINGEN BETALEN MET ZORGBEHOEVEND FAMILIELID IN HUIS

Tekst MARIJN LOOZEN // Illustratie Shutterstock

## Beste

Ik zorg al jaren voor mijn vader van negentig. Het wordt voor hem moeilijk om nog alleen te blijven wonen. We hebben er samen voor gekozen om bij ons thuis de zorg verder op te nemen. Ons huis is groot genoeg, zeker nu de kinderen uit huis zijn. We staan er niet alleen voor. De dienst voor gezinszorg die al jaren bij mijn vader kwam, blijft nu ook bij ons komen. We hebben nog een vraag over de financiën. Kan ik mijn vader fiscaal ten laste nemen?

## Erik



Beste Erik

Wie zorgt voor een familielid van 65 jaar of ouder én ook met deze persoon samenwoont, kan recht hebben op een belastingvoordeel als aan bepaalde voorwaarden wordt voldaan. Zo is een verminderde zelfredzaamheid vereist van de persoon voor wie je zorgt van ten minste 9 punten\* (medisch sociale schaal van de FOD). Via de *Dienst Maatschappelijk Werk* van je ziekenfonds kan je meer info krijgen over de berekening van je zelfredzaamheidsgraad. Tenslotte mag het inkomen van de persoon voor wie je zorgt niet te hoog zijn.

Maar doordat 34.620 euro (aanslagjaar\*\* 2024, inkomsten 2023) van de nettobestaansmiddelen (van de persoon voor wie je zorgt) niet worden meegeteld, komen veel ouderen in aanmerking om ten laste genomen te worden.

### Verhoogde belastingvrije som

Bij het berekenen van de personenbelasting wordt een gedeelte van je inkomen niet belast, de zogenaamde belastingvrije som. Deze som wordt verhoogd met 5.540 euro voor wie een zorgbehoevende (groot)ouder, broer of zus van meer dan 65 jaar in huis neemt. Dat betekent dat een groter deel van je inkomen niet belast wordt en dat je verschuldigde belasting dus verlaagt.

Momenteel kom je in aanmerking voor de opvang van een 65-plusser met een zorgbehoefte. In 2025 verschuift de leeftijd naar 66 jaar en in 2030 naar 67 jaar.

Hartelijke groet  
Marijn

HET INKOMEN VAN DE PERSOON  
VOOR WIE JE ZORGT MAG NIET  
TE HOOG ZIJN.

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

Heb jij ook een vraag die je in deze rubriek beantwoord wil zien? Mail je vraag dan naar [belangenbehartiging@okra.be](mailto:belangenbehartiging@okra.be).

\* **Opgelet:** Voor wie voor het aanslagjaar van 2021 al een familielid van 65+ zonder verminderde zelfredzaamheid van ten minste 9 punten fiscaal ten laste had staan, is er een overgangsmaatregel voorzien. Zij kunnen nog van hun bestaande toeslag genieten tot en met aanslagjaar 2025.

\*\* Het inkomstenjaar is in de personenbelasting het kalenderjaar waarin je de inkomsten hebt verworven. Die inkomsten moet je aangeven in het aanslagjaar. De inkomsten van 2023, geef je aan in het aanslagjaar 2024.

### Meer info

Contacteer het contactcenter van de *FOD Financiën* op het nummer 02 572 57 57, van maandag tot en met vrijdag tussen 9u00 en 17u00.

### Vragen over (mantel)zorg?

Contacteer **OKRA-zorgrecht**, [zorgrecht@okra.be](mailto:zorgrecht@okra.be) of 02 246 57 72.



Met **pensioen** maar nog vol energie? Of zoek je een leuke **bijverdienste** naast je **hoofdberoep**?

Aan de slag bij gifom

- ✓ Verdien een centje bij als chauffeur
- ✓ Rijd in stijl
- ✓ Geniet van flexibele werkuren



Schrijf je in voor een infosessie bij jou in de buurt!



[www.gifom.be/info](http://www.gifom.be/info)

[operations@gifom.be](mailto:operations@gifom.be)

0476 81 00 21

# WIE ZIJN VOOR JOU DE GOEI BIJ DE VERKIEZINGEN?

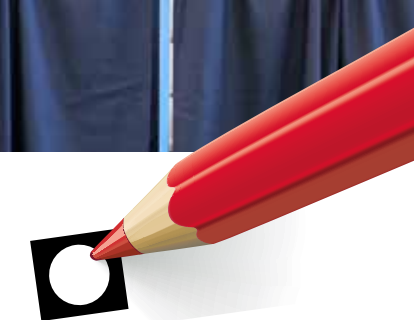


De verkiezingscampagne komt stilaan op volle toeren. Elke stem telt en politici tonen zich dan ook de beste handelaars in ideeën en standpunten. Op deze pagina's draaien we de rollen om: OKRA trok naar politieke partijen met ideeën en standpunten van OKRA-leden. Aan de zeven grootste politieke partijen die deelnemen aan de verkiezingen van 9 juni 2024 legden we negen stellingen voor, gebaseerd op ons OKRA-memorandum. Ons memorandum kwam tot stand op basis van gespreksgroepen met leden, vrijwilligers en themadeskundigen.

✓ Meer lezen over het OKRA-memorandum? Check [www.okra.be](http://www.okra.be)

## 1 OKRA wil alle gemeenten verplichten om een lokale ouderenraad op te richten die advies kan geven bij diverse aspecten van het gemeentelijk beleid. Is uw partij voor of tegen een dergelijke verplichte inrichting van een lokale ouderenraad?

cd&v	Voorstander. Ouderenraden bewijzen hun nut. Wij vinden dat de stem van ouderen gegarandeerd moet zijn in het lokaal beleid. Adviesraden zijn daar een goed instrument voor.
Vooruit	Vooruit steunt dit voorstel zeker. Binnenkort is 1 op de 4 Vlamingen een senior en we moeten hun participatie ook gewoon mainstreamen.
Groen	Ja. In een leeftijdsvriendelijke gemeente worden ouderen actief betrokken bij het beleid. Die dialoog kan vele vormen aannemen met minstens een ouderenadviesraad.
Open Vld	Met een verplichting en reglementering van een lokale ouderenraad voor elk lokaal bestuur in Vlaanderen kunnen we niet akkoord gaan.
N-VA	Lokaal is onze partij voorstander van een dergelijk adviesorgaan. We zijn niet voor een verplichting, dat behoort tot de lokale autonomie.
Vlaams Belang	Voorstander van 'schepen van Senioren' en seniorenloket. Ouderraad niet verplichten, wel warm aanbevelen.
PVDA	Wij zijn voor. Indien gemeenten de nodige middelen krijgen, is een verplichte lokale ouderenraad een optie die kan leiden tot een beleid dat meer op maat van ouderen is afgestemd.



## 2 De solidariteitsbijdrage op de lonen van werkenden werd inmiddels (terug) afgeschaft. Schaft uw partij deze op de pensioenen ook af?

cd&v	Ja. We zijn pro een verlaging van de solidariteitsbijdrage, conform de budgettaire mogelijkheden en passend in een bredere pensioenhervorming.
Vooruit	De hele bevolking zal moeten bijdragen aan de vergrijzingskosten. De solidariteitsbijdragen op de pensioenen wil Vooruit daarom bijsturen zodat de koopkracht van ouderen gegarandeerd is en blijft.
Groen	Nee. De solidariteitsbijdrage wordt enkel betaald op de hoogste pensioenen. Ze zorgt zo voor solidariteit met lage en middelhoge pensioenen.
Open Vld	Wij zijn voorstander om ze af te schaffen op voorwaarde dat daar budgettaire ruimte voor is. Wanneer maatregelen om de uitgaven in de sociale zekerheid in toom te houden (denk aan de beperking van de werkloosheid in de tijd) hun impact hebben.
N-VA	Ja, binnen een globale hervorming en zonder de kostprijs van het systeem te verhogen kan dit bekeken worden.
Vlaams Belang	Ja, maar in het kader van een algemene belastinghervorming en lastenverlaging op lonen en pensioenen.
PVDA	Akkoord.

## 3 Als we het openbaar vervoer willen verbeteren, de vervoersarmoede willen tegengaan voor wie geen eigen vervoer heeft, zal er onvermijdelijk meer geld nodig zijn voor dat openbaar vervoer. Kan het openbaar vervoer, van uw partij, op meer middelen rekenen?

cd&v	Ja. We vragen zowel meer structurele middelen voor De Lijn als bijkomende middelen voor de uitrol van het vervoer op maat om vervoersarmoede tegen te gaan.
Vooruit	Vooruit vindt het tegengaan van vervoersarmoede een prioriteit. We willen inzetten op beter toegankelijk openbaar vervoer door de nodige middelen en het nodige personeel.
Groen	Groen wil veel meer geld voor De Lijn voor goed openbaar vervoer, zoals de groenen voor meer middelen voor de NMBS zorgden om beter te doen.
Open Vld	Hoewel er deze legislatuur reeds enorm werd ingezet op de transitie van De Lijn, horen we de vraag voor meer middelen en kunnen we die naar de toekomst toe ondersteunen.
N-VA	Bijkomende investeringen kunnen, maar alle publieke spelers dienen ook beter te presteren met de huidige werkingsmiddelen die ze krijgen. De budgetten lagen nooit hoger dan vandaag. Meer geld is niet het enige antwoord.
Vlaams Belang	Openbaar vervoer moet veiliger, stipter, comfortabeler. Financiering uit besparing op managementstructuren en niet-kerntaken, desnoods uit extra budget.
PVDA	Wij willen investeren in ons openbaar vervoer. Maar vandaag gebeurt het tegenovergestelde: de Vlaamse Regering schrapt meer dan 3000 bushaltes. Ouderen zijn daar één van grootste slachtoffers van.





**4** Voor OKRA kunnen ondernemingen die zorg- of welzijnsdiensten aanbieden enkel winst maken als die opnieuw geïnvesteerd wordt in de kwaliteit van hun zorgaanbod. Er mag geen winst afvloeien naar aandeelhouders, commerciële immo-groepen of andere commerciële dienstverleners.  
**Is uw partij van plan daarvoor te ijveren bij een volgende regeringsvorming?**

<b>cd&amp;v</b>	Volledig akkoord. Winst moet terugvloeien naar zorg. We willen transparantie over de factuur, en een garantie dat de prijzen voor externe goederen en diensten marktconform zijn. Het toezicht hierop moet beter.
<b>Vooruit</b>	Het is voor Vooruit belangrijk dat zorg en welzijn steeds toegankelijk en betaalbaar is én blijft. We vinden daarom dat er geen winsten gemaakt kunnen worden op de kap van een zorgbehoevende die niet opnieuw in zorg en welzijn geïnvesteerd worden.
<b>Groen</b>	Ja. Subsidies en bijdragen van bewoners van woonzorgcentra mogen niet afvloeien naar aandeelhouders, bijvoorbeeld via vastgoedconstructies.
<b>Open Vld</b>	We zijn ermee akkoord dat op zorg gefinancierd door de Vlaamse overheid geen winst moet worden gemaakt. Dat gebeurt vandaag ook niet.
<b>N-VA</b>	Ja. Deze Vlaamse Regering voerde al een regel in die woonzorgcentra verbiedt om winst te maken op de zorgcomponent van de financiering.
<b>Vlaams Belang</b>	Hybride model met gezonde concurrentie tussen private en publieke sector kan kwaliteit verhogen mits er ook een strenge inspectie is.
<b>PVDA</b>	Volledig akkoord. We dringen de commercialisering terug door geen nieuwe commerciële initiatieven toe te laten.

**5** Ereloonsupplementen bij opname in een eenpersoonskamer moeten verboden worden.  
**Is uw partij ook van die mening?**

<b>cd&amp;v</b>	Ja, de ereloonsupplementen moeten geplafonneerd en afgebouwd worden. Dit moet kaderen binnen een grondige hervorming van de ziekenhuisfinanciering.
<b>Vooruit</b>	In het kader van betaalbare zorg is Vooruit van mening dat ereloonsupplementen verder afgebouwd moeten worden. Wanneer er voor de patiënt geen keuze zou zijn om bepaalde redenen, mogen deze ereloonsupplementen niet gevraagd worden.
<b>Groen</b>	Ja. Ereloonsupplementen schaffen we af voor noodzakelijke ingrepen en basiszorgen. Tegelijk hervormen we de ziekenhuisfinanciering.
<b>Open Vld</b>	Ja, maar dat zal maar kunnen op termijn, en binnen een hervorming van de ziekenhuizen en een herijking van de nomenclatuur.
<b>N-VA</b>	Binnen een allesomvattende ziekenhuishervorming kunnen de ereloonsupplementen mee aangepakt worden. Wij pleiten niet voor een totaalverbod.
<b>Vlaams Belang</b>	Zorg moet betaalbaar zijn en supplementen moeten beperkt worden in het kader van een algemene hervorming van ziekenhuisfinanciering.
<b>PVDA</b>	Ja, wij willen ereloonsupplementen in eenpersoonskamers afschaffen. Zo maken we komaf met de onaangename verrassingen op de factuur na een ziekenhuisopname.

**6** Onze pensioenen zijn relatief gezien bij de laagste in Europa. OKRA eist een hogere netto-vervangingsratio zodat de pensioenen garant staan voor het behoud van de levensstandaard na pensionering (versterking eerste pijler wettelijk pensioen).  
**Kan uw partij dit volgen?**

<b>cd&amp;v</b>	Ja, wij willen dat gepensioneerden hun levensstandaard kunnen behouden door de band tussen loon en pensioen te versterken met een hogere netto-vervangingsratio voor de effectief gewerkte dagen.
<b>Vooruit</b>	Vooruit zal blijven inzetten op het garanderen en versterken van de koopkracht bij de laagste pensioenen.
<b>Groen</b>	Ja. Iedereen heeft recht op een waardig inkomen, dat betekent ook waardige pensioenen, een echte zorgeloze oude dag.
<b>Open Vld</b>	We willen vooral de band tussen werken en pensioenen krachtiger maken door bijvoorbeeld een grotere waardering van de effectief gewerkte periodes tegenover periodes van werkloosheid of inactiviteit - en door de afbouw van systemen zoals SWT (het vroegere brugpensioen).
<b>N-VA</b>	Ja. De pensioenen moeten verder versterkt worden, zeker voor mensen die een loopbaan hebben van veel effectief gewerkte jaren.
<b>Vlaams Belang</b>	Eén pensioenstelsel met hoger wettelijk min. pensioen (€1.799) en verplicht aanvullend pensioen voor grote uitgaven (bijvoorbeeld aanpassing aan huis).
<b>PVDA</b>	Akkoord. Vandaag komt het pensioen overeen met ongeveer 60 procent van je gemiddeld inkomen tijdens de hele loopbaan. Wij trekken dit op naar 75 procent.

**7** Om een belangrijke groep van niet-digitaal vaardige ouderen (en anderen) niet in de kou te laten, kan openbare dienstverlening nooit uitsluitend digitaal aangeboden worden. Dat geldt ook voor banken, voor statiegeld, voor dienstencheques, openbaar vervoer, gemeentelijke diensten...  
**Kan, voor uw partij, niet-digitale (openbare) dienstverlening opgelegd worden?**

<b>cd&amp;v</b>	Ja. Voor essentiële basisdiensten (ook voor banken, mutualiteiten, en dergelijke meer) moet fysieke dienstverlening steeds gegarandeerd blijven.
<b>Vooruit</b>	Om digitale ongelijkheid tegen te gaan, wil Vooruit steeds fysieke openbare dienstverlening garanderen. In ons programma pleiten we daar ook voor in alle facetten van de samenleving.
<b>Groen</b>	Ja. Alle essentiële diensten moeten voor iedereen zowel digitaal als analoog toegankelijk zijn, ook in de private sector (bijvoorbeeld banken).
<b>Open Vld</b>	We maken van digitale inclusie een prioriteit. Klanten kiezen in de privésector zelf welk bedrijf en welke soort dienstverlening bij hen past. In sectoren zoals banken en energie kunnen er aanvullende afspraken gemaakt worden.
<b>N-VA</b>	Onze partij staat voor digitalisering waar het kan, analoge dienstverlening waar het moet. We moeten voldoende aandacht hebben voor ouderen.
<b>Vlaams Belang</b>	Niet-digitaal aanbod moet beschikbaar zijn voor wie niet over voldoende vaardigheden beschikt, want ondersteuning is niet altijd beschikbaar.
<b>PVDA</b>	Akkoord. We moeten ouderen helpen door altijd een niet-digitale optie te voorzien. Uitsluiting is nooit een optie.

## 8 Om op de grote stijgende zorgnood die op ons af komt (door de toename van het aantal ouderen), te kunnen inspelen met kwalitatieve, beschikbare en betaalbare zorg zal een ruimer budget noodzakelijk zijn. . OKRA wil die middelen halen uit extra bijdragen volgens inkomen en vermogen. Deelt uw partij dit standpunt?

cd&v	Ja. We zijn het eens over het principe dat de VSB-bijdrage een meer inkomensgerelateerde bijdrage moet worden. Om de nodige zorgen te blijven garanderen doen we beroep op de solidariteit: de sterkste schouders dragen de zwaarste lasten.
Vooruit	De vergrijzing zal voor de hele maatschappij een uitdaging vormen die we samen moeten aanpakken. Solidariteit en eerlijke bijdragen in functie van het vermogen zijn voor Vooruit een deel van de oplossing.
Groen	Ja, de sterkste schouders moeten de zwaarste lasten dragen. Om de toekomstige uitdagingen te bekostigen, wensen we een grotere bijdrage uit vermogens.
Open Vld	De sterkste schouders dragen vandaag al de hoogste lasten in ons land. In de ziekteverzekering voorzien we geen netto-besparing, we beperken de groei tot anderhalf procent.
N-VA	De belastingdruk in België is bij de hoogste ter wereld. Wij zijn eerder voorstander om de uitgaven grondig door te lichten zodat er meer middelen vrijkomen.
Vlaams Belang	Hoger zorgbudget is nodig. Financiering niet uit extra belastingen, maar uit besparingen op niet-kerntaken van overheden.
PVDA	Akkoord. De PVDA wil een miljonairsbelasting van 2 procent op de rijkste 1 procent. Dat levert 8 miljard op die we investeren in zorg, openbaar vervoer of huisvesting.

## 9 Ouderen liggen wakker van ons klimaat, het is hun grote zorg naar een leefbare omgeving voor hun kinderen en kleinkinderen. Moet er inzake klimaat- en milieubeleid meer gedaan worden? Moet er voor uw partij nog een tandje bijgestoken worden?

Cd&v	Ja. We moeten niet enkel werk maken van mitigatie maar ook van een betere bescherming tegen de klimaatverandering (adaptatie). We willen een evenwicht tussen klimaatambitie en sociale rechtvaardigheid zodat de klimaattransitie betaalbaar is voor iedereen.
Vooruit	Vooruit wil ambitieus klimaatbeleid zonder mensen op kosten te jagen: collectieve investeringen in renovaties, openbaar vervoer en duurzame energie.
Groen	Ja, Groen wil werk maken van een eerlijk klimaatbeleid. We helpen mensen om hun woning energiezuinig te maken en we zorgen voor vlot en betaalbaar openbaar vervoer.
Open Vld	We zetten nu al volop in op duurzaamheid, betaalbaarheid en innovatie. We moeten immers wel doorzetten om de CO2-uitstoot terug te dringen. We mogen de kar wel niet overladen met te veel nieuwe verplichtingen.
N-VA	Ja, iedereen in de maatschappij kan een steentje bijdragen zodat we van de klimaatuitdaging een positief verhaal kunnen maken.
Vlaams Belang	Er is dringend nood aan beleid van klimaatadaptatie, dat navenant gefinancierd moet worden.
PVDA	Absoluut. Wij willen bijvoorbeeld woningen massaal en kosteloos renoveren via ons derdebetaler-systeem.



MARK DE SOETE,  
ALGEMEEN DIRECTEUR OKRA

Mark groet 's morgens de dingen, gaat het bekende gedicht van Paul van Ostaijen. *Dag ventje met de fiets op de vaas met de bloem.* OKRA's Mark groet niet alleen, hij markeert ook: nu eens majeure malaises, dan weer magische momenten. Maar altijd markant. Deze keer haalt hij de slogan 'zien, oordelen, handelen' van Cardijn van onder het stof, om er 'luisteren' aan toe te voegen.

## Vermijd echokamers, beslis zelf

In dit OKRA-magazine vind je een overzicht van de reacties van politieke partijen op negen stellingen, gelinkt aan voorstellen uit het OKRA-memorandum. Want ook OKRA bouwt op naar de komende verkiezingen.

**Mijn voorstel: neem het overzicht rustig door. Bepaal vooral zelf welke antwoorden jou het meest bekoren. Maak op basis daarvan een keuze en vertaal dat ook op de verkiezingsdag. Maak geen keuze op basis van echo's, gevoelens of emotionaliteit, maar doe het rationeel. Dat is onze democratische plicht. Democratie vormt het fundament van onze samenleving, en het is van cruciaal belang voor mensen van alle leeftijden, inclusief ouderen.**

Ook voor ouderen is democratie geen abstract concept, het raakt aan het dagelijkse leven op verschillende manieren. Democratie biedt de mogelijkheid om deel te nemen aan besluitvormingsprocessen die van invloed zijn op pensioenen, gezondheidszorg, sociale voorzieningen en nog veel meer. Democratische principes waarborgen dat je stem gehoord wordt en dat jouw belangen vertegenwoordigd zijn in de politieke arena.

Maar naast de viering van democratie, moeten we ons ook bewust zijn van de dreiging die uitgaat wanneer politieke groeperingen sterk winnen door in te zetten op een gevoel van onbehagen, of het gevoel niet mee te tellen, of het gevoel niet gehoord te zijn door beleidsmakers.

Dominique Willaert, die mee aan basis lag van de OKRA-film *Rebels*, trok recent doorheen de Denderstreek voor zijn boek *'Niet alles, maar veel begint bij luisteren'*. Hij werd getroffen door het hierboven omschreven gevoel, dat daar heerst. Het gevoel van *'in de steek gelaten te worden'* en hoe sommige partijen daar heel sluw mee omgaan. En dat gevoel zelfs versterken.

Je kan dat zien als een echokamer, waarin je steeds dezelfde gedachtenstroom hoort en telkens bevestiging krijgt van je buikgevoel en waarbij een tegenstem ontbreekt. Onder meer het Vlaams Belang is meester in het gevoel van onbehagen te versterken en erop in te spelen. Niet alleen in de Denderstreek. Met welk resultaat? Op zich is een echokamer niet foutief. Anderen noemen het marketing of het hanteren van logaritmen. Je krijgt steeds meer van hetzelfde en je verliest de objectieve kijk.

Via het overzicht op de vorige pagina's krijg je alle politieke strekkingen aan het woord. Luister naar elk van hen, maak zelf je keuze. Ga niet mee met een anti-politieke grondstroom. Bepaal zelf je keuze. Beleidsmakers zijn echt wel bezig met de thema's waar ook OKRA van wakker ligt en daar moeten we dankbaar voor zijn. Hier komt net de sterke rol van het middenveld aan de oppervlakte.

Cardijn, één van de pioniers van de christelijke arbeidersbeweging, scoorde met zijn slogan *'zien, oordelen en handelen'*. Zie de problemen, bedenk een oplossing en handel ernaar. Die slogan moeten we optimaliseren. Laat ons niet alleen *'zien'*

maar laat ons *'luisteren'*. Zien doe je vanop afstand. Om te luisteren moet je nabij zijn.

Dominique Willaert deed dat al. En ook het OKRA-memorandum is er een voorbeeld van. Het kwam tot stand door te gaan luisteren bij de vrijwilligers in elke provincie. Het memorandum vertaalt hun zorgen en geeft hen een stem. Het draagt bij tot versterking van het democratisch besluitvormingsproces.

Middenveldorganisaties moeten dicht blijven staan bij de bevolking en moeten hun antennerol naar het beleid kunnen blijven spelen. Bizar dat sommige rechtse stromingen dit middenveld liever kwijt zijn. Want hoe kan je aan de ene kant volhouden dat men niet luistert, als je aan de andere kant de luisterende oren wil afsnijden? In landen waar extreme partijen het voor het zeggen kregen, zien we helaas de dramatische gevolgen voor het middenveld, de verenigingen en organisaties.

Oordeel goed welke stem je uitbrengt. Het overzicht in dit magazine helpt je hierbij. Beslis, maar kies zelf. Dat is democratie!



# MINDER WERKEN, MEER DOEN

## “HET LEVEN IS GEEN BOODSCHAPPENLIJSTJE”

Tekst TINE VANDECASTEELE

**‘Minder werken, meer doen’, het zou de lijfspreuk van veel OKRA-leden kunnen zijn. Door werk, engagementen in het verenigingsleven, hobby’s en de zorg voor familie is de agenda snel gevuld. Ook bij jongere generaties hoor je vaak ‘druk, druk, druk’, soms tot het punt dat het te veel wordt. Met haar boek ‘Minder werken, meer doen’ biedt topcoach Anneleen De Lille hulp om orde te scheppen in hoofd, leven en werk.**

### Anneleen, jij nam een sabbatjaar om je boek te schrijven?

“Nee hoor, ik heb de zorg voor drie kindjes – waaronder een tweeling – jonger dan drie jaar en een uitdagingende job. Toen ik het boek aan het schrijven was, organiseerde ik tegelijk mijn trouwfeest. Ik heb het boek met andere woorden geschreven tijdens een van de drukste periodes van mijn leven. Maar in de loop der jaren heb ik geleerd om veel te doen zonder alles tegelijkertijd te willen doen. Toch geef ik toe dat ik al eens getwijfeld heb om het wat uit te stellen. Als de kinderen weer eens ziek waren bijvoorbeeld en ik na meerdere slapeloze nachten eigenlijk alleen maar wilde slapen.”

### Had je dan niet beter even gewacht?

“Dat wilde ik niet, want vanuit alle windrichtingen krijg ik signalen hoe groot de druk is. Uit onderzoek dat werknemers wereldwijd bevroegt, blijkt dat 44 procent dagelijks stress ervaart. Met een score van 38 procent doet België het maar een klein beetje beter. Ons algemene niveau van welzijn ligt over de hele wereld lager dan voor de pandemie: we zijn eenzaam, verdrietiger, bozer en bezorgder dan een paar jaar geleden en hebben maar weinig hoop voor de toekomst.”

### De pandemie was op alle vlakken een zware tijd.

“Dat klopt. De langdurige blootstelling aan een onzekere crisissituatie en de vele veranderingen die hierbij kwamen kijken, hebben hun impact gehad op ons welzijn. Maar ook de toenemende digitalisering, de overvloed aan informatie die ons overspoelt en de individualisering van de maatschappij zijn mogelijke verklaringen voor die cijfers.”

### Hebben we dan niets geleerd uit de coronatijd?

“Dat hoopte ik stiekem. Mensen hebben de tijd gehad om te kunnen proeven van een leven met minder sociale verplichtingen en meer tijd om na te denken. Een collega vertelde me tijdens de eer-

ste lockdown dat ze had genoten van de rust en de tijd die ze had doorgebracht met haar gezin. Ze wilde nooit meer haar weekends van begin tot eind vol plannen met allerlei verplichtingen. Ondertussen zijn we twee jaar verder en ze is opnieuw in hetzelfde bedje ziek. En zij is niet de enige.”

### We beseffen niet dat een dag maar 24 uur heeft.

“En toch is het geen nieuwe informatie. Ik geef in mijn boek heel wat tips mee en ook hiervoor heb ik er een: verdeel een blad papier in 24 blokken van een uur. In het rood kleur je de blokken die vanzelf al zijn ingevuld door je vaste routinetaken om te slapen, je te wassen, te koken en te eten. Kijk hoeveel tijd er nog over is.”

### Er blijven niet zoveel blokjes meer over...

“Stel jezelf de vraag waarop je in je huidige schema al beknipt? Misschien probeer je met zeven uur slaap toe te komen terwijl je er acht nodig hebt, misschien zijn er geen blokjes meer voor sociale contacten of laat je je eten bezorgen om tijd uit te sparen. Slapen, eten en sociale contacten zijn de eerste zaken die sneuvelen als je geen realistisch zicht hebt op de tijd waarover je echt beschikt. Toch zijn dit basisbehoeftes. Beknipt je daarop en is er geen marge meer om af en toe te recupereren na al dat sprinten, dan heb je de rode loper uitgelegd voor een burn-out.”

### Van deze oefening wordt een mens niet gelukkig?

“Wat als ik je zeg dat je er een blokje mag bijtekenen? Dit is hét moment

om te dromen. Stel dat je iedere dag een extra uur had, wat zou je dan doen? In al de jaren dat ik deze oefening doe, vulde iedereen dat blokje in met meer tijd voor zichzelf. We zetten onszelf blijkbaar vaak onderaan het prioriteitenlijstje. Stof tot nadenken, nietwaar?”

### En dat nadenken doen we best door een goede reflectie, wat bedoel je daarmee?

“Je bent al tot het inzicht gekomen dat je tijd en energie beperkt is. Dus moet je in de eerste plaats zelf goed kiezen waar je precies mee bezig wil zijn. Doe je dat niet, dan zullen anderen die keuze voor je maken. We zeggen altijd ‘kiezen is verliezen’, maar ‘niet kiezen’ is ook verliezen.”

### Maar er is zoveel keuze...

“Inderdaad, als jij ook een bourgondiër bent, neem ik je graag even mee naar een denkbeeldig buffet. Wanneer je erlangs wandelt, stel jezelf dan de vraag waar je zin in hebt. Als het er lekker uitziet, zal je het allemaal willen proeven. Het overkomt mij ook altijd. Maar als je dan met je overvolle en overladen bord gaat zitten, dan ziet het er helemaal niet zo appetijtelijk meer uit. En als je eerlijk bent dan smaken al die verschillende kleine hapjes en brokjes ook niet zo lekker samen.”

### Wat bedoel je daarmee?

“Volgens de Britse psycholoog Tony Crabbe kijken veel mensen naar het leven als een buffet. Ze hebben misschien wel een plan, maar dan begint de dag en vallen ze zo’n beetje van de ene activiteit in de andere of doen ze willekeurige taken van hun to-dolijst. Alles lijkt belangrijk en interessant. Ze verliezen het overzicht en uiteindelijk wordt hun dag een ratjetoe van activiteiten die op zich misschien wel leuk of nuttig kunnen zijn, maar die samen zorgen voor stress, chaos en een onbevredigend gevoel.”

“DOOR EEN  
DANKBAARHEIDSDAGBOEK  
BIJ TE HOUDEN ZIE JE ZWART  
OP WIT WAAR JE ENERGIE  
VAN KRIJGT”  
ANNELEEN DE LILLE

### We moeten dus kritisch nadenken over wat we op ons bord scheppen?

“Inderdaad, je plant ook het best een moment in om na te denken of te reflecteren. Sta wekelijks stil bij waar je mee bezig bent en of dit bijdraagt tot je langetermijndoelstellingen. Die doelstellingen zijn niet je boodschappenlijstje of je volgende afspraak met vrienden. Vind je het moeilijk om te bepalen wat je echt belangrijk vindt?”

### We voelen een oefening aankomen...

“Goed geraden. Neem opnieuw een blad en verdeel het in drie kolommen. In de eerste kolom noteer je de verschillende levensdomeinen: gezin, werk of engagement, zelfontplooiing, vrienden, gezondheid. De tweede kolom is het belang dat je eraan hecht. Geef nu in die tweede kolom per levensdomein met een cijfer van een tot tien aan hoe belangrijk dit domein is voor jou. In de derde kolom noteer je opnieuw met een cijfer van een tot tien hoeveel aandacht je de voorbije week voor dit domein had. Best confronterend, niet?”

### Heb je ook een tip over hoe we ons kunnen focussen op wat we echt belangrijk vinden, bijvoorbeeld onze familie en onze gezondheid?

“Gelukkig wel. Houd een dankbaarheidsdagboek bij. Noteer elke dag waar je tevreden over bent. Dat

mogen kleine dingen zijn, zoals de fijne babbel met de buurvrouw. Als je zwart op wit ziet staan waar je energie van kreeg, dan zul je er de volgende keer gegarandeerd zeker meer tijd voor maken.”

### Het voorbeeld van de babbel met de buurvrouw sluit naadloos aan bij het pleidooi of liever bevel tot verbinding waarmee je je boek afsluit?

“Dat betekenisvolle relaties ons levensgeluk verhogen, blijkt uit wetenschappelijk onderzoek en ondervinden we zelf ook. Maar wat te doen als die relaties onder druk komen te staan? Ik spreek in het dagelijks leven bijna nooit in de gebiedende wijs. Ik wil mensen zo weinig mogelijk iets opleggen. Maar dit ligt me nauw aan het hart en daarom doe ik het in mijn boek en hier dus wel: geef samen niemand op. Loop lang genoeg mee met mensen die het moeilijk hebben. Herstellen gaat vaak langzaam maar zoveel beter als we het niet alleen moeten doen.”



‘Minder werken, meer doen’ van Anneleen De Lille, uitgegeven door Lannoo.

> Kijk op pagina 54 van dit magazine en win een exemplaar van het boek.

“WE ZETTEN  
ONZELF BLIJKBAAR  
VAAK  
ONDERAAN HET  
PRIORITEITENLIJSTJE”  
ANNELEEN DE LILLE



EX-BONDSOACH GEORGES LEEKENS ONTDEKT HET LEVEN NA HET VOETBAL  
“IK HEB DE SIMPELE DINGEN LEREN  
KENNEN, ZOALS ...  
EEN SCHROEF VASTDRAAIEN”

Tekst HILDE VAN MALDEREN // Foto's JAMES ARTHUR

Er wacht ons een mooie sportzomer met het EK voetbal en de Olympische Spelen. Georges Leekens (74) kijkt er alvast naar uit. In 2020 ging hij na een voetbalcarrière van vijftig jaar met pensioen. Maar zijn sporthart klopt nog steeds even hard. We gingen bij hem op de koffie en hadden het uitgebreid over het leven na het voetbal, over geluk en de kansen van de Rode Duivels.

**G**eorges Leekens een wereldburger noemen is eigenlijk een understatement. Hij was trainer in acht landen op drie continenten, coachte vier nationale ploegen en stond als trainer een keer op een WK en twee keer op de Afrika Cup. In 2020 besloot hij met pensioen te gaan. Stoppen met werken is voor iedereen een aanpassing, maar voor hem nog net iets meer, want plots bleef hij ook voltijds op één plek. “Van de 23 jaar dat ik al in Hertsberge woon, zat ik ongeveer vijftien jaar in het buitenland”, maakt hij vlug de rekensom.

**Georges, hoe moeilijk was het om die beslissing te nemen?**

“Eigenlijk was ik niet klaar om met pensioen te gaan, maar het besliste zichzelf. Ik keerde terug naar België na mijn opdracht bij Tractor FC in Iran en plots viel alles plat door corona. Ook het voetbal lag overal stil. Voor veel mensen was die lockdown een ramp, maar voor mij was dat onvoorstelbaar leuk. Dus stoppen als voetbaltrainer ging zo veel makkelijker. Ik heb enorm veel plezier beleefd aan mijn job die ik met veel passie heb gedaan. Maar na vijftien jaar als speler en 35 jaar als coach was het goed geweest. Er zijn na de lockdown nog wel voorstellen gekomen, maar ik vond het niet moeilijk om ‘neen’ te zeggen.”

**Voor je vrouw moet dat ook een enorme aanpassing zijn geweest. Plots was haar man hele dagen thuis.**

“En daar moet ik haar een enorme

pluim voor geven. Ik ben geen moeilijke mens, maar voor haar was dat zeker niet evident. Ze heeft ook al mijn bewondering, want als coach draait het hele gezinsleven vaak rond je job. Soms ging mijn vrouw mee naar het buitenland, maar dat kon niet altijd. Dus zij bouwde haar leven hier op. Zij regelde eigenlijk alles in huis, terwijl ik in het buitenland altijd op hotel leefde waar alles voor mij werd gedaan. Nu ben ik hele dagen thuis. In het begin durfde ik in huis al eens iets te verzetten, maar ik heb geleerd dat zij haar gewoontes heeft en dat ik me daar best niet te veel mee meng.”

**Hoe is het om een ‘gewoon’ leven te leiden?**

“Wel, ik heb heel simpele dingen leren ontdekken. Zo keek ik vol bewondering naar een boom in mijn tuin, ik vond die zo mooi, maar die stond daar blijkbaar al 23 jaar. Ik had daar allemaal geen aandacht voor. En ik leer nu ook heel wat praktische dingen, zoals simpelweg een schroef vastdraaien. Als er een klusjesman komt, dan observeer ik goed wat hij doet en dan probeer ik het zelf ook, want ik wil dat dan kunnen. Pas op, een echte handige harry zal ik nooit worden, maar ik vind het wel boeiend.”

**Kon je makkelijk terug aarden in België?**

“Ik kwam altijd met de glimlach terug uit het buitenland, maar de sfeer in België voelde zo anders. Ik was bondscoach van Hongarije. Daar zetten ze op twee jaar een compleet nieuw stadion, terwijl we in België >>

“WIJ GUNNEN ELKAAR  
VEEL TE WEINIG. HET  
EGOCENTRISME IS HIER  
GROOT, TERWIJL WE ZO'N  
MOOI LAND HEBBEN”





**Georges Leekens: "Ik kreeg tijdens mijn hele carrière veel waardering, maar ook kritiek. Soms terecht, soms onterecht. En soms heb ik het zelf gezocht."**

>> zo vastzitten in allerlei structuren. Bij ons is de gunfactor zo laag. Niet alleen in het voetbal. Wij gunnen elkaar veel te weinig. Het egocentrisme is hier groot, terwijl we zo'n mooi land hebben. In België zijn we gewoon te verwend."

#### **Wat betekent gelukkig zijn voor jou?**

"Eerst en vooral gezond zijn. Eigenlijk zijn er drie G's. Gezondheid, geluk en geld. Als je gezond bent, kan je gelukkig zijn. Als de G van geld eerst komt, dan heb je een probleem. Dan denk je niet aan die andere twee G's. En ik weet ook wel dat het heel vervelend is als je niet genoeg geld hebt, maar gezond zijn en geluk creëren voor anderen en jezelf, daar draait het om. Daarom vond ik het belangrijk om bij elke ploeg waar ik trainde kinderziekenhuizen te bezoeken met mijn spelers zodat ze zouden zien wat echte problemen zijn. Want meestal had-

den zij toch enkel luxeproblemen. Op die manier wilde ik hen met de voetjes op de grond houden."

#### **Het is misschien moeilijk om te kiezen, maar wat is je mooiste herinnering als trainer in die 35 jaar carrière?**

"Trainer zijn bij de *Rode Duivels*, zonder twijfel. Je eigen land mogen coachen is het hoogste dat je kan halen. Dat vind ik uniek, en ik heb het dan nog twee keer mogen doen."

**"JE EIGEN LAND MOGEN COACHEN IS HET HOOGSTE DAT JE KAN HALEN. DAT VIND IK UNIEK, EN IK HEB HET DAN NOG TWEE KEER MOGEN DOEN."**

Dat was niet altijd in de beste omstandigheden, de omkadering was nog lang niet wat ze nu is. Ik coachte jonge spelers als Lukaku, De Bruyne of Hazard die later wereldtoppers werden. Het was ongelooflijk fijn om daar een klein steentje aan bij te dragen en ik hou daar geweldige herinneringen aan over.

Ik heb tijdens mijn hele carrière veel waardering gekregen, maar ook kritiek. Soms terecht, soms onterecht. En soms heb ik het zelf gezocht, zoals toen ik de nationale ploeg verliet om trainer te worden van Club Brugge. De uitspraak dat mijn werk bij de *Rode Duivels* voor negentig procent klaar was, is me blijven achtervolgen. Dat was mijn eigen fout, maar de commentaren nadien hebben me wel geraakt. Het was een vergissing om toen te stoppen als bondscoach. Ik denk dat ik daar het meeste spijt van heb in mijn carrière. Ik weet dat ik als

coach soms dominant aanwezig was, maar ik ging ook af en toe voor de spiegel staan om zelfkritisch te zijn."

#### **Je bent in veel landen geweest. Hoe heeft je dat als mens gevormd?**

"Al die ervaringen hebben me natuurlijk enorm verrijkt. Het zorgt ervoor dat ik makkelijker begrip kan opbrengen voor mensen die vanuit het buitenland naar België komen, omdat ik zoveel culturen en godsdiensten leerde kennen. Ik deed bijvoorbeeld mee aan de ramadan als ik bij mijn spelers of staf was, uit respect voor hen. Ik probeer altijd begrip op te brengen voor iedereen, want iedere mens voelt spanning, niet alleen een coach. Het gaat erom hoe je ermee omgaat. En de wereld stort niet in als je een keer verliest. Als beginnende trainer denk je dat je de man bent, dat je alles weet. Dat zorgt voor frustraties, maar uiteindelijk heb ik vrij snel geleerd om mijn blik open te stellen. Zo ging ik met mijn spelers om. 'Wie ben je, wat kun je en hoe kan je beter worden?' Dat waren altijd de cruciale vragen. Ik wilde mijn spelers niet veranderen, maar wel sterker maken, zelfbewuster. Want in voetbal, en in het leven, is één plus één misschien twee, maar het kan ook min twee of plus vier zijn. Daarom hechtte ik zo veel belang aan teambuilding."

#### **Op 14 juni start het EK voetbal. Wat mogen we verwachten van onze Rode Duivels?**

"De nationale ploeg is veranderd. Vroeger waren Belgen bescheiden, terwijl Nederlanders gewoon altijd zeggen dat ze gaan winnen. Ik vind dat de Belgen nu wat meer Nederlanders zijn geworden, chauvinistischer. We hebben een goede groep, maar we moeten compleet zijn. En ik vind dat we in de verdediging nog iemand missen met de

**"LEEFTIJD IS VOOR MIJ EIGENLIJK GEEN ISSUE. GEWOON FIT BLIJVEN EN NIET TE VEEL KLAGEN EN ZAGEN. ZO BLIJF JE GELUKKIG"**

uitstraling van een Kompany. Een Europese titel zit erin. Dan moeten we wel dat tikkeltje geluk hebben, maar je moet dat eigenlijk ook zelf creëren. Kijk, je kan een grote parking oprijden en al denken dat het allemaal volzet zal zijn. Dan creëer je op voorhand een probleem in je hoofd. Tja, dan lukt het niet en ga je fouten maken. Of je denkt dat er wel een plaatsje zal vrijkomen. Dat optimisme mag je hebben en daar mag je voor uitkomen. En lukt het dan toch niet, *tant pis*."

#### **Kijk je eigenlijk nog veel voetbal nu je er professioneel niet meer mee bezig bent?**

"Veel te veel. Toen ik trainer was bij een club, volgde ik vooral onze tegenstanders. En bij een nationale ploeg volgde ik vooral de matches van mijn spelers bij hun clubs. Nu kijk ik naar alles. Er wordt trouwens veel meer voetbal uitgezonden dan vroeger. Ik ga ook nog regelmatig live-matches volgen van clubs die me nauw aan het hart liggen zoals *AA Gent*, *Club Brugge* of *KV Kortrijk*. En ik probeer bevriende coaches te steunen en vertrouwen te geven. Ik ben eerder het type dat hen een berichtje zal sturen als het moeilijk gaat, want als het goed gaat, krijgen ze genoeg berichten."

#### **Los van het EK voetbal zijn er deze zomer ook Olympische Spelen, kan dat je bekoren als voetbaldier?**

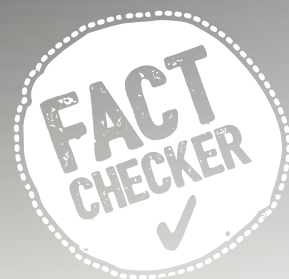
"Elke vorm van topsport. Ook als coach vond ik het al interessant om naar andere sporten te kijken, omdat je altijd kan leren van hun

manier van werken. Als bondscoach zat ik daarom ook samen met trainers uit andere disciplines zoals atletiek, tennis, basket. Hoe zij hun trainingen en mental coaching aanpakken vind ik ongelooflijk interessant. Marc Herremans is eens komen spreken (triatleet die verlamd raakte na een ongeval, red.). Ik kan je zeggen dat de hele groep muisstil was. Dat is veel belangrijker dan je palmares. Dan altijd maar ik, ik, ik. En bij de vorige *Olympische Spelen* hebben de Belgen het heel goed gedaan, dus ja ik kijk daar echt naar uit. De hockeyploeg die toen goud won, fantastisch. En die gasten doen dat niet voor het geld. Dat is pure sport. Ook op dat vlak is er toch veel veranderd. Vroeger waren we op de Spelen blij als we al eens ergens een finale haalden. Nu zit er veel meer ambitie in. Als je professioneel wil trainen, moet je daarin investeren en dat is de laatste jaren toch gebeurd. Meer middelen, anders gaan trainen, betere omkadering. Garanties zijn er niet, maar je kans op slagen is dan groter."

#### **Wat doe je zelf nog om fit te blijven?**

"Vroeger deed ik twee à drie keer per week fitness, daarvoor stond ik dan om zes uur op. En ik doe dat nog steeds. Ik stel mijn eigen programma's op. Het is niet uit prestatiedrang, maar ik vind het wel belangrijk om fit te blijven. Ik heb wel het geluk dat ik eigenlijk nooit echt veel gezondheidsproblemen heb gehad, ook al sliep ik heel weinig en vroeg mijn job fysiek wel veel van me. Leeftijd is voor mij eigenlijk geen issue. Ik hoop dat ze de koord hierboven niet te snel doorknippen. Gewoon fit blijven en niet te veel klagen en zagen. Zo blijf je gelukkig." 🍀





# BELGISCHE OUDEREN ZIJN ONGELUKKIG

WAAR &  
ONWAAR

**Gelukkig zijn, dat willen we allemaal in het leven. Maar de factoren die hieraan bijdragen, kunnen variëren afhankelijk van leeftijd, levensfase en ervaring. Het World Happiness Report, een toonaangevend onderzoek dat de geluksniveaus in verschillende landen evalueert en analyseert, werpt niet alleen een licht op de algemene trends in geluk, maar ook op de nuances tussen generaties.**

## Generatiekloof in geluk

Een interessant aspect dat het rapport aan het licht brengt, is het verschil in geluksniveaus tussen jongeren en ouderen. Voor jongeren kunnen factoren zoals carrièreperspectieven, financiële zekerheid en sociale acceptatie een grote rol spelen bij het bepalen van hun geluk. De druk om te presteren in zowel academische als professionele omgevingen kan hun welzijn beïnvloeden. Bovendien kan de zoektocht naar identiteit en het vinden van een gevoel van doelgerichtheid een uitdaging zijn in deze levensfase.

Daarentegen hechten ouderen vaak meer waarde aan interpersoonlijke relaties, familiebanden en emotionele stabiliteit. Naarmate mensen ouder worden, groeit vaak ook het vermogen om de kleine geneugten van het leven te waarderen en te genieten van momenten van rust en reflectie. Voor velen vertegenwoordigt de latere levensfase een tijd van vervulling, waarin men kan terugkijken op een leven vol ervaringen en lessen.

## In België

De mate van geluk onder ouderen in België varieert, net zoals in andere landen, afhankelijk van verschillende factoren zoals gezondheid, sociaal welzijn, financiële situatie en persoonlijke

omstandigheden. Over het algemeen wordt België beschouwd als een land met een goede levenskwaliteit, wat gunstig kan zijn voor het welzijn van ouderen. Natuurlijk zijn er ook uitdagingen waarmee ouderen in België worden geconfronteerd, zoals eenzaamheid, gezondheidsproblemen en financiële druk. Over het algemeen kunnen we zeggen dat veel ouderen in België een redelijke levenskwaliteit ervaren en dat er voortdurende inspanningen worden geleverd om hun welzijn te verbeteren.

## Rapport 2024

Het rapport van 2024 maakt voor het eerst een onderscheid in leeftijden. In die opsplitsing zijn enkele interessante resultaten te zien. Zo

**"IN ONS LAND IS HET  
VERSCHIL IN GELUK TUSSEN  
GENERATIES NIET ENORM  
GROOT."**

staat België in de algemene ranking over de leeftijden heen op de zestiende plaats van gelukkigste landen. Dat is een plekje boven Ierland en eentje onder Canada. De eerste vier landen van het lijstje bevinden zich allemaal in Scandinavië (Finland, Denemarken, IJsland en Zweden). Ook onder de oudere generaties staan deze landen in de top vijf en vult Noorwegen de top vijf aan.

Kijken we enkel naar de jongeren in ons land (jonger dan dertig), dan staan we pas op plaats 24 en gaan landen als Mexico en Kosovo ons voor. Bij de oudere generatie (ouder dan zestig) staan we op plaats

negentien. Toch is het geluksniveau bij ouderen in België lager dan bij jongeren en vormen zij de minst gelukkige groep van onze samenleving. Dat is in landen als Frankrijk, Duitsland, het Verenigd Koninkrijk en Spanje net omgekeerd. Daar geven ouderen aan gelukkiger te zijn dan jongeren. Belangrijk om te onthouden is dat het verschil tussen de generaties in ons land niet enorm groot is. We kunnen dus ook niet echt van een generatiekloof spreken. Stellen dat ouderen dus echt zoveel ongelukkiger zijn dan jongeren, zou wat kort door de bocht zijn.

*Het volledige rapport kan je zelf lezen op*  
**[www.worldhappiness.report](http://www.worldhappiness.report)**



## trek het je gerust aan

### Klaar voor je vakantie?

Vergeet zeker geen zorg te dragen voor je benen. Met steun- of compressiekousen vermijd je vermoeide of zware benen.

**Kom langs voor advies op maat.** Onze bandagisten meten je compressiekous **op maat**, geven je tips om je benen en kousen te verzorgen en tonen hoe jij — of je zorgverlener — de kousen zo comfortabel mogelijk kan aan- en uittrekken.

→ [www.goed.be/kousen](http://www.goed.be/kousen)

**Vind een vestiging in je buurt via**  
[www.goed.be/vestigingen](http://www.goed.be/vestigingen) of 03 205 69 29.



**goed**  
thuiszorgwinkel



# OEGANDA, OLIE DRIJFT BOVEN

Tekst GUY POPPE // Illustratie SHUTTERSTOCK

**Aan de rechterkant van de aarden weg ligt een brede strook omgewoelde aarde. Aan de linkerkant schermt een omheining een gleuf in het landschap af. We rijden door Murchison Falls Park, een natuurpark in Oeganda, dicht bij waar de Victoria Nijl uitmondt in het Albertmeer. De graafwerken dienen voor de aanleg van de ondergrondse pijpleiding, die binnenkort de olie die er gevonden is ruim veertienhonderd kilometer verder naar de haven van Tanga in Tanzania brengt. Volgend jaar gaat de commerciële oliewinning van start.**

**V**lak bij het park, in de buurt van de stad Pakwach, zichtbaar aan de overkant van de Nijl, zie je een groot terrein opdagen, met gebouwen allerhand, hangars, allerlei materiaal, containers, een telecommunicatietoren en twee tanks van elk vijftigduizend liter. Hier vinden de voorbereidende werkzaamheden voor de aanleg van de pijplijn plaats.

In Ngwedo, net buiten het park, zijn er aardig wat gebouwen in aanbouw, meestal bedoeld om er winkeltjes te installeren. Er is duidelijk vers geld in de regio gepompt. De wegeninfrastructuur is onherkenbaar veranderd. Het asfalt heeft de met putten bezaaide wegen naar de geschiedenis verwezen. Gezeten onder een groot zonnenscherm, dat in het regenseizoen als paraplu fungeert, geven seingevers, in dienst van de oliemaatschappijen, de tankwagens,

en het andere verkeer, met hun groene en rode vlag aan of het veilig is om te passeren. Olie is overal rond Murchison Falls Park.

**"DÉ TEST IS WAT OEGANDA PRECIJS AANVANGT MET HET OLIEGELD. WELK EFFECT DE KEUZES DIE HET LAND MAAKT SORTEREN OP DE LEVENSTANDAARD VAN EEN GROOT AANTAL OEGANDEZEN."**

## De olie-exploitatie

De grootste exploitant, TotalEnergies, heeft 62 procent van de aandelen in handen. De Franse maatschappij haalt de olie op in de noordelijke sectoren in en rond het park.

Vanaf 2025, staat er op haar website te lezen. Haar Chinese partner, CNOOC, die acht procent van de aandelen bezit, neemt de boringen in de zuidelijke blokken voor zijn rekening, in de buurt van het meer. Er is al flink wat inkt gevloeid over de mogelijke milieuschade, aan de natuur, de biodiversiteit en de visgronden in het meer.

UNOC, de staatsonderneming, die de commerciële belangen van Oeganda in de oliesector groepeerd en voor vijftien procent aandeelhouder is, bereidt zich voor op de toekomst. In maart is met Kenya overeengekomen dat UNOC rechtstreeks olie mag importeren. Zo doet ze ervaring op voor de rol die ze straks speelt bij de

raffinage. De hele productie stroomt namelijk door de pijplijn en Oeganda moet een deel opnieuw invoeren voor de bevoorrading van de nog op te richten raffinaderij. Met zestigduizend vaten dekt ze ruim een kwart van de plaatselijke behoefte.

De pijpleiding is het sluitstuk van de onderneming. De Oegandese olie is zo zwaar dat ze permanent op vijftig graden verwarmd moet worden. Dat gebeurt met zonne-energie. De uitstoot van koolzuurgas in Oeganda verdubbelt maar is een schijntje in vergelijking met Europese landen.

De rechtszaak om de pijplijn tegen te houden is met een sisser afgelopen, het verzoek van het Europese Parlement om de bouw uit te stellen is afgewimpeld, de uitbetaling van schadevergoeding aan de onteigende boeren sleept aan maar belemmert de voortgang van het project niet. Als de productie op kruissnelheid komt, rekent Oeganda op 200.000 vaten per dag. Met de huidige prijs op de wereldmarkt levert dat ruim zes miljard euro per jaar op. Maar hoe dan ook is Oeganda een kleine speler, Saoedi-Arabië pompt elke dag negen miljoen vaten op.

Ofwel spekt een beperkt deel van de opbrengsten, op beslissing van het parlement, de begroting en dient het voor investeringen in infrastructuur, de landbouw en het toerisme. Ofwel komen ze integraal in een fonds terecht, zoals in Noorwegen, dat het geld aanwendt voor de diversifiëring van zijn economie. Dat voorbeeld inspireert. Noorwegen heeft meegewerkt aan de plannen voor een Oegandees fonds. Afwachten wat het wordt.

## Olie drijft boven

De waarheid heeft haar rechten. "De exploitatie is uitgesteld tot in 2026",

vertrouwt een diplomaat me toe. Een hoogleraar economie aan de Makarere Universiteit in de hoofdstad Kampala gelooft zelfs niet dat ze voor 2030 echt van de grond komt. Zo kan er een probleem rijzen om de leningen terug te betalen, waarmee de infrastructuurwerken gefinancierd zijn.

Er schort nogal wat. De herverzekering van de oliewinning is niet rond, evenmin als de bekostiging van de raffinaderij. Idem dito voor de pijplijn, waarvoor Total nog op zoek is naar ruim twee miljard euro.



Er is ook weinig bekend over hoe het fonds zal functioneren. Oeganda kampt met een oplopend begrotingstekort en een aangroeiende schuld. Het kan verleidelijk zijn om het oliegeld daarvoor te gebruiken. Doen ze dat, dan is het kapitaal voor duurzame investeringen opgebruikt. En verzwindt de hoop -een diplomaat sprak die uit- dat Oeganda de opbrengsten besteedt aan hernieuwbare energie. Geen onrealistische optie, want nu al haalt Oeganda 85 procent van zijn behoefte uit zonne en water. De vruchten van de proefboringen zijn alleszins zonder veel boe of ba gewoon uitgegeven.

Het laatste, grote pijnpunt is de corruptie. Ze neemt zienderogen toe en er is geen reden om aan te nemen dat ze de oliesector ongemoeid zou laten.

## Dilemma

De vraag is hoe we om moeten gaan met de nieuwe olieproducerende landen. In Afrika steekt naast Oeganda Senegal dit jaar van wal en de pijplijn die de olievelden in Niger met de Atlantische Oceaan verbindt, is bijna af. En dat net wanneer er internationaal afgesproken is om af te stappen van fossiele brandstoffen als olie en gas. Aardolie heeft

Arabisch koninkrijken en sjeikdommen schatrijk gemaakt. In het westen is het een eeuw lang de brandstof geweest voor een periode van economische groei en toenemende welvaart zonder weerga.

Bij de EU in Kampala hoor je dat Oeganda een soeverein land is, dat zelf beslist. Ze zijn al blij dat Total het voortouw

neemt, een Europese speler, waarvan je mag verwachten dat hij strenge voorwaarden naleeft. Total zegt ook dat het ernaar streeft dat in 2050 hernieuwbare energie de helft van zijn omzet uitmaakt.

Dé test is wat Oeganda precies aanvangt met het oliegeld. Welk effect de keuzes die het land maakt sorteren op de levensstandaard van een groot aantal Oegandezers.

Hoe een evenwicht vinden tussen de bekommernis om de wereld leefbaar te houden door de uitstoot van CO<sub>2</sub> aan banden te leggen en arme landen de kans te geven om hun ontwikkeling met sprongen vooruit te laten gaan? Het is een van de belangrijkste dilemma's van de komende decennia. ■



# ALLES WAT JE MOET WETEN OVER

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

Tekst MATTHIAS VAN MILDERS

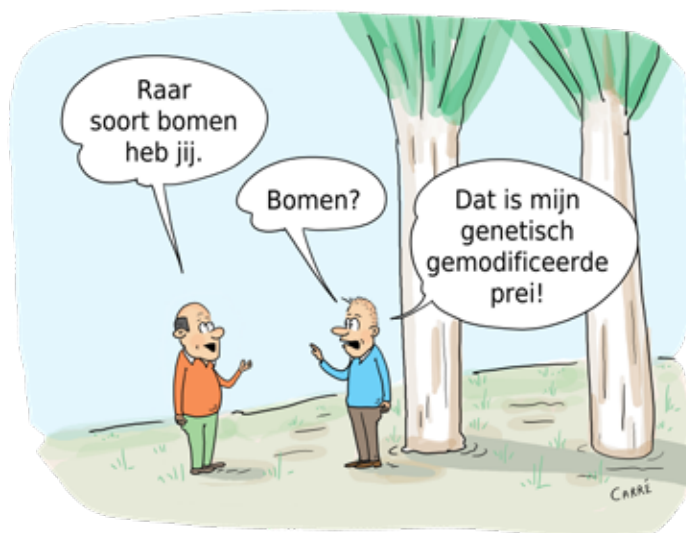
## ► GGO'S

Googel de term 'ggo's' en je komt opmerkelijk vaak terecht bij opiniebijdragen en commentaarstukken. Genetisch gemodificeerde organismen – ggo's dus – zorgen dan ook voor beroering. Voor de ene leiden ze tot een meer efficiënte landbouw en helpen ze om de honger in de wereld aan te pakken. Voor de andere bedreigen ggo's de natuur en leiden ze de aandacht af van noodzakelijke veranderingen in onze voedselproductie. Maar wat zijn ggo's dan precies?

Wanneer het genetisch materiaal van een organisme kunstmatig wordt veranderd, spreken we van een ggo. Het kan gaan om micro-organismen zoals algen en bacteriën, maar ook om planten en dieren. Die verandering van het genetisch materiaal kan op verschillende manieren gebeuren. Men kan genetisch materiaal verwijderen of wijzigen. Of men voegt een stukje natuurlijk of synthetisch genetisch materiaal toe. Op die manier kan men de eigenschappen van een organisme wijzigen.

In België gelden vandaag vrij strikte regels met betrekking tot ggo's, gebaseerd op Europese regelgeving. Zo moet de etikettering duidelijk maken dat een voedingsproduct ggo's bevat zodat consumenten een bewuste keuze kunnen maken. Ook moeten ggo's traceerbaar zijn en moet de veiligheid ervan worden getest voor ze in de handel komen. De Europese ggo-regelgeving wordt echter afgezwakt. Zo nam de Europese Commissie vorig jaar een voorstel aan om bepaalde ggo's toe te laten, zonder dat de consument dat moet weten. De reglementering is trouwens niet in elk

land identiek. Zo zijn de ggo-regels in landen als de Verenigde Staten en Australië over het algemeen minder streng.



ook de voedingswaarde, het groeitempo of andere eigenschappen van planten en dieren veranderen. Zo is *gouden rijst* verrijkt met vitamine A en zijn er tomaten die verrijkt zijn met vitamine E. Men creëerde appels, aardappelen en champignons die bij verwerking minder snel oxideren en dus minder snel bruin worden. Belangrijk is om hierbij aan te stippen dat het veelal gaat om gewassen die in een experimentele fase zitten.

In Australië lopen er genetisch gemodificeerde runderen zonder hoorns rond en in de VS kweekt men snelgroeiende ggo-zalm. Naast de voedselproductie kennen ggo's nog andere toepassingsgebieden. Denk maar aan geneesmiddelen, dierenvoeding of de industrie.

Voorstanders zien ggo's als een wapen in de strijd tegen de honger. Genetische modificatie zou volgens hen immers kunnen zorgen voor een grotere en efficiëntere voedselproductie en voor planten met een grotere voedingswaarde.

De productie van pakweg glutenvrije tarwe zou goed nieuws zijn voor mensen met een glutenallergie. Het milieu zou winnen bij gewassen die bestand zijn tegen bepaalde ziektes en schimmels omdat dan minder bestrijdingsmiddelen nodig zijn. Wat de volksgezondheid betreft is er geen bewijs dat de consumptie van goedgekeurde ggo's schadelijk is voor de mens, voor zover dit al werd onderzocht.

### Snelgroeiende zalm en gouden rijst

Als het over ggo's gaat, is de polemiek dus zelden veraf. Ook wetenschappers verschillen onderling sterk van mening. De voorstanders wijzen erop dat ggo's gewassen resistent kunnen maken tegen insecten. Men zou ook planten kunnen telen die beter bestand zijn tegen droogte, wat gezien de klimaatverandering niet onbelangrijk is. Maar met genetische modificatie kan men

### Meer gifstoffen en minder biodiversiteit

Critici trekken die hoeraverhalen stevig in twijfel. Het gebruik van bestrijdingsmiddelen in de landbouw blijft bestaan. Meer nog, ze wijzen erop dat verschillende ggo-teelten een hoog gebruik van bestrijdingsmiddelen kennen omdat die gewassen bestand zijn tegen het gif. Onkruid en andere ongewenste planten kunnen dus makkelijk worden bestreden met herbiciden. De meest geteelde ggo-gewassen zijn soja, maïs, katoen en koolzaad. Dit zijn bij uitstek gewassen uit de industriële landbouw. Omdat ggo's vooral op maat van industriële landbouw worden ontwikkeld, bedreigen ze de biodiversiteit. Die staat immers onder druk in dat type landbouw. Men stelt ook vragen bij de gezondheidseffecten op lange termijn, want daarover is weinig geweten. En, zeggen critici, de voorstanders van ggo's zijn niet zelden gelinkt aan bedrijven en onderzoekinstellingen die baat hebben bij de verdere verspreiding van ggo's.

Ten slotte is er de fundamentele vraag of ggo's het antwoord zijn op de grote vraagstukken in verband met landbouw en voedselproductie. Daarbij stelt men dat er voldoende voedsel is om de wereldbevolking te voeden zonder ggo's. De voorwaarde is wel een meer gelijke verdeling van rijkdom en een verminderde consumptie van vlees, zuivel en eieren.

**In 2021 stelde Greenpeace dat "het gebruik van zogenaamde genbewerkings- of genoombewerkings-technieken zoals CRISPR-Cas (een techniek waarmee DNA sneller en specifiek kan worden gewijzigd – red.) niet alleen de negatieve effecten van industriële landbouw op natuur, dieren en mensen kan verergeren, maar het zou effectief de natuur en onszelf (via het voedsel dat we eten) kunnen veranderen in een gigantisch genetisch experiment met onbekende, potentiële onomkeerbare uitkomsten."**

## ► LINKEDIN

**"Facebook voor professionals", zo wordt LinkedIn wel eens genoemd. Maar wat is dit sociale netwerk precies? En is het ook interessant als je niet beroepsactief bent?**

Met een datingsite lanceerde de Amerikaan Reid Hoffman in 1997 een ambitieus en nieuw idee. Maar zijn project kwam niet echt van de grond. Meer succes, zelfs véél meer succes had hij met een ander sociaal netwerk. In 2003 kwam Hoffman op de proppen met *LinkedIn*, een online netwerk dat professionals met elkaar in contact zou brengen. Na één maand telde *LinkedIn* 4.500 leden. Eind 2023 rapporteerde *LinkedIn* meer dan negenhonderd miljoen gebruikers wereldwijd.

### Ander doel dan Facebook

De vergelijking met *Facebook* is niet zo gek. Ook op *LinkedIn* maak je een profiel aan. Daarna kan je contacten leggen, berichten posten en deelnemen aan gesprekken. Zonder profiel kan je de profielen van anderen (gedeeltelijk) bekijken, net als sommige bijdragen. De persoon die een bijdrage plaatst, bepaalt zelf of iedereen die kan bekijken, dan wel enkel diens eigen contacten ('connecties' in *LinkedIn*-taal).

*LinkedIn* heeft wel een ander doel dan *Facebook*. Het netwerk is heel sterk gericht op het professionele leven. Of zoals *LinkedIn* het zelf verwoordt: "*LinkedIn* is het grootste professionele netwerk op het internet. Je kan *LinkedIn* gebruiken om de juiste baan of stageplaats te vinden, connecties aan te gaan met professionele relaties en de band te versterken, en de vaardigheden te leren die je nodig hebt voor een succesvolle carrière."

Die professionele invalshoek maakt ook dat *LinkedIn* een stuk serieuzer is qua inhoud dan veel andere sociale netwerken. "Gekke dansjes, schaars geklede *influencers* of complottheorieën zijn er niet te vinden", schrijft de Nederlandse publieke omroep NOS in een artikel over twintig jaar *LinkedIn*. "In plaats daarvan loopt het over van carrièretijgers, professionals die werkwijsheden spuien en personeelwervers, op zoek naar dé perfecte kandidaat."

### Persoonlijke projecten tonen

Voor 55-plussers die beroepsactief zijn, lijkt *LinkedIn* even interessant als voor andere professionals. Ook voor hen biedt een profiel de kans om hun ervaring en vaardigheden aan de buitenwereld bekend te maken. En ze kunnen er hun netwerk mee uitbreiden. Maar dat geldt ook voor wie niet beroepsactief is. Ook dan kan je via *LinkedIn* ruchtbaarheid geven aan persoonlijke projecten. Zo deelt Danny Vanrusselt er zijn foto's die te zien zijn tijdens het VRT-weerbericht of de beelden die hij maakt tijdens zijn fietstochten in eigen streek.

**"Met LinkedIn heb je je netwerk in je broekzak. Maar groeien op LinkedIn is geen sprint, het is een marathon." LinkedIn-trainer Erendiz Ates**

## ► VLAAMSE SOCIALE BESCHERMING

**De sociale zekerheid is een federale bevoegdheid. Toch hebben ook de regio's heel wat bevoegdheden op vlak van zorg en gezondheid. In Vlaanderen is er een Vlaamse sociale bescherming. Die overkoepelt de zorg en ondersteuning aan mensen die daar langdurig nood aan hebben. De financiering komt van de zorgpremie die elke Vlaming jaarlijks betaalt, en van de Vlaamse overheid.**

De Vlaamse sociale bescherming bestaat uit verschillende onderdelen:

- Betaling van een zorgbudget aan mensen die veel zorg nodig hebben. Denk maar aan langdurig zieken, ouderen met een zorgnood of personen met een handicap.
- De financiering van mobiliteits-hulpmiddelen zoals een rolstoel.
- Financiering van de kosten voor verblijf in zorgvoorzieningen zoals woonzorgcentra of revalidatiecentra.
- Vergoeding van het multidisciplinair overleg. Om personen met zorgnoden zo lang mogelijk thuis te laten wonen, is vaak zorg en ondersteuning nodig door verschillende ondersteuners. Om

alles gecoördineerd te laten verlopen, hebben deze zorgaanbieders een multidisciplinair overleg waarvoor ze worden vergoed door de Vlaamse sociale bescherming.

### Regie in eigen handen

De filosofie achter de Vlaamse sociale bescherming is dat de zorg meer afgestemd kan worden op de zorgvrager. Die kan zelf de ondersteuning kiezen die het beste aan zijn situatie is aangepast. De zorg vertrekt daarbij van de noden en vragen van een zorgvrager. Op basis van een objectieve inschaling zullen mensen hun zorgplan krijgen. De zorgzwaarte is bepalend voor de financiering.

Wat is dan het verschil tussen de federale sociale zekerheid en de Vlaamse sociale bescherming? De eerste zorgt voor de terugbetaling van dokterskosten, medicatie en andere ziektekosten. De federale ziekteverzekering is destijds opgericht om zorg voor iedereen toegankelijk te maken, maar de nadruk lag – en ligt – vooral op genezen. Met de Vlaamse sociale bescherming is er een extra laag voorzien bovenop de federale sociale zekerheid. Die speelt in op de ondersteuning bij langdurige zorg. Er zijn meer mensen die chronische zorg nodig hebben, en zo lang mogelijk thuis willen blijven en participeren aan de samenleving. Op die veranderende noden probeert de Vlaamse sociale bescherming een antwoord te bieden.

### Via de zorgkas

De zorgpremie is een solidaire premie: alle 4,7 miljoen Vlamingen betalen mee, ongeacht hun zorgvraag. De jaarlijkse bijdrage bedraagt dit jaar 62 euro, of 31 euro voor mensen met een laag inkomen. De zorgpremie wordt geïnd door de zorgkassen zoals CM-Zorgkas. Vanaf de leeftijd van 26 jaar is iedereen die in Vlaanderen woont verplicht zich aan te sluiten bij zo'n zorgkas. Denk je dat je zelf recht hebt op een zorgbudget? Dan neem je best contact op met jouw zorgkas.

**“Heel concreet helpt de Vlaamse sociale bescherming om de zorg meer betaalbaar te maken. Denk aan het zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden van 140 euro in de maand of de kosten van bijvoorbeeld een rollator die voor een groot stuk worden vergoed.”**  
Marijn Loozen, stafmedewerker zorgwerking OKRA

ER ZIJN MEER MENSEN DIE CHRONISCHE ZORG NODIG HEBBEN, EN ZO LANG MOGELIJK THUIS WILLEN BLIJVEN EN PARTICIPEREN AAN DE SAMENLEVING.



**EDDY DE MAEYER (73):**  
**“SCHOOLBUSCHAUFFEUR IS DE MEEST DANKBARE JOB”**

**Eddy is een van de drijvende krachten van Keolis in Edegem. Hij werkt al 40 jaar als buschauffeur en reed 22 jaar lang een schoolrit in Mechelen. Vandaag doet hij nog zwembadritjes, geeft hij opleidingen en doet hij testritten met pas afgestudeerde chauffeurs.**

“Ik heb heel mijn leven met bussen doorgebracht. Als kleine jongen pendelde ik met de bus. Nu rij ik er al jaren zelf mee, als chauffeur. En op al die tijd heb ik nog nooit een ongevalformulier moeten invullen”, vertelt Eddy fier.

Het grootste voordeel van schoolbuschauffeur zijn? “Je hebt de meest dankbare job én werkzekerheid. Daarnaast rijd je altijd dezelfde route, waardoor je de weg kent als je broekzak. De kinderen, de school en de busbegeleiding kennen je ook door en door. Je wordt zo een vaste waarde in de schoolwerking. Tot slot ben

je tussen de ochtend- en namiddagrit thuis. Je kan dan bijvoorbeeld naar de winkel gaan of gewoon genieten van de dag. De ideale combinatie.”

Eddy keek elke dag opnieuw uit naar de schoolrit. “De busbegeleider en ik gingen altijd eerst een koffietje drinken in een tankstation, om daarna op ons gemak aan de schooltoer te beginnen. Voor de schoolkinderen is die rit een lichtpuntje in hun leven. Ze kijken er enorm naar uit. Hun ouders nodigden mij na elk schooljaar ook uit om te komen eten of naar de kermis te gaan. Je krijgt dus ongelooflijk veel energie, warmte en erkenning.”



Interesse om je rijbewijs D te behalen? Neem dan een kijkje op [jobs.keolis.be](https://jobs.keolis.be). Heb je je rijbewijs D al op zak? Kom dan mee het verschil maken voor tal van schoolkinderen. Want Keolis Verbindt!



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



**ANDRE RUTTEN:**

**“MIJN SPROOKJESBOEKEN ZIJN  
EEN TIJDSCAPSULE DIE IK  
DOORGEEF AAN MIJN KINDEREN EN  
KLEINKINDEREN”**

Tekst NONA HEREMANS // Foto MINE DALEMANS

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

Ik hou van cryptogrammen invullen bij het ontbijt. Zo weet ik dat de gevreesde dementie nog geen vat heeft op mij. Ook bezoek van mijn kleinkinderen is een verademing en houdt mij jong. *K3, De Nachtwacht* en *Sara knutselt* bezorgen mij een tweede jeugd. Een bezoek aan mijn zelfgemaakte sprookjestuin maakt de band met mijn kleinkinderen nog sterker.

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

Een foto van Che Guevara en Karl Marx. Het waren de woelige jaren van de studentenopstanden en woorden als *bourgeoisie* en *establishment* waren toen woorden van het jaar. Ik heb het geluk gehad om een louterende culturele uitwisselingsreis naar Rusland en de Baltische staten te kunnen maken en bij terugkeer heb ik de foto van Marx verwijderd. Che Guevara mocht blijven hangen omdat hij voor mij het symbool is dat je moet blijven vechten voor je idealen. Mijn ouders hebben mij, ondanks mijn rebelse karakter, altijd gesteund zodat ik de wereld ongeremd kon ontdekken. Het waren de *golden sixties*. Vrijheid en blijheid primeerde. Niks moest, alles kon. Elke dag was een ontdekkingsreis waardoor ik mij mijn hele jeugd als één groot feest herinner.

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

Mijn leven is tot nog toe verlopen zoals ik zelf beslist heb. Belangrijke beslissingen worden genomen na grondig overleg en zodra de beslissing is genomen, moet je erachter staan. Met *'als'* en *'had ik maar'*, koop je niks en het maakt je alleen maar ongelukkiger. Het is ook een vorm van zelfbehoud want het leven kent al genoeg hindernissen die je moet overwinnen. Gedane zaken nemen geen keer en de energie die je daaraan verspeelt kan je beter besteden aan de vraag hoe het nu verder moet.

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

*'Leven en laten leven'*, *'blijf steeds jezelf'*, en *'ieder huisje heeft zijn kruisje'*. Vooral mijn werk heeft mij geleerd dat dat laatste spreekwoord niet zomaar ontstaan is. Als iedereen zijn kruisje kon buitengooien, zou de weg ermee bezaaid liggen. Het kan een troost zijn als je beseft dat ook voor anderen het leven niet alleen rozengeur en maneschijn is en dat je niet bij de pakken moet blijven zitten. Dus, vooruit met de geit. Ik gun iedereen het zijne en heb er geen probleem mee dat de zon ook voor iemand anders in het water schijnt. Bomen komen elkaar niet tegen, mensen wel. Ik sta op mijn strepen, maar ben niet rancuneus ingesteld. Ook in mijn werk heb ik geleerd dat wie vandaag je tegenstander is, afhankelijk van de situatie, een volgende keer je medestander kan zijn.

• **Wat doe je als je niet voor OKRA in de weer bent?**

Dan breng ik tijd door in mijn sprookjestuin of schrijf ik zelf kinderboeken. Toen de kinderen klein waren heb ik een paar sprookjes geschreven. Nu er ook kleinkinderen zijn, heb ik die sprookjes teruggevonden. Op de rommelmarkt koop ik beeldjes waar ik verhaaltjes over maak. Al die verhalen heb ik samen in een boek gegoten om aan de kleinkinderen te geven. Hopelijk wordt het boek als een soort tijdscapsule doorgegeven aan de kinderen en kleinkinderen. Velen van ons hebben geen materiële herinneringen aan hun voorouders en een boek is iets dat zich daar perfect toe leent. Het lijkt me dan ook interessant om via OKRA grootouders samen te brengen die hetzelfde willen doen. Op die manier kunnen we verschillende verhalen bundelen en wie weet een boek uitbrengen. Want wie schrijft, die blijft. 📖



Doe je graag mee? Bezorg dan een sprookje of anekdote over of voor je kleinkinderen met foto's of kindertekening. Zo kunnen we deze bundelen en zorgen voor een boek dat generaties zal overleven. Mail hiervoor naar [andre.rutten@gmail.com](mailto:andre.rutten@gmail.com).



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

Deze keer neemt An je mee naar Koksijde.

# KOKSIJDE & OOSTDUINKERKE

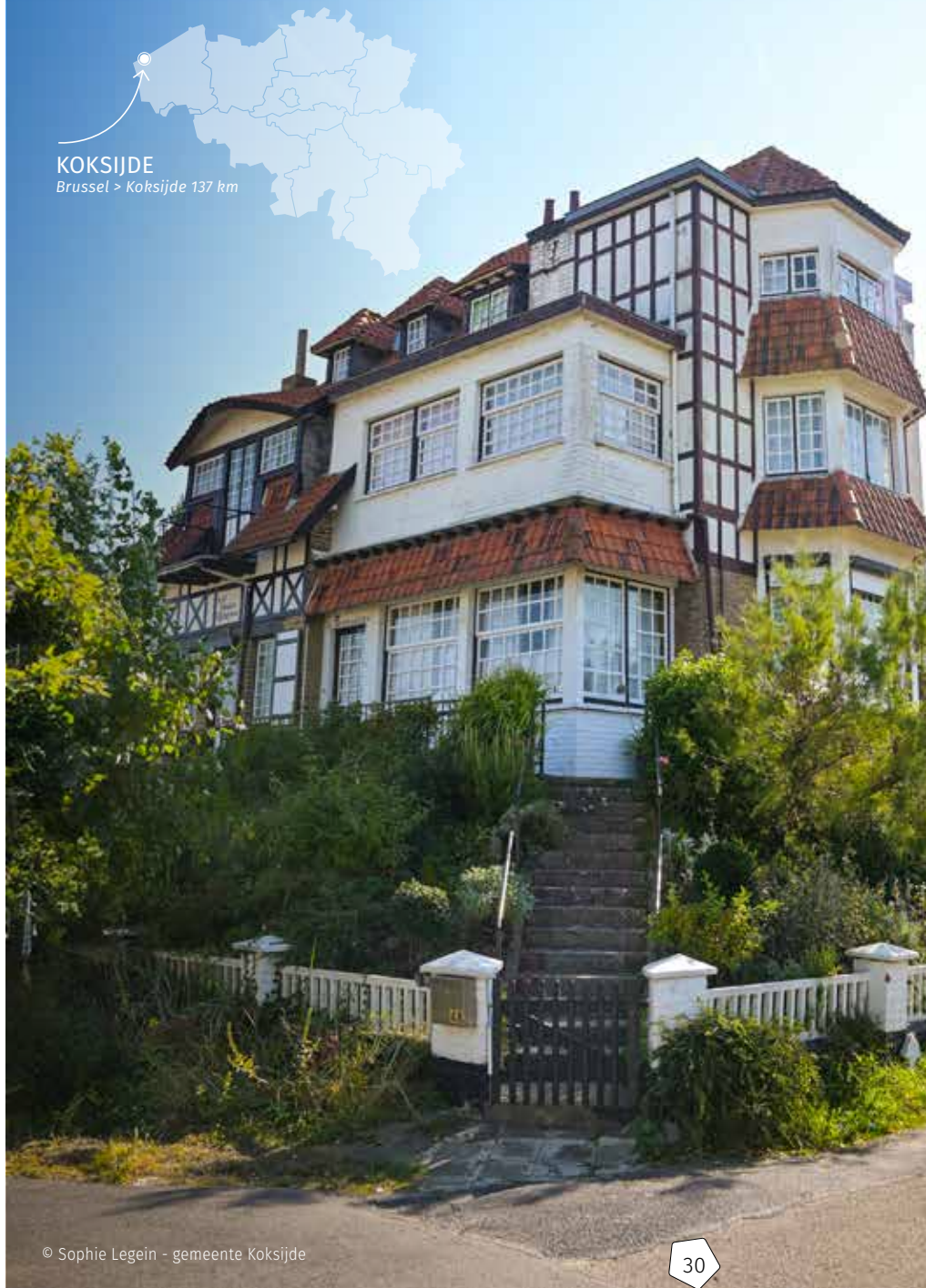
Tekst AN CANDAELE // Foto's AN CANDAELE EN SOPHIE LEGEIN

Koksijde en Oostduinkerke hebben niet alleen zee en strand, ze zijn ook rijk bedeed met natuurgebied. Meer dan 700 hectare. We verkennen fietsend en wandelend duin en bos. De actieve natuurliefhebber wordt hier verwend, maar ook wie houdt van kunst en erfgoed komt aan zijn trekken. Quartier Sénégalais was voor ons een ware erfgoedontdekking. En dertig jaar na de dood van Paul Delvaux krijgen leven en werk van de kunstschilder dit jaar extra aandacht.

## BESCHERMDE COTTAGE WIJK

Het Quartier Sénégalais dankt zijn naam wellicht aan de soldaten uit de Franse kolonies die hier tijdens de Eerste Wereldoorlog verbleven. Vanop het Bad Schallerbachplein vertrekken straten in een stervormig patroon. Daarop sluiten een wirwar van autovrije straatjes aan. Ideaal om ongestoord de prachtige cottagevilla's te bewonderen. De wijk – gebouwd vanaf 1910 – is beschermd dorpsgezicht. De wandeling kan je downloaden via [www.koksijde.be/erfgoedapp](http://www.koksijde.be/erfgoedapp).

KOKSIJDE  
Brussel > Koksijde 137 km



## STERRENKIJKEN EN VISSERSHUISJES

Bovenop de Schipgatduinen ligt het Natuureducatief centrum Duinenhuis. Dit modernistische gebouw uit de jaren dertig van de vorige eeuw, werd gebouwd door Franse nonnen als vakantiehuis voor weeskinderen. De gemeente kocht het in 2005 en nu vertrekken er veel geleide wandelingen en fietstochten. Vaak zijn ze gratis, maar wel vooraf in te schrijven via [www.duinenhuiskoksijde.be](http://www.duinenhuiskoksijde.be).

Vanop het dakterras heb je zicht over de duinen die een panne afschermen. Het is een overblijfsel van een kreek of schipgat. De sterrenwacht De Sterrenjutter is elke derde vrijdagavond van de maand open als het niet bewolkt is. Tijdens de vakantiemaanden zijn er op donderdagavond Soirées aan Zee. Vanaf 20 uur geniet je op het terras van de zonsondergang en als het donker is, kan je door de telescoop de sterren bewonderen.

We trekken op fietssafari door de omgeving. Het is een van de tochten waar je via het Duinenhuis kan aan deelnemen. Onze eerste stop is het Huisje Nys-Vermoote, ook wel Jommekeshuis genoemd. Het beschermd, authentiek vissershuisje werd gebouwd tussen 1855 en 1865 door Carol Nys, de grootvader van striptekenaar Jef Nys. Jef bracht er een groot deel van zijn vakanties door. Het vissershuisje is nu een klein museum over de geschiedenis van Koksijde. Jommeke en zijn vriend Flip nemen je mee terug in de tijd aan de hand van tekeningen en oude postkaarten. Gratis te bezoeken, tijdens schoolvakanties.

Wat verderop - in de Noorduinen - ligt het Vanneuvillhuis. In het gerestaureerde vissershuis word je ondergedompeld in leven en werk van Walter Vilain (1938-2019). De kunstenaar die hier zijn atelier had, werd beïnvloed door streekgenoten Paul Delvaux en Georges Grard. De toegang is gratis en het is open tijdens schoolvakanties.

© Sophie Legein - gemeente Koksijde



## OVER WULPSE BLONDJES EN EEN BOOTRESTAURANT



In polderdorp Wulpen, een deelgemeente van Koksijde, kunnen we Wielrijdersrust - Het Dorstige Hart niet zomaar voorbij rijden. De brasserie ligt langs het kanaal Nieuwpoort-Duinkerke, op drie kilometer van Oostduinkerke. Op zonnige dagen zit het terras met zicht op het water, en dat achteraan met zicht over de polders, vol met fietsers die de naam 'wielrijdersrust' eer komen aandoen. Al dan niet met een Wulps Blondje (tripel) of Stoere Wulp (bruin), twee bieren die ter plaatse gebrouwen worden. Ook een tochtje met een elektrisch bootje weet ons te bekoren. Je hebt er geen vaarbewijs voor nodig. De kleinzoon van de brasserie-uitbaters is negen jaar en komt op eigen houtje met zo'n bootje uit Veurne, zo'n vijf kilometer verder, naar oma.

Na het intermezzo op het water stappen we weer op de fiets. Op naar De Hoge Blekker, de hoogste duin van onze kust. Ooit was het witte zand dat je van ver zag blinken (blekken in het West-Vlaams) een bakken voor de zeevaarders. De Intercommunale Aquaduin doet hier nu drinkwaterwinning. Traag insijpelend wordt water door de duinen gefilterd tot water van hoge kwaliteit terwijl de grondwaterafel op peil blijft. Deze functie behoedt de duinen ook voor verdere verkaveling.

Na onze tocht gaan we lekker eten in een sfeervol kader in De Normandie. Het bootrestaurant werd in 1936 gebouwd en ontworpen door de modernistische architecten Laurent en Willy Bruggeman. Sinds 1994 is het een beschermd monument. De restauratie in 2005 leverde de eigenaars en de architect de Vlaamse Monumentenprijs op. Door de patrijspoorten kijken we over het omliggende duingebied dat die avond regelmatig opgelicht wordt door de bliksem. Over het menu moet ik niet lang nadenken. In Koksijde wil ik garnalen eten, de kaviaar van de Noordzee.







## OP STAP IN DE DUINEN

Na een verkwikkende nachtrust en heerlijk ontbijt in *hotel Domein Westhoek* wacht natuurgids Joop ons op voor een wandeling door *Ter Yde*, een duingebied van 260 hectare waar ook *het Hannecartbos* deel van uitmaakt. Koksijde heeft een van de grootste duinencomplexen van onze kust.

De naam Yde betekende schuilhaven of ankerplaats en verwijst naar een kleine vissersnederzetting die zich hier halfweg de dertiende eeuw aan de toenmalige getijdengeul *het Vloedgat* vormde. Je vindt het nog terug in de naam 'Coxyde' of Koksijde.

In *het Hannecartbos* voedt grondwater een van de twee duinbeekjes in ons land, het andere stroomt in *het Zwin*. Het bos mag sinds enkele jaren twee koppels ooievaars verwelkomen en er nestelen dertig koppels reigers.

Verderop in de duinen ontmoeten we enkele shetlandpony's die helpen bij het grasbeheer.

In de herfst komen allerlei vogels zich bevoorraden aan de bessen voor ze hun trektocht naar warmere oorden aanvangen. In het voorjaar vinden graspieper, boomleeuwerik, nachtegaal, roodborsttapuit in de begroeiing een broedplaats. Dan kan je hier ook een pracht aan orchissen zien. In de natte delen bloeit sinds enkele jaren weer de witte parnassia, een teken dat het goed gaat met de duinen.

Op een open plek stoten we op steenpuin van een kindertehuis dat hier tussen 1938 en 1995 stond. Eén keer per jaar worden de stenen geruimd. Waarna weer en wind nieuw puin aan de oppervlakte brengen. Tot ooit de natuur het zal overnemen.



© Sophie Legein - gemeente Koksijde

## NATUURAPOTHEEK ROND DE MOLEN

Bij het binnenrijden van Koksijde vanuit Veurne, word je verwelkomd door de *Zuid-Abdijmolen*. Molenaar Patrick Geryl maakt hier al 35 jaar graan en is de enige voltijdse molenaar in België. Hij vertelt bezoekers enthousiast over zijn molen en vak.



Natuurgids Marjan weet dan weer alles over de planten en bessen in de omgeving van de molen. Herfst is de tijd van de vruchten, met daarin het nieuw leven van de toekomst, de zaadjes. Marjan peult ze uit de rode bottels van de rimpelroos en geeft ons alle gezondheidsvoordelen van deze vrucht mee plus het recept om er thee van te maken (geen kokend water op gieten want dan gaat de vitamine C verloren). Wist je dat hondsdrif vroeger gebruikt werd om bier te klaren en te laten schuimen? Nu wordt er hop voor ingezet. En van de vlier kan je alles benutten, van blad en schors tot bloesems en bessen. De apotheek van de arme mensen. En dan is er natuurlijk ook nog de duindoorn met oranje besjes tjokvol vitaminen.



## TEN DUINEN EN TEN BOGAERDE

*Ten Duinen* was ooit een imposante abdij. De restanten van muren tonen de contouren en geven een beeld van hoe het er in de middeleeuwen uitzag. Met onder meer een kerk die maar nipt kleiner was dan de *Notre-Dame* van Parijs. De site is gratis toegankelijk tijdens de openingsuren. Het museum toont unieke collectiestukken die archeologen ter plaatse vonden en dompelt je onder in de geschiedenis van de abdij en de belangrijke rol die de duinheren in de streek hadden. Het museum is betalend maar elke eerste zaterdag van de maand gratis.

Richting Veurne kom je bij Ten Bogaerde, een uithof uit 1240 toen de abdij Ten Duinen haar hoogtepunt van macht beleefde. De site ligt in een uniek beschermd landschap, de gebouwen zijn prachtig gerestaureerd met kunstencentrum *De Grote Schuur*, restaurant *Mondieu*, een huisbrouwerij en cafetaria. In de tuin staan negen monumentale beelden van George Grard (1901-1984). De kunstenaar maakte deel uit van de *School van Sint-Idesbald* waar ook Paul Delvaux toe behoorde. Op de bovenverdieping van het kunstencentrum is er een permanente tentoonstelling over zijn leven en werk. Op [www.erfgoedinzicht.be](http://www.erfgoedinzicht.be) (zoekterm George Grard) kan je de volledige collectie van de kunstenaar bekijken.

Op het gelijkvloers in het kunstencentrum loopt nu de tijdelijke expo '5+1: Paul Delvaux in dialoog' met werk van vijf vrouwelijke kunstenaars.



### MEER INFO:

- [www.visitkoksijde.be](http://www.visitkoksijde.be)
- [www.delvauxmuseum.be](http://www.delvauxmuseum.be)
- [www.tenduinen.be](http://www.tenduinen.be)

### ONZE EETADRESSEN:

- [www.dehuifkar.be](http://www.dehuifkar.be)
- [www.denormandie.be](http://www.denormandie.be)
- [www.lehouck.be](http://www.lehouck.be)
- [www.wielrijdersrust-hetdorstighart.be](http://www.wielrijdersrust-hetdorstighart.be)
- [www.restofotherhille.be](http://www.restofotherhille.be)



© Sophie Legein - gemeente Koksijde

## DELVAUX

Sint-Idesbald heeft de grootste verzameling werken van kunstenaar Paul Delvaux (1897-1994): schilderijen, etsen, schetsboeken, het zijn allemaal originele werken. In het *Delvauxmuseum* kan je nu de expo 'Het lichaam en de achtergrond, een harmonieus samenspel' gaan bekijken. Wat in het Frans heerlijk klinkt als 'Decors et Corps, parfait accord'. Het museum lijkt van buitenaf gezien klein, maar binnen – grotendeels ondergronds – ontvouwt zich meer dan duizend vierkante meter tentoonstellingsruimte. Opgebouwd rond de assen decor (oudheid, architectuur, zee, landschappen,...) en lichamen krijg je werken te zien die je meteen associeert met Delvaux – denk maar aan de stations en de (naakte) vrouwenlichamen - maar ook heel wat minder bekend werk van de meester. Een absolute aanrader. In dit *Delvauxjaar* staan heel wat activiteiten in Koksijde in het teken van de kunstenaar. Zo ook het jaarlijkse bloemenfestival *Koket* in september.



## DOE MEE EN WIN

→ Kijk op pag. 54 en win een overnachting voor twee in *Hotel Domein Westhoek*. Het hotel ligt in duingebied op achthonderd meter van het strand en zeshonderd meter van een tramhalte. Fietsroutes en wandelgebied zijn vlakbij. Er is ook een zwembad, een wellness en een petanquebaan op het hoteldomein. Meer info: [www.domein-westhoek.be](http://www.domein-westhoek.be)



# SNEL MAAR BOORDEVOL SMAAK



## MACARONI MET TWEE SAUZEN

### INGREDIËNTEN

- 1 grote wortel
- 1 ui
- 400 g gemengd gehakt
- 40 g tomatenconcentraat
- 200 ml kippenbouillon
- 400 ml tomatenpassata
- 400 g kerstomaatjes op sap (blik)
- 1 el spaghettikruiden
- 350 g macaroni
- 25 g boter
- 25 g bloem
- 500 ml volle melk
- enkele blaadjes basilicum
- olijfolie
- versgemalen peper en zout

Snijd de wortel in kleine blokjes en snipper de ui fijn. Verwarm wat olijfolie in een voldoende ruime pot en fruit er de blokjes wortel en de gesnipperde ui in. Voeg na enkele minuten het gehakt toe, maak het los met een vork en laat het mooi rul en goudbruin bakken.

Voeg dan het tomatenconcentraat toe, meng alles goed en laat het gehakt met het tomatenconcentraat ongeveer 2 minuten verder bakken. Voeg nu de kippenbouillon toe samen met de tomatenpassata, de kerstomaatjes op sap en de spaghettikruiden. Zet een deksel op de pot, laat de saus zachtjes aan de kook komen en laat ze dan ongeveer 20 minuten pruttelen. Proef de saus en kruid naar smaak bij met versgemalen peper en zout. Verwarm de oven voor op 180 graden (hete lucht).

Kook ondertussen de macaroni 2 minuten minder dan de kooktijd die aangegeven is op de verpakking om ze beetgaar te koken. Giet af en houd even apart.

Bereid ondertussen ook de bechamelsaus: smelt de boter in een pot en voeg er de bloem bij. Roer met een garde en bak het mengsel even. Voeg ongeveer een derde van de melk toe en roer meteen goed. Als de melk is opgenomen, voeg je geleidelijk de rest van de melk toe. Roer goed, laat aan de kook komen en laat even zachtjes doorkoken zodat de bloem goed oplost en je een zachte saus krijgt. Kruid met versgemalen peper en zout. Meng de macaroni met de tomatensaus. Vul een ovenschaal met de helft van de macaroni, en verdeel er de helft van de bechamelsaus over. Schep dan de rest van de macaroni in de schaal en werk bovenaan af met de overgebleven bechamelsaus.

Zet de macaroni met twee sauzen in de voorverwarmde oven en laat hem ongeveer 20 minuten bakken.

Dien onmiddellijk op en werk af met enkele blaadjes basilicum.

## ORZO MET ITALIAANSE BALLETTJES EN BURRATA

### INGREDIËNTEN

- 300 g gemengd gehakt
- 75 g Parmezaanse kaas
- 8 blaadjes verse salie
- enkele takjes bieslook
- enkele takjes verse rozemarijn
- enkele takjes verse oregano
- snuifje cayennepeper
- 1 sjalot
- 2 teentjes knoflook
- 300 g orzo
- 40 g tomatenpuree
- 500 ml tomatenpassata
- 1 l groentebouillon
- 2 bollen burrata
- enkele blaadjes basilicum
- olijfolie
- versgemalen zwarte peper en zout

Maak eerst de balletjes. Doe het gehakt in een grote kom, rasp de Parmezaanse kaas en voeg die toe aan het gehakt. Snipper de salie, de bieslook en de blaadjes van de rozemarijn en de orega-no fijn en voeg die ook toe aan het gehakt. Kruid voldoende met een snuifje cayennepeper, versgemalen zwarte peper en zout en meng alles goed. Rol balletjes van het gehakt van ongeveer 3 centimeter.

Bak de balletjes in een ruime braadpan met een scheutje olijfolie rondomrond goudbruin. Ze hoeven nog niet helemaal gaar te zijn. Haal de balletjes uit de pan en houd ze apart. Snipper de sjalot fijn, verhit een scheutje olijfolie in dezelfde pan en fruit er de gesnipperde sjalot in aan. Pers er de knoflook bij en laat die even mee fruiten.

Voeg de orzo toe aan de pan en meng alles goed door elkaar. Voeg de tomatenpuree toe, roer goed door en laat een minuutje meebakken. Voeg dan de tomatenpassata en drie

vierde van de bouillon toe. Breng alles zachtjes aan de kook en zet een deksel op de pan. Controleer wel af en toe of de orzo niet aan de bodem gaat plakken, roer zo nodig alles even los.

Voeg na een kleine 10 minuten de balletjes toe en laat het geheel op een laag vuurtje nog ongeveer 10 minuten zachtjes doorkoken totdat de orzo beetgaar is en de balletjes door en door gaar zijn. Roer opnieuw af en toe om, om te vermijden dat de orzo aan de bodem gaat plakken. Voeg indien nodig nog wat bouillon toe. Kruid met versgemalen peper en zout en roer de orzo nog eens goed om.

Dien de orzo met de Italiaanse balletjes op in diepe borden en werk elk bord af met burrata, enkele blaadjes basilicum, een royale scheut olijfolie en een draai van de pepermolen.



Hoe druk het leven soms of altijd kan zijn, één moment moet heilig blijven volgens Kathleen Benders: samen eten. Als werkende mama van drie zonen weet ze als geen ander hoe telkens weer een smaakvol gerecht op tafel te toveren, bovendien in een mum van tijd. En voor ieder wat wils: van kieskeurige tafelgenoot tot de grootste alleseter. Het inspireerde haar om vijf jaar geleden de online blog en het Instagramaccount "met vijf aan tafel" te starten, met snelle maar smaakvolle gerechten voor veel monden aan tafel. Sindsdien volgen meer dan 100 000 mensen haar recepten online. Nu is er ook het boek "Komen Eten!", met dezelfde filosofie: snel, toegankelijk en smaakvol. OKRA-magazine mag exclusief vier recepten uit het boek publiceren. Weinig tijd en veel kieskeurige monden aan tafel? Doe er je voordeel mee!



Komen eten! van Kathleen Benders, uitgegeven bij Borgerhoff & Lambergts

>> Kijk op pagina 54 van dit magazine en win een exemplaar van het boek.



## OP VEL GEBAKKEN ZALM MET ERWTENCOULIS EN GROENE GROENTEN

### INGREDIËNTEN

- 1 sjalot
- 2 teentjes knoflook
- 500 ml groentebouillon  
+ extra 400 g doperwtten (diepvries)
- 200 g groene aspergetips
- 500 g broccoli, in roosjes
- 4 zalmotten met vel (elk 175 g)
- bieslook
- boter
- olijfolie
- versgemalen peper en zout

Verwarm voor de erwtencoulis wat olijfolie in een pot op een middelhoog vuur. Snipper de sjalot fijn en fruit in 5 minuten glazig. Pers er de knoflook bij, draai het vuur lager en fruit nog een minuutje verder.

Voeg 500 milliliter groentebouillon toe, samen met de erwtjes. Breng aan de kook en laat enkele minuten koken zonder deksel.

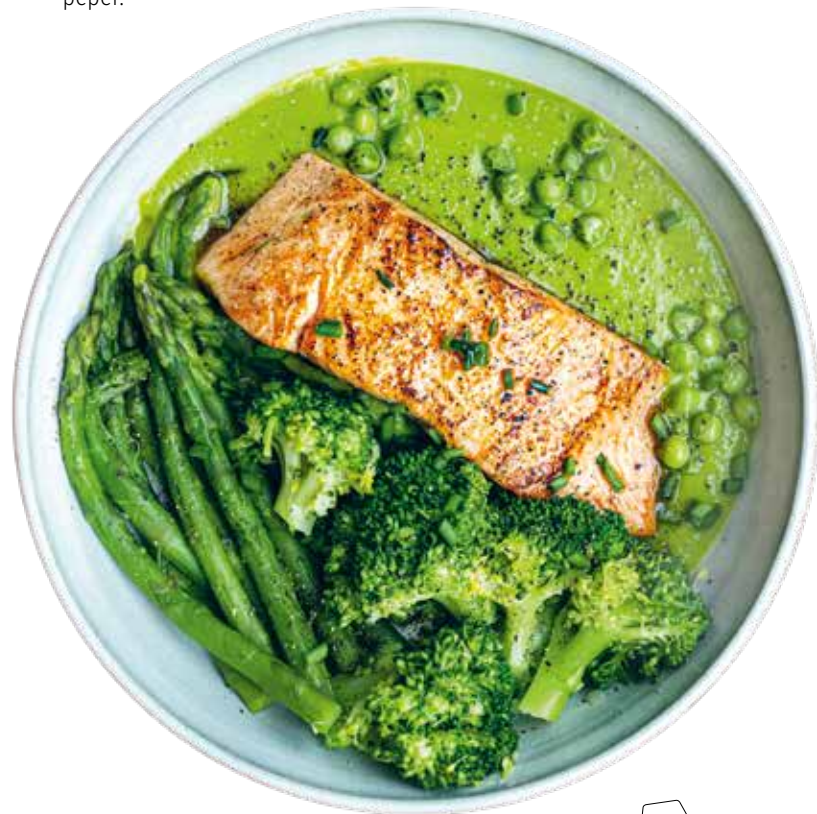
Houd een schepje erwten apart voor de afwerking en doe de rest van het mengsel in een blender met zout en peper. Mix alles tot een gladde maar vrij dikke saus.

Kook ondertussen de aspergepunten en de broccoli (apart) beetgaar in groentebouillon, giet af en verfris onder koud stromend water.

Doe de groenten terug in de pot met een klontje boter, laat dat smelten, en kruid de groenten naar smaak bij met zout en peper.

Verwarm olijfolie en boter in een braadpan en bak de moten zalm ongeveer 6 minuten op de velkant op een middelhoog vuur. Draai de zalm daarna om en bak hem nog 1 à 2 minuten aan de andere kant. Kruid de zalm met versgemalen peper en zout na het bakken.

Serveer de zalmotten met de erwtencoulis, enkele erwtjes en de groene groenten. Werk de borden af met wat gesnipperde bieslook en versgemalen peper.



## TEX-MEX PASTASCHELLEN

- 1 grote aubergine
- 1 grote courgette
- 3 tomaten
- 1 rode ui
- 150 g cheddar
- 3 teentjes knoflook
- 250 g grote pastaschelpen
- 700 ml tomatenpassata
- 250 g rundergehakt
- 3 el tex-mex kruiden
- olijfolie
- versgemalen peper en zout

Verwarm de oven voor op 210 graden (hete lucht) en bekleed een bakplaat met bakpapier.

Was de aubergine en de courgette en snijd ze in blokjes van ongeveer 1 centimeter. Ontvel en ontpit de tomaten en snijd ze in blokjes van ongeveer 1 centimeter.

Snipper de rode ui in niet te fijne blokjes van ook zo ongeveer 1 centimeter. Rasp de cheddar fijn.

Meng alle gesneden groenten met een scheut olijfolie, peper en zout. Spreid ze uit over de bakplaat, leg de teentjes knoflook er in hun geheel tussen en zet de bakplaat in de voorverwarmde oven gedurende 20 à 25 minuten.

Kook ondertussen de pastaschelpen in licht gezouten water 2 minuten minder dan aangegeven op de verpakking. Giet ze af en houd ze apart.

Verwarm een scheutje olijfolie in een steelpannetje, voeg de tomatenpassata toe, kruid met versgemalen peper en zout en laat de passata ongeveer 10 minuten pruttelen.

Bak ondertussen ook het gehakt rul en goudbruin met de tex-mex kruiden. Haal de groenteblokjes uit de oven, en knijp de gegaarde knoflook uit de velletjes.

Verlaag de temperatuur van de oven naar 180 graden (hete lucht). Voeg de groenteblokjes en de knoflook toe aan het gehakt en meng alles goed.

Neem een ovenschaal en giet de tomatenpassata op de bodem. Schik de pastaschelpen in de schaal en vul ze met de tex-mex mengeling van groenten en gehakt. Bestrooi met de geraspte cheddar en zet de schaal ongeveer 20 minuten in de oven (aan 180 graden), totdat de saus licht bubbelt en de kaas mooi gesmolten is. Serveer onmiddellijk.





TÜLIN ERKAN

# “MISSCHIEN MOETEN WE DE DOOD HET LEVEN WAT MEER LATEN BESMETTEN”

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's FRANÇOIS DE HEEL

Tülin Erkan (36) groeide op in Oostende bij haar mama en haar Britse oma, terwijl ze haar zomers doorbracht bij haar vader in Turkije. En dat voelt dubbel, ook in haar debuutroman *Honingeter*. Intussen ruilde Erkan de kust voor Antwerpen en moest ze recent afscheid nemen van haar moeder. “Mama leefde gulzig, gretig en graag. Ik ben blij dat ze haar leven zo geleid heeft.”

Ik heb Erkans debuutroman *Honingeter* graag gelezen. Het boek – dat ook veel literaire lof kreeg – speelt zich af op de luchthaven van Istanbul, op de tweespalt tussen vertrek en aankomst, tussen thuis en het onbekende. Over haar tweede boek wil Tülin alleen kwijt dat ze eraan begonnen is, niet waar het toe leidt. “Het maakt me een beetje zenuwachtig. Eigenlijk zou ik telkens opnieuw willen debutteren”, wimpelt ze mijn vraag weg. Maar tussen de lijnen hoor ik een thema waarover we meestal zwijgen: onze eigen vergankelijkheid.

## Hoe gaat het met jou, Tülin, één jaar na de dood van je mama?

“Het gaat... De lente is er. Het is precies alsof ik vanonder een zware steen vandaan kom. We hebben mooie vooruitzichten, want binnenkort gaan mijn vriend en ik naar Japan. Dat was mama's wens. Zij hield van reizen en Japan was een van haar favoriete bestemmingen. Op 13 april, de dag dat ze gestorven is, nu een jaar geleden, zullen we daar zijn. We logeren bij een vriendin van haar. Hoe ik me ga voelen die dag, weet ik niet. Rouw en verdriet kan je niet *timen*. Het overvalt je op de meest rare momenten. Ik voel dat vooral lichamelijk. Mensen vragen – goedbedoeld – of ik het al een beetje heb verwerkt? Maar ik ben geen afvalbedrijf dat alles wil verwerken tot er niets meer overblijft.”

## Wanneer is je mama ziek geworden?

“Mama kreeg de diagnose buikvlieskanker in de zomer van 2020. In volle pandemie. Er mocht maar één persoon op bezoek. Maar mijn zus en ik lijken goed op elkaar en zo wisselden we elkaar af

## “OUDER ZIJN, LIJKT ME VANDAAG NIET MAKKELIJK. WE DOEN HET HIER ALLEMAAL ALLEEN, TERWIJL IN TURKIJE IEDEREEN VOOR ELKAAR ZORGT”

(lacht, dc). Mijn mama woonde in Oostende, mijn zus in Gent, ik in Borgerhout. Het was toen voor niemand gemakkelijk. Ik wou bij mama zijn, voor haar zorgen, en tegelijk was ik enorm bang haar te besmetten. Mama werd geopereerd en 99 procent van de kanker was weg, zei de dokter. Maar buikvlies volledig weghalen kan niet. Ze is wel een tijdje weer ‘goed’ geweest. Mama leefde gulzig, gretig en graag. Ze ging opnieuw op reis. In feite heeft ze altijd haar zin gedaan, ook tijdens haar ziekte. Koppig tot en met. Ze was ook alleenstaand omdat ze vrij wilde zijn. Ik ben blij dat ze haar leven zo geleid heeft.”

## De euthanasie vond plaats in twee stappen. Eerst was er sprake van 23 november 2022, dan van 13 april 2023. Hoe ging dat?

“In de zomer van 2022 was ze hervallen en vanaf oktober ging het heel slecht met haar. Mama kon eigenlijk niet goed meer voor zichzelf zorgen. Ik week geen seconde van haar zijde en waakte erover dat ze genoeg dronk en haar medicatie nam. Maar door haar eigenzinnigheid botste ze soms tegen een muur. Haar lichaam riep halt. Ik bracht haar naar spoed en daar kreeg ze een behandeling via infusen. En omdat ze euthanasie wou, prikten we een datum, 23 november 2022. Ze schreef ook een afscheidbericht op Facebook. Maar plots wilde iedereen mama nog bezoeken. Ze was een graag geziene leerkracht aardrijkskunde en had – ook door haar reizen – heel veel vrienden. Mama veerde weer op, plots kreeg

ze extra tijd. En wij met haar. Ze nam de regie weer in handen en wij kregen de tijd om te praten. Soms weenden we en soms gierden we van het lachen.”

## Was je mama in het reine met haar dood?

“Mama is op 13 april 2023 overleden. Heel bewust. Haar keuze voor euthanasie was duidelijk. Ze vond zelf dat ze een heel mooi leven had gehad en gaf aan dat zodra de levenskwaliteit er niet meer was, het niet meer voor haar hoefde. Ze heeft alles uit het leven gehaald. Het stervensproces hebben we in al zijn scherpte beleefd. In de voormiddag gingen we nog even naar buiten, onder een stralende lentezon. In de namiddag is ze gestorven. Dat was groots, gruwelijk en zacht. Van een gruwelijke schoonheid. Het is een moment dat ik eeuwig wil vasthouden. Het is een voorrecht te kunnen sterven in de armen van je geliefden. Ik had haar hand vast, mijn zus zat aan de andere kant. In mijn hoofd viel een stilte. Hoe lang het stil was, weet ik niet. Ik dacht: de kanker en het lijden is weg. Mama had genoeg afgezien.”

## Je bent opgevoed door je mama en je Britse oma, in Oostende. Tijdens de grote vakantie ging je naar je papa, in Turkije. Je mama was leerkracht aardrijkskunde en ging in het laatste jaar van haar leven nog acht keer op reis. Op Facebook vind ik de lijst van luchthavens die ze ooit aandeed. Meer dan 140. Wat heb je van je mama? En wat van je papa?

“Mama heeft voor mij gezorgd. Ik ging vaak 's middags bij mijn oma eten. *Zeetongskes*, heerlijk. Mama sprak Nederlands en Frans. Mijn papa Frans. Ik heb pas later Turks geleerd. Ik heb veel van mijn mama. Ik wil veel ervaren en ben gulzig in mijn ding doen. Ik wil niet bang zijn om te springen en heb haar koppig- >>





**Tülin Erkan: "Het was ongezien hoe mama in de slechtste situatie toch lichtpunten zag. Ook haar sterven was van een gruwelijke schoonheid"**

>> heid geërfd. Mama was ook onge-  
looflijk positief. Het was ongezien  
hoe ze in de slechtste, verschrikke-  
lijkste situatie, zo ziek en met zoveel  
pijn, toch lichtpunten zag. Ook ik  
probeer schoonheid uit het leven te  
halen en relaties te koesteren.  
Mama was geograaf. Ze las geen  
romans en wist niet dat ik schreef,  
maar toen mijn boek er lag, was ze  
wel trots. Mijn papa is een intrige-  
rende man. Creatief, maar stoïcijns  
en in zichzelf gekeerd. In het begin  
bracht hij de winters in België door.  
Maar omdat hij hier geen werk vond  
(crisisjaren '80, dc) en in Turkije wel,  
bleef hij daar. Mijn mama, zus en ik  
gingen in de zomer naar hem, naar  
het mooie Cappadocië, met zijn idyl-  
lische landschap, grotwoningen en  
bijzondere rotsformaties. Het was  
een mooie tijd. We waren rotver-  
wend, kregen veel snoep. Mijn papa  
was de afwezige papa, maar ik ver-  
wijt hem niets."

#### Wie of wat geeft jou troost?

"Ik kan altijd terecht bij mijn vriend.  
En toch: het laatste jaar voor mama  
stierf was zo intens – ik woonde  
bijna voltijds in Oostende – dat hij  
daar niet helemaal bij kon. Maar hij  
gaf me alle ruimte. Soms kan je  
beter op verhaal komen bij vrienden  
en collega's die iets verder af staan,  
zoals bij mijn collega's van de BIB  
van Kapellen, waar ik een deeltijdse  
opdracht invul. Maar ik voel me heel  
goed omringd. Als ik val, val ik  
zacht."

"Dat ik veel van mijn mama heb,  
helpt me om troost in mezelf te vin-  
den. Kom ik in Oostende, dan voel ik  
me bij haar. Ik zie haar bij de bakker,

**"MENSEN VRAGEN OF IK DE  
DOOD VAN MAMA AL HEB  
VERWERKT, MAAR IK BEN  
GEEN AFVALBEDRIJF DAT  
ALLES WIL VERWERKEN TOT  
ER NIETS MEER OVERBLIJFT"**

ik zie haar fietsen, ik zie ons samen  
weer grijze garnalen pellen. Ook bij  
een bezoek aan mijn oma, voel ik  
mama's aanwezigheid. En dat we  
voor haar dood nog samen aan haar  
uitvaart konden werken, werkt ook  
troostend. Na haar overlijden heb ik  
haar huis opgeruimd en de adminis-  
tratieve rompslomp gedaan. Dat  
voelde dubbel. Mama had enorm  
veel spullen. Ik wist wat belangrijk  
was voor mij en wat voor mijn zus.  
Schelpjes. Foto's. Een theepot. Haar  
gsm en de foto's die daarop staan.  
In het door iemands ogen kijken, zit  
veel schoonheid. Na haar dood heb  
ik de tijd genomen om te wandelen,  
te sporten, vrienden te zien. En pas  
nu kom ik terug aan schrijven toe."

#### Geloof je in iets of iemand? In leven na de dood?

"Ik geloof niet in een god, maar wel  
in een soort cyclus. Ik geloof in de  
natuur, waar dingen doodgaan, en  
op een andere manier herleven. Ik  
snap wel dat geloven veel troost kan  
bieden. Dat hangt ook samen met  
waarom ik schrijf. Wij zijn verbeel-  
dende wezens die verhalen moeten  
kunnen vertellen. Het is niet omdat  
iemand weggaat, dat die niets kan  
achterlaten. Ik hou van het idee dat  
we nietig, klein zijn en sterfelijk zijn.  
En het is niet ongezonder, daarover te  
spreken. Misschien moeten we de  
dood ons leven wat meer laten  
besmetten. Het zal ons doen inzien  
dat we er het beste van moeten  
maken."

#### Wie schrijft, die blijft. Hoe zie jij je toekomst?

"Een kinderwens heb ik niet. Alle  
waardering voor wie wel kinderen  
heeft, maar het lijkt me zo hard in  
onze huidige maatschappij. Je moet  
zo veel rollen invullen en mensen  
doen het precies allemaal alleen. In  
Turkije is de cultuur anders.  
Iedereen zorgt daar voor iedereen's  
kinderen. School? We gaan samen.  
Eten? We eten samen. 'Als je buur

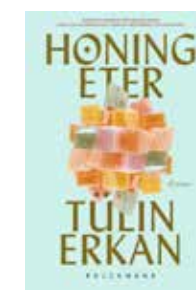
doodgaat van de honger, moet jij  
naar de gevangenis', is een belang-  
rijke zegswijze. Hier leven we indivi-  
dualistischer. Ik vind dat ik mijn  
stem als schrijver mag gebruiken en  
dingen in vraag moet stellen. Ik kan  
de gruwel die zich in Palestina bij-  
voorbeeld afspeelt niet vatten. Ook  
hou ik mijn hart vast voor de verkie-  
zingen die eraan komen.  
Verdeeldheid wordt gevoed en dat  
baart me zorgen. Terwijl ik rondom  
mij zoveel goede, mooie mensen zie  
en ervoor wil kiezen om die goed-  
heid te blijven zien."

#### Hoe gaat het nu met je oma, de mama van je mama?

"Mijn oma is 94 jaar en woont nog  
zelfstandig. Ik vind het heel erg dat

ze als moeder haar dochter moest  
verliezen. Dat hoort niet. Mijn opa  
stierf op zijn 68. Mijn mama was  
toen 35 en zwanger van mij. Mijn  
oma zelf is nogal gesloten, een  
echte Britse. Ze klaagt nooit. Een  
tijdje geleden had ze een kleine  
beroerte, maar ze doet elke dag  
haar oefeningen. Ik vind haar fan-  
tastisch en ben zo graag bij haar."

Na het interview vraag ik Tülin haar  
boek voor me te signeren. "Sen  
burdasın" schrijft ze. In het  
Nederlands: "Je bent hier. Hier  
begon jouw reis. Bedankt voor de  
troost." Een doordenker. ◆



**Honingeter** (2021) van Tülin Erkan,  
Uitgeverij Pelckmans.

Longlist Boekenbon Literatuurprijs 2022,  
shortlist Bronzen Uil 2022 en  
shortlist Boon Literatuurprijs 2023

> Kijk op pagina 54 van dit magazine  
en win een exemplaar van het boek.

## terug MOBIEL met HegoMobile.be



scootmobielen  
driewiel fietsen  
rolstoelen  
rollators  
en zoveel meer!



vind ons in

Torhout | Nijlen | Genk | Rekem

089 61 49 43  
info@hegomobile.be

verkoop - verhuur - eigen technische dienst  
met ervaren techniekers - jonge occasies  
demo-modellen beschikbaar - webshop - accessoires





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



HEEFT HISTORISCHE SPORT EEN OLYMPISCHE TOEKOMST?

## “HET KAATSEN ZAL NIET VERLOREN GAAN, MAAR WEL VERANDEREN”

Tekst MATTHIAS VAN MILDERS // Foto's LES ARCHIVES DE BOIGNÉE, JEAN-PIERRE LALLAMENT, NK-FNJP

Op de Grote Markt of het Dorpsplein kon je in het verleden wel eens een bijzondere sportwedstrijd meemaken. Op de grond werd een speelveld gekalkt waarin tweemaal vijf spelers plaats namen. Een klein balletje vloog aan behoorlijke snelheid heen en weer. De kenners hadden het meteen door: hier wordt gekaatst. Vandaag zijn de dorpspleinen meestal voorbehouden voor andere activiteiten. Maar kaatsen kent nog steeds een schare trouwe liefhebbers die onder meer op speelplaatsen terecht kunnen.

De geschiedenis van het kaatsen gaat lang terug, tot de Egyptenaren, de Grieken en de Romeinen. Die antieke varianten verschillen wel wat van de sport die vandaag nog steeds wordt beoefend in ons land. Maar verscheidenheid maakt net deel uit van kaatsen. In pakweg Baskenland (*pelota vasca*), Friesland en België wordt er gekaatst volgens andere regels. En zelfs in ons land worden verschillende varianten beoefend, maar daarover verder meer.

Opmerkelijk is dat het kaatsen zich vooral concentreert in het centrale deel van België: de Denderstreek, het Pajottenland, de provincies Namen en Waals-Brabant en vooral de provincie Henegouwen. In die laatste ligt zowat

de bakermat van het kaatsen, vooral rond de stad Aat. Die specifieke regionale spreiding heeft verschillende oorzaken, volgens Jean-Marie Krikilion, secretaris van de *Nationale Kaatsfederatie*. “Vanuit Henegouwen droegen schippers het kaatsen uit via de Dender en de Schelde. Verdere verspreiding kwam er niet omdat het een moeilijke sport is om aan te leren. Het is ook niet makkelijk om goede terreinen te vinden, want die moeten aan verschillende vereisten voldoen. Zo is een veld wel 72 meter lang en moet de ondergrond verhard zijn.”

In de lijst van Belgische kaatsclubs is het overwicht van Wallonië overduidelijk. “Kaatsen stond daar altijd sterker”, weet Jean-Marie. “Van de huidige 140 clubs in ons land liggen er maar

veertien in Vlaanderen. Die doen het wel goed, want negen ervan spelen in de twee hoogste nationale afdelingen. Het zijn vaak verenigingen die de financiële slagkracht hebben om betere spelers uit Wallonië aan te trekken. Maar ook in Wallonië gaan sommige clubs het wat verder zoeken. Zo zijn er enkele teams met Spaanse spelers. Die vliegen over en weer voor de wedstrijden of combineren hun verblijf hier met studies in ons land. In België is kaatsen een zomersport terwijl de competitie in Spanje dan net stilligt omwille van de hitte.”

### Van de Grote Markt naar de speelplaats

Jean-Marie schat het aantal spelers vandaag op vijftienduizend, waarvan

twee- à drieduizend actief zijn in competities. Dat kaatsen ooit populairder was, kan je niet ontkennen. “Tien jaar geleden waren er nog twee keer zoveel clubs in ons land. Ooit werd er in veel straten en op veel pleinen gekaatst, maar de auto heeft de straat ingenomen. Als wij in de jaren 80 op de Grote Markt speelden, stopten de voorbijgangers, ook al wisten ze niet dat er een *kaatsing* was. Nu speelt mijn club *PC Bever* op een speelplaats. Neem daarbij nog uitdagingen die ook andere sportclubs kennen. Het is moeilijk om vrijwilligers te vinden en mensen hebben vandaag keuze uit veel meer vrijetijdsactiviteiten.”

“Specifiek voor kaatsen heb je ook nog het feit dat onze competitie loopt van eind april tot half september. Maar tijdens de zomer zijn veel mensen weg op vakantie. Daarnaast lopen de toeschouwersaantallen achteruit. In het seizoen dat we met Bever kampioen speelden, lokten wij vijfhonderd toeschouwers. Nu zijn we blij als het er honderd zijn. Ten slotte ondervinden wij ook de gevolgen van het *arrest-Bosman* (die uitspraak van het *Europees Hof van Justitie* had onder meer tot gevolg dat er minder transfersommen moeten worden betaald - mvm). Clubs konden geen transfersom meer innen voor spelers die ze zelf opleidden. Een club als Tollembeek, die tien keer na elkaar kampioen werd, stopte daardoor.”

“Ik denk dat we in de toekomst gaan terugvallen tot twintig à dertig ploegen die competitief actief blijven en

Kaatswedstrijden op een centraal plein lokten vroeger best wat toeschouwers, zoals hier in Aalst. (foto: NK-FNJP)



Koning Boudewijn deelt de prijzen uit tijdens een kaatssturnooi op de Brusselse Zavel. (foto: Les archives de Boignée)

een eigen jeugdwerking hebben”, schat Jean-Marie in. “De overige zullen zich vooral richten op recreatief kaatsen, puur omwille van het plezier. De sport zal zeker niet verloren gaan, maar gaat wel veranderen.”

### Topland België

Ondanks alle uitdagingen is er ook hoop voor de toekomst. Internationaal zou kaatsen wel eens een sterke

“VAN DE HUIDIGE 140 CLUBS IN ONS LAND LIGGEN ER MAAR 14 IN VLAANDEREN. DIE DOEN HET WEL GOED, WANT 9 ERVAN SPELEN IN DE 2 HOOGSTE NATIONALE AFDELINGEN.”

impuls kunnen krijgen. Vandaag worden al Europese en wereldkampioenschappen georganiseerd. Daarvoor gebruikt men een eengemaakt reglement dat op enkele punten na sterk lijkt op de Belgische reglementering (zie kader). België behoort tot de absolute wereldtop, aldus Jean-Marie. “Op een WK gaat het meestal tussen ons land en Spanje-Valencia.” In het kaatsen treedt Baskenland als aparte natie aan, vandaar het onderscheid met Spanje-Valencia. Naast verschillende Europese naties zijn ook Zuid-Amerikaanse landen en de Verenigde Staten vaak van de partij op een WK. In de VS is vooral het *one wall handball* of muurkaatsen populair. Daarbij komen spelers individueel of in duo tegen elkaar uit en kaatsen ze de bal tegen een muur. Je zou het ook kunnen omschrijven als *muurke klop* of *kaleren* met een kleinere bal, of als squash zonder racket.

Kaatswedstrijden op een centraal plein lokten vroeger best wat toeschouwers, zoals hier in Aalst. (foto: NK-FNJP)







“De spelregels van het kaatsen zijn moeilijk uit te leggen.” (foto: Jean-Pierre Lallemand)

“Op dit ogenblik onderzoekt men of *one wall handball* een Olympische sport kan worden tegen de *Spelen van 2028*”, vertelt Jean-Marie. “In België hebben we een competitie van deze discipline. Als dat Olympische verhaal doorgaat, moeten we alle kaatsdisciplines in ons land samenbrengen en in één reglementering gieten. Dat zou een nieuwe impuls voor het kaatsen betekenen.” En als dat effectief gebeurt, dan is dromen van een Belgische medaille toegelaten. Volgens Jean-Marie hebben we immers *one wall*-spelers die internationaal meekunnen en alvast kans maken op de Europese titel. ◆

De Grote Prijs van Brussel is de enige sportwedstrijd die mag plaatsvinden op de Grote Markt. (foto: NK-FNJP)



## DE SPELREGELS VAN KAATSEN: BEST INGEWIKKELD VOOR LEKEN

De variant die in ons land voornamelijk in competitieverband wordt beoefend, noemt men in het Frans *balle pelote*. Een kaatsbaan – of *ballodrome* zoals het zo mooi klinkt in het Frans – bestaat uit een rechthoek en een trapezium. Aan de basis van het trapezium bevindt zich een opslagvak. Van daaruit wordt de bal door een speler van de ene ploeg *opgeleverd*. Zijn vier ploegmaats staan verspreid in het trapeziumvormige veld voor hem. De speler die *oplevert*, probeert de bal met de blote hand over het trapezium te slaan naar de rechthoek waar de andere ploeg staat opgesteld.

Even opletten nu, want wat er met de bal gebeurt eens die zich in de lucht bevindt, is niet zo eenvoudig. Raakt de bal voorbij het rechthoekige veld, dan krijgt de *opleverende* ploeg vijftien punten. Dat aantal doet denken aan tennis en dat is geen toeval. In het Engels gebruikt men het woord tennis voor kaatsen. Wat wij tennis noemen, heet *lawn tennis*. Na vijftien punten volgen dertig punten, veertig punten en het spel. De ploeg die als eerste dertien spellen wint, wint de wedstrijd.

Raakt de bal de grond in het trapezium of belandt die aan de zij-kanten buiten het spel, dan gaan de vijftien punten naar de *kerende* ploeg. Die laatste ploeg kan de bal ook terugslaan. Gebeurt dat nadat de bal niet of maar één keer botste en rolde, dan gaat het spel gewoon verder. Gebeurt dat nadat de bal twee keer of meer botste of rolde, dan plaatst men op die plek een zogenaamde kaats. Na twee kaatsen wisselen de ploegen van kant. De scheidinglijn tussen beide velden, ook wel de koord genoemd, wordt verplaatst naar de eerste kaats. Nadat gespeeld werd voor een eerste vijftien punten, wordt de koord verlegd naar de tweede kaats en wordt daar voor een tweede vijftien punten gespeeld. Het kaatsreglement omvat nog veel meer regels, maar die laten we hier even terzijde. “De regels van het kaatsen zijn moeilijk uit te leggen”, vindt Jean-Marie Krikilion. “Je moet het eigenlijk in de praktijk zien.”

Zin in meer kaatsen? In Aat vind je het Nationaal Museum van het Kaatsen. Van april tot september is het elke zondag open van 11.30 tot 18 uur. Het hele jaar door kan je er terecht op afspraak. Meer info: [www.mnjp.be](http://www.mnjp.be).



# DOSSIER EXPEDITIE BANGLABIKE: MET OKRA EN WSM NAAR BANGLADESH VEERKRACHTIGE OUDEREN IN GASTVRIJ BANGLADESH

Interviews Jef Van Hecken, Zofia Mezeyova en Dominique Coopman  
Foto's Jan Denil, Guy Verheyden, Bruno Deceukelier, Mia Vangheluwe en Marijke Vandenberghe

In februari trokken vijftien Vlaamse 55-plussers naar Bangladesh voor de Expeditie Banglabike, een bijzondere ervaringsreis van OKRA en We Social Movements (WSM). Per fiets dompelden ze zich onder in het alledaagse leven van Bangladesh. De verhalen, gesprekken en indrukken die ze mee naar huis namen, bieden ons een boeiende inkijk in het leven van Bengalese generatiegenoten: hoe ze hun kost verdienen en wie hen ondersteunt bij ziekte, eenzaamheid en ouder worden.



## Bangladesh in een notendop

Bangladesh scheidde zich in 1971 af van Pakistan na een bloedige oorlog. Met 175 miljoen inwoners is het vandaag een van 's werelds dichtstbevolkte landen, met Dhaka als dichtstbevolkte hoofdstad ter wereld. De economische en klimaatuitdagingen zijn groot. Een vijfde van de inwoners leeft onder de armoedegrens. De meerderheid van de Bengalezen is werkzaam in de landbouw, de kleine helft in de visserij, de kledingindustrie, het transport en de informele economie. Sociale bescherming is hier bijna onbestaande.

## Programma Expeditie Banglabike

Tijdens *Expeditie Banglabike* bezocht de groep van OKRA en WSM de hoofdstad Dhaka, *Rana Plaza*, een kledingfabriek, gezondheidscentra van GK en enkele *Elderly-clubs*. Maar ook het eiland Kutubdia dat in 1991 verwoest werd door de cycloon *Gorky*, het vluchtelingenkamp van Cox's Bazar waar één miljoen Rohingya-vluchtelingen (uit Myanmar) 'onderdak' vinden en tal van andere werkingen.





## “Ik ben dankbaar dat ik in België ben geboren”

**Mieke Van Nuland is een bezige bij, een optimist en een bruggenbouwer. Als algemeen voorzitter van OKRA vzw heeft ze een drukke agenda. Thuis is ze echtgenote, mama van twee zonen en oma van zes kleinkinderen. Ook zij trok naar Bangladesh en verbaasde zich over de gastvrijheid van de Bengalezen en het nobele initiatief van GK.**

### Veel Bengalezen leven op de rand van armoede. Hoe heb jij dat ervaren?

**Mieke:** “Ik stond versteld van de vriendelijkheid en gastvrijheid van de Bengalezen en door hun geloof en hoop dat hun (klein)kinderen het beter zullen hebben. Ze werken zich de naad uit het lijf voor goed onderwijs voor hun kinderen. Als ik dat vergelijk, leven wij in een land van melk en honing. En dat beseffen we veel te weinig. Ik ben dankbaar dat ik in België ben geboren.”



### Naast je respect voor de gastvrije Bengalezen, kan je ook je bewondering voor GK moeilijk verstoppen. Wat doet GK?

“Gonoshasthaya Kendra of GK is een gezondheidsorganisatie, opgericht bij de onafhankelijkheid in 1972. GK heeft vijftig gezondheidscentra waar mensen terecht kunnen voor een bloed- of urineonderzoek, voor de tandarts of om te bevallen. Vanuit die centra vertrekken ook verpleegkundigen en paramedici, van wie meer dan 80% vrouwen, met de (brom)fiets tot in de kleinste dorpen van Bangladesh om medische zorg aan huis te bieden. Ook bij rampen of overstromingen zijn ze snel ter plekke, zowel voor medische hulp als voor de heropbouw.”

### In wat heeft GK jou geraakt?

“Het lot van de armen bepaalt het lot van een land. Ontwikkeling hangt af van de ontwikkeling van vrouwen. Het is zo knap hoe GK vanuit die visie een voortrekkersrol speelt in de strijd tegen armoede en in de emancipatie van vrouwen. Hoe ze vrouwen opleidt en tewerkstelt, wat niet evident is in een moslimland. GK heeft naast hun vijftig gezondheidscentra ook ziekenhuizen, apotheken en opleidingscentra. En de organisatie introduceerde in haar werkingsgebied een betaalbare en rechtvaardige gezondheidszorg, waar mensen bijdragen naar vermogen.”

## Nooit meer Rana Plaza

“Wie Bangladesh zegt, denkt automatisch aan kledij. Van stoffen weven, kleuren, knippen, in stukjes aaneennaaien, labelen. Het gebeurt allemaal in opdracht van grote en minder grote kledingmerken<sup>1</sup>, tegen een minimumloon<sup>2</sup> en soms in erbarmelijke omstandigheden. Ik was enthousiast om naar Bangladesh te reizen en de plekken te ontdekken die mijn dochter inspireerden voor haar boek ‘Kleerkastvasten’, waarin ze de textielketen ontfafelt. De ramp in 2013 bij de Rana Plaza-textielfabriek, waar meer dan 1.300 arbeiders omkwamen, was mijn drijfveer om Bangladesh beter te leren kennen. Een jonge vakbondsmedewerkster toonde ons waar zij en haar gezin wonen in een sloppenwijk in Dhaka. Met zes personen in één kamer. Dat was erg confronterend. De woningen, hoofdzakelijk gebouwd van golfplaten, variëren in comfort en voorzieningen, maar tonen allemaal de beperkte mogelijkheden van de mensen om van hun ‘huis’ een ‘thuis’ te maken.” - Nicole

1 WSM, ngo's en vakbonden voeren met De Schone Kleren Campagne al jaren actie voor een beter loon en betere arbeidsomstandigheden voor de kledingarbeid(st)ers in Bangladesh.

2 Een leefbaar loon in Bangladesh is 23.000 BDT (200 euro, red.). Kledingarbeidsters hebben een minimumloon van 12.500 BDT (100 euro, red). Maar in andere sectoren kan het loon nog veel lager zijn. Een ‘woonruimte’ van zes op vier meter (living, keuken en slaapkamer ineen) huren kost 6.000 à 7.000 BDT (50 euro, red) per maand.

## Mensonwaardig

“In Dhaka leven meer dan vier miljoen mensen in meer dan vijfduizend sloppenwijken. De meesten werken in de kledingindustrie maar kunnen zich geen ‘echte woning’ permitteren. We bezochten zo’n sloppenwijk. Ik heb gezien wat ik gezien heb, maar heb het niet helemaal laten doordringen. Ik heb ook geen foto’s genomen. Het was te erg en onmenselijk. Maar dat is één kant van het verhaal. Wat ik van Bangladesh zal onthouden, is hoe warm, veerkrachtig en creatief de Bengalezen zijn, en hoe ze – vanuit een diep dal – zijn opgestaan, en – met de steun van sterke organisaties als GK en de Elderly-clubs - werk maken van een betere toekomst.” - Marijke

fabrieken in Dhaka, die dagenlang in dezelfde houding onze kleren stikken, naaien, plooiën. En dat voor een mensonwaardig loon. Toch stellen we ons geen vragen bij dat ongelofelijke onrecht, door onze Westerse levensstijl, de lage prijzen die we betalen voor kleding, de milieuvuiling en het verband tussen die zaken. Ik vind dat het tijd wordt dat we Bangladesh met andere ogen gaan bekijken én dat we van hen leren. Want ik geloof dat het leven daar op veel vlakken - emotioneel, sociaal, familiaal - veel rijker is, dan wat wij er hebben gezien.” - Kathleen

## Rijker dan we hebben gezien

“Achter de lachende reclameborden op de Meir in Antwerpen, zie ik de eindeloze rijen vrouwen in de kleding-

## Cadeautje voor de kleinkinderen

“Er is veel dat me heeft geraakt. Ik denk aan de trots en de gastvrijheid van de Bengalezen, ondanks hun problemen. Ik denk aan de ouderen die zonder pensioen en zonder steun van hun kinderen proberen te overleven. In een van de gesprekken vertelde een grootmoeder hoe graag ze voor haar kleinkinderen een cadeautje wil kopen, maar daar geen geld voor heeft. Dan denk ik aan de leuke momenten met mijn kleinkinderen, en hoe ik hen kan verrassen met hun favoriete taart of samen met hen op stap kan gaan in de stad.” - Katrien

## Koppig doorzetten om anderen te helpen

**Rehana Parvin (50) is manager van het GK-gezondheidscentrum in Lakshmanpur. Maar voor zij kon studeren en werken, botste ze op veel vooroordelen en tegenkanting.**

“Telkens ik mensen zie die het minder goed hebben, ben ik diep geraakt en voel ik hun lijden. Ik kom zelf uit een groot landbouwersgezin. Mijn omgeving wilde niet dat ik studeerde, want een meisje dat studeert, was een schande. Maar mijn vader trok zich het oordeel van de familie niet aan en gaf me de kans om naar school te gaan. Ik verliet het huis en ging naar GK Lakshmanpur, waar ik mijn studies verderzette. Ik werd zorgkundige en mocht naar de dorpen om er medische zorg te geven.”

Korte tijd later werd Rehana uitgehuwelijkt. “Het was een goede man, dus ik heb toegestemd”, vertelt ze. Rehana bleef werken tegen de zin van haar schoonfamilie. Zij vonden het onaanvaardbaar dat gehuwde vrouwen werken. “Maar ik zette door, want ik wil anderen helpen. Eigen kinderen heb ik niet, maar na zes jaar huwelijk adopteerden we een meisje. Onze dochter is intussen getrouwd en heeft twee kinderen. En zo ben ik ook oma van twee kleinkinderen.”



**NICOLE (62)**

werkt in de financiële sector, is gehuwd en heeft een dochter.



**MARIJKE (62)**

is verpleegkundige. Ze is gehuwd, mama van vier en oma van vijf kleinkinderen.



**KATHLEEN (59)**

is alleenstaand en werkt bij ACV Puls in het loopbaancentrum.



**KATRIEN (74)**

is gewezen leerkracht BSO, is gehuwd, heeft drie kinderen en zes kleinkinderen.





## De Elderly-club, het OKRA van Bangladesh

**Oud worden in een land als Bangladesh, waar geen toegankelijke sociale bescherming bestaat, is geen pretje. Slechts 1 procent van de Bengalezen heeft een pensioentje. De rest probeert nog wat te werken op het land, als naaister, als riksja-rijder of in de informele economie. Vroeger stonden de kinderen nog in voor het onderhoud van hun ouders. Maar zij komen – als jong gezin in de stad – zelf met moeite rond.**

In veel gezondheidscentra van GK heb je een *Elderly-club*. Een soort OKRA, waar ouderen elkaar ontmoeten, samen sporten en info krijgen. Ze delen hun dagelijks leven en helpen elkaar, waar mogelijk. “We fietsten samen met zo’n *Elderly-club*”, vertelt *Banglabike-deelnemster Marijke*. “Na de activiteiten, kregen ze een maaltijd. Velen namen die mee naar huis om die te delen met hun gezin. Het raakte mij dat ouderen geen pensioen hebben en dat de kinderen hen niet meer financieel kunnen steunen.”

### “Ons hoofddoel is elkaar helpen”

**Uttam Banik** (63) is voorzitter van de *Elderly-club* in Shimulia. Hij werkte in een juwelenfabriek in de stad, maar werd na een hartinfarct ontslagen.

Uttam keerde terug naar het platteland, en maakt nu decoraties. Daarmee probeert hij zijn gezin te onderhouden, al wordt dat met de dag moeilijker door de stijging van de voedselprijzen. Zijn vrouw doet het huishouden. Het koppel heeft drie dochters van achttien, zestien en negen jaar. “Elke donderdagnamiddag hebben we onze babbelnamiddag en we komen een keer per maand samen om oplossingen te zoeken voor gedeelde problemen. Onze werking is erop gericht elkaar mentaal, financieel of praktisch te helpen. De problemen zijn groot, zowel op vlak van gezondheid als financieel. Ouderen, weduwen en weduwnaars die meer dan 65 jaar zijn en tot ‘de armen’ behoren,

kunnen een overheidssteun van 600 BDT (5 euro, red.) per maand krijgen. Onze *Elderly-club* telt 270 leden. Elke lid legt elke maand 10 BDT (0,08 eurocent, red.) in een pot, waardoor we ouderen in grote nood wat extra kunnen geven. Ik ben er fier op dat we al met succes zijn tussengekomen in families waar jongeren hun oudere familieleden slecht behandelen.”

### “Andere ouderen ontmoeten, doet deugd”

**Abu Jafar** (75) is lid van de *Elderly-club* in Lakhsmanpur. Abu kende veel armoede en verdriet. “Ik heb zeven zonen, maar er zijn er vier gestorven op jonge leeftijd. Ik heb ervoor gezorgd dat mijn andere drie zonen konden studeren aan de *GK-school*. Twee van hen werken in de kledingindustrie, de andere heeft een tabakshop. Ikzelf krijg een kleine uitkering van de overheid. Om te overleven, repareer ik riksja’s en fietsen. Onze kinderen kijken niet meer naar ons om. Ze hebben ook de middelen niet om ons te helpen. Mijn vrouw is ziek en niet meer in staat iets te doen. Gelukkig kunnen we naar het *GK-gezondheidscentrum* en krijgen we daar gratis zorg. Dankzij de *Elderly-club* kunnen we onze problemen bespreken. Het sociale contact doet ons goed. *GK* stelt ons goedkope bamboe ter beschikking voor de renovatie van ons huis, maar ook dat kost nog altijd 3.000 BDT (25 euro, red.), en die hebben we niet.”



**UTTAM BANIK (63)**  
voorzitter van de *Elderly-club*  
in Shimulia



**ABU JAFAR (75)**  
voorzitter van de *Elderly-club*  
in Lakhsmanpur

## Dr. Kadir: “Dat ik dokter werd, is niet mijn verdienste. Ik heb alles gekregen en geef zoveel mogelijk terug”

**Dr. Kadir (57), ceo en drijvende kracht achter *Gonoshasthaya Kendra (GK)*, heeft veel om het hoofd. Elke dag krijgt hij een waslijst aan nieuwe vragen en uitdagingen. Maar het belet hem niet om twee dagen mee te fietsen met de *Banglabikers*. En dat bij 28°C en een luchtvochtigheid van 90 procent. Dat is zweten, puffen, doorbijten. Maar opgeven staat niet in Kadirs woordenboek. “Dit is mijn engagement voor de ouderen wereldwijd”, lacht hij.**

We vroegen onze gastredacteur Jef Van Hecken, die twee jaar voor *WSM* woonde en werkte in Bangladesh, om dokter Kadir een paar vragen te stellen. Waar haalt hij als vijftiger de motivatie en energie, om dag na dag het beste van zichzelf te geven voor de meest kwetsbaren?

**Als jonge arts kwam je in 1991 met *GK* op het eiland Kutubdia terecht om er te helpen na een moordende cycloon die meer dan 138.000 dodelijke slachtoffers eiste. Wat overtuigde je toen om bij *GK* te blijven en je verdere leven met je twee voeten in de modder te staan?**

**Kadir:** “Ik kom uit een lager middenklasse gezin in een heel landelijke streek maar kreeg de kans om te studeren. Zodra ik bij *GK* was, engageerde ik me in het werk van paramedicus en in lokale dienstverlening. Ik vond dat zeer fascinerend en kon door-groeien. De cycloon van 1991 die Cox’s Bazar en Kutubdia teisterde, herinner ik me na 33 jaar alsof het gisteren was. De humanitaire hulp die we daar boden en de dankbaarheid van die

mensen, heeft me doen kiezen voor de meest kwetsbaren.”

**Als goed opgeleide arts, had je de kans om te emigreren naar Canada of Australië en daar veel geld te verdienen. Maar jij bleef in Bangladesh om er keihard te werken.**

“Al wat ik ben geworden, heb ik voor een groot deel gekregen. Ik heb weinig verdienste aan het feit dat ik hier en in het buitenland kon studeren en al die kansen kreeg binnen *GK*. Hoe zou ik mijn land en mijn mensen de rug kunnen toekeren? Bovendien voel ik me sterk gesteund door mijn vrouw en mijn zonen, door de mensen uit mijn dorp en regio die me nog altijd graag zien, en door onze vele zeer gemotiveerde medewerkers. Dat ik niet veel verdien? Wat ik als mens terugkrijg vanuit dit werk, is onbetaalbaar.”

**Ik weet dat je elke vrijdag naar de moskee probeert te gaan om er te bidden. Hoe belangrijk is dat voor jou?**

“Ik ben een moslim. In de moskee kom ik tot innerlijke rust en ontmoet

ik anderen. Ik beschouw mezelf niet als een religieus man, maar ik probeer wel een goed mens te zijn. Ik denk dat ik nog heel veel voor mijn mensen moet en kan doen. Ik zie nog veel mogelijkheden. Dat geeft me energie. Zolang ik dienstbaar kan zijn voor mijn medemensen, ben ik gelukkig.”

**Wat zijn volgens jou de belangrijkste uitdagingen voor ouderen in Bangladesh?**

“Er zijn er veel. Er is maatschappelijk een gebrek aan respect en ouderen missen de kans om voor de gemeenschap iets te betekenen. Veel ouderen hebben geen job, geen inkomen, geen financiële autonomie. Eenzaamheid en mobiliteit zijn groeiende problemen. In veel dorpen is er een gebrek aan basisgezondheidszorg.”

**Hoe gaan ouderen hiermee om?**

“Weinig of niet. Er zijn zelfhulpgroepen of ouderenclubs die goed werk doen, maar de meeste zijn zwak georganiseerd en houden het niet vol. De ouderen proberen dan zelf oplossingen te vinden. Buren helpen elkaar nog. Maar wie niet goed omringd is, telt de dagen af.”

**Kunnen ouderengroepen à la *OKRA* een hulp zijn?**

“Zeker. Het verwerven van een inkomen en de zelforganisatie van ouderen, zijn de grootste uitdagingen. Maar die zelforganisatie is nieuw voor Bangladesh. Mensen geloven vaak dat de liefdadigheid van ngo’s alle problemen zullen oplossen, terwijl het tijd wordt dat ouderen de regie zelf in handen nemen. *GK* werkt mee om die dynamiek te versterken. En *OKRA* kan ons ondersteunen, door online ideeën uit te wisselen.”





# 10 OM NIET TE MISSEN

PARKEN  
EN  
TUINEN



BOEKEN

## 6 EEN ANDER LEVEN

In januari 1996 verrast Bart Moeyaert zijn zeventigjarige moeder met een verjaardagscadeau. Ze gaan samen drie dagen naar Parijs. Met deze citytrip als leidraad schetst Moeyaert niet alleen een intiem portret van zijn moeder, hij stelt ook vast hoe verbazend vaak Parijs in zijn leven is opgedoken, en hoe weinig hij zijn moeder over zijn leven heeft verteld. Hij probeert antwoorden te vinden, onder andere op de vragen die hij zijn moeder in Parijs niet heeft gesteld.



## 7 ONS HUIS AAN HET SPOOR

Zo'n dertig jaar geleden kochten Liesbet van Zoonen en haar man een baanwachtershuisje in het dorp Le Grand-Pressigny, een gehucht in de Touraine op het Franse platteland. Ze beschrijft niet alleen hoe ze als nieuwkomers hun weg proberen te vinden, maar ze duikt ook in het bijzondere verleden van het huis en het dorp. De spoorwegen, industrialisatie en twee wereldoorlogen hebben hun weerslag op het Franse platteland. Buitenstaanders associëren het met rust en romantiek, maar het dagelijkse leven voor de bewoners is er vaak moeilijk en hard.

*Ons huis aan het spoor, Liesbet van Zoonen, uitgeverij Alfabet.*

## 8 DE KUNST VAN HET HELEN

Alain de Botton neemt ons mee op zijn reis naar een gezonde geest; van crisis tot herstel, van de momenten waarop we beseffen dat het allemaal te veel wordt tot de dagen dat we eindelijk het gevoel hebben weer in balans te zijn. De kunst van het helen is zowel een bron van kameraadschap op onze eenzaamste momenten als een praktische gids om wanhoop om te zetten in hoop. We volgen allemaal onze eigen route naar herstel. Dit boek is voor iedereen die grip op de zijne wil krijgen.

*De kunst van het helen, Alain de Botton, uitgeverij Nijgh & Van Ditmar.*

EXPO'S



## 1 DE CIRKEL VAN VROUWELIJKE SCHILDERS, FEATURING KIKIE CRÈVECOEUR

De tentoonstelling toont de artistieke productie van het eerste vrouwelijke collectief, ontstaan in Brussel in 1888. Tijdens de tentoonstelling komen verschillende thema's aan bod en krijgen de kunstwerken een geactualiseerde kijk door de invalshoek van een hedendaagse kunstenaar, Kikie Crèvecoeur.

*Expo nog tot 8 september 2024  
Félicien Rops Museum, Rue Fumal 12, 5000 Namen  
Info & tickets: [www.museerops.be](http://www.museerops.be)*

## 2 REBEL GARDEN

Wat is de impact van de mens op de natuur en wat zijn de gevolgen hiervan op onze omgeving? Het centrale thema 'tuin' - symbool voor verzorging, creatie en verzet - verbindt de drie locaties van Rebel Garden: het Groeningemuseum, het Gruuthusemuseum en het Museum Sint-Janshospitaal. Uit de eigen collectie zullen onder meer werken van Roger Raveel, Emile Claus en Otobong Nkanga te zien zijn, maar verwacht je ook aan topwerk van meer dan vijftig hedendaagse kunstenaars.

*Expo nog tot 1 september 2024  
Groeningemuseum, Gruuthusemuseum  
& Museum Sint-Janshospitaal in Brugge  
Info & tickets: [www.muse Brugge.be](http://www.muse Brugge.be)*



50

## 3 PLANTENTUIN VAN GENT

De lente is in 't land en dat wil zeggen dat de parken en tuinen weer volop kleuren en geuren. Zo ook de Plantentuin van Universiteit Gent, een echte botanische oase in het hart van de stad. Met een oppervlakte van 27.500 m<sup>2</sup> en meer dan 10.000 verschillende plantensoorten valt er heel wat te ontdekken.



## 4 HET ARBORETUM VAN TERVUREN

Het Arboretum van Tervuren werd opgericht in 1902 op een eigendom van koning Leopold II, te midden van het prachtige Zoniënwoud. Je vindt er een indrukwekkende verzameling van inheemse en exotische bomen en struiken, variërend van majestueuze sequoia's tot kleurrijke esdoorns en zeldzame coniferen.

## 5 MUSEUMTUIN VAN GAASBEEK

Het Kasteel van Gaasbeek ken je waarschijnlijk wel, maar wist je dat er op het domein ook een museumtuin ligt? De tuin werd aangelegd zoals een kasteeltuin uit de 18de en 19de eeuw. Combineer je bezoek aan de tuin met een wandeling door het 49 hectare grote park en wandel zeker het kasteel binnen.



## 9 DE STEM VAN SULINA

Terwijl een donkere schaduw over de weerkaarten van Midden-Europa glijdt, reist een vrouw in een busje langs de oevers van de Donau, van de bron in het Zwarte Woud tot de monding in de Zwarte Zee. Welke stemmen stijgen op uit de rivier? Archeologische opgravingen en eeuwenoude verhalen, confronterende vragen en dromen, lichamelijke transformaties en vergeten vrouwen geven richting aan de mentale reis van een jonge schrijfster die moeder wordt.



*De stem van Sulina, Anneleen van Offel, uitgeverij De Arbeiderspers.*

## 10 KNIE & CO

Het grootste en meest complexe gewricht van je lichaam. In *Knie & Co* duikt professor Peter Verdonk in de wereld van de knie. Geen enkel koppel knieën is identiek. Van de meniscus naar de kruisbanden tot het kraakbeen: in dit boek geeft Verdonk duidelijke antwoorden op alle dringende vragen en inzicht in de wonderlijke kennis van de knie, het scharnier van ons lichaam.



*Knie & Co, Peter Verdonk, uitgeverij Borgerhoff & Lamberigts.*

51

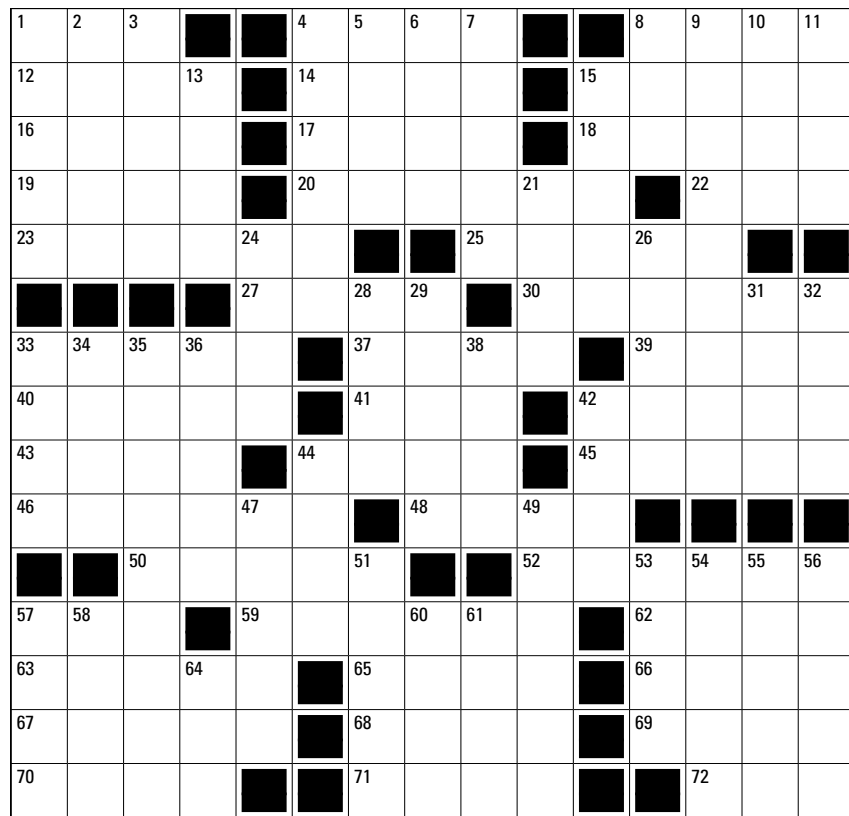


**HORIZONTAAL**

1 wintersportartikel 4 rustteken (muziek)  
8 kerkelijke rechtbank 12 gebarenspeel  
14 hoofd van een moskee 15 plaats in West-Vlaanderen 16 iedere 17 verhoudingsmaatstaf 18 houtsoort 19 tafelgast 20 met opge-maakt haar 22 vliegende schotel 23 intus-sen 25 type schaatsen 27 niet-vakman 30 eromheen 33 schreeuw 37 vis 39 gewicht 40 rivier in Frankrijk 41 nieuw (in samen-stellingen) 42 ontelbaar 43 levenslucht 44 zienswijze 45 alvorens 46 helder en kalm 48 rolprent 50 geregeld ter kerk gaand 52 tandwiel 57 zuidzuidoost (afk.) 59 koning van de Hunnen 62 lucht (voorvoegsel) 63 rivier in Rusland 65 bijwoord 66 bloed-vat 67 in elkaar 68 tijdelijke mode 69 deel van het oog 70 Engels graafschap 71 uitwas 72 vochtig.

**VERTICAAL**

1 worp 2 vochtige kou 3 bijenhouder 4 enkelspel bij tennis 5 grote loopvogel 6 oud type zeilboot 7 plaats in Jordanië 8 rondedans 9 leek 10 vrouwelijk dier 11 in het jaar 13 eerwaarde (afk.) 15 ondergron-dse spoorweg 21 wijnsoort 24 ledige ruimte 26 niet dubbel 28 zwemvogel 29 plaats in Duitsland 31 smeermiddel 32 oorspronke-lijk bewoner van Mauritanië 33 schoollokaal 34 lichtrode wijn 35 brandstof 36 bijwoord 38 uitroep van afkeuring 42 kameelgeit 44 schrijfvloeistof 47 daarmee verbonden 49 vertrek in zekere vorm 51 niet zwak 53 vermenigvuldigingsteken 54 drijfveer 55 strijdperk 56 behoefte aan vecht 57 ver-stuiking 58 begrensd gebied 60 land in Azië 61 woordmerk 64 getekend (afk.).



© DENKSPORT PUZZELBLADEN



Oplossing Kruiswoordraadsel APRIL 2024



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

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

**OPLOSSING KRUISWOORD MEI 2024**

31	53	33	9	21	13	68
----	----	----	---	----	----	----

Naam: \_\_\_\_\_  
 Straat + nr: \_\_\_\_\_  
 Postnr.: \_\_\_\_\_  
 Woonplaats: \_\_\_\_\_  
 Tel.: \_\_\_\_\_  
 E-mail: \_\_\_\_\_

OKRA-lidnummer of trefpuntnummer: \_\_\_\_\_  
 Voorkeur prijs: \_\_\_\_\_  
 WAT IS **JOUW VOORKEURPRIJS** UIT ONZE PRIJZENKAST, OP PAGINA 54  
 Schiftingsvraag: *Wat is de lengte van een kaatsveld?*  
 \_\_\_\_\_

**TIP** HET ANTWOORD OP DE WEDSTRIJDVRAAG vind je elders in dit OKRA-magazine.

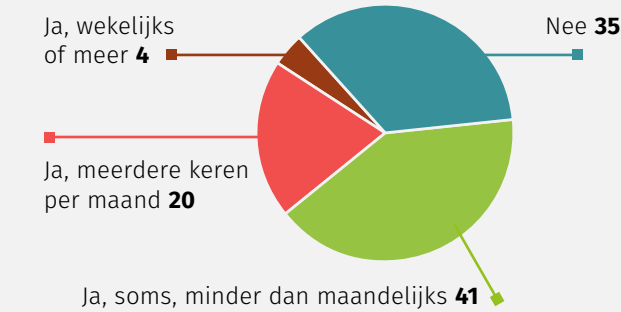
**OKRA onderzoekt ...**



**Hoe vaak eet je ... ?**

	Vis	Vlees	Vegetarisch
Zo goed als dagelijks	1	45	2
Eén tot drie keer per week	47	48	12
Ten hoogste één keer per week	48	4	22
Zo goed als nooit of nooit	4	3	64

**Koop je rechtstreeks bij de boer?**



**Zelf je mening geven?**

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

Invullen en info: [www.okra.be/onderzoek](http://www.okra.be/onderzoek)



**Heb je een moestuin?**

Nee 69  
 Ja, een eigen tuin 25  
 Ja, een volkstuint 1  
 Ja, bij of met iemand anders 5



reddot winner 2021



**UW HUIS BLIJFT UW THUIS**

**Met een S200 traplift**

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

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

\* Aanbieding onder voorwaarden, zie tk-traplift.be

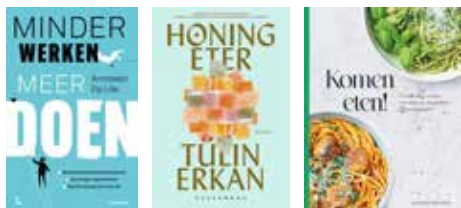
**In april tot 50% korting op uw traplift\***



## PUZZEL EN WIN

### LOS HET KRUISWOORDRAADSEL OP EN WIN EEN VAN ONDERSTAANDE PRIJZEN

- x 5 exemplaren van **'Minder werken, meer doen'** van Anneleen De Lille
- x 5 exemplaren van **'Honingeter'** van Tülin Erkan
- x 5 exemplaren van **'Komen eten'** van Kathleen Brenders



- x Win een overnachting voor twee personen in **Hotel Domein Westhoek** in Oostduinkerke. Het hotel ligt in duingebied op achthonderd meter van het strand. Een prima uitvalsbasis voor een heerlijk verblijf aan de kust. Meer info: [www.domein-westhoek.be](http://www.domein-westhoek.be)

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

## NAAR DE HEMEL? JE MAG KIEZEN.

"Als je sterft, verhuis je van de buitenwereld naar het hart van alle mensen die van je houden." Dat citaat komt van rouwexpert Manu Keirse. Hij adviseert ook om kinderen zoveel mogelijk de waarheid te vertellen als je over de dood spreekt. Niet verbloemen als 'ze is nu een

sterretje aan de hemel' of zo. Tegenover kleinkind Cato probeerde ik zijn wijze raad toe te passen. Ze was drie en een half toen de dood van de oma van haar mama haar bezighield. "Memé Madeleine is in de hemel", zei ze op een keer. Dat had haar andere oma verteld. Die oma is nochtans niet van christelijke huize, maar ze wilde kleine Cato geruststellen. Dan kom je niet af met het kille 'dood is dood, voorbij, gedaan'. Liever de troost van een hemel waar het goed toeven is. Zelf vond ik de uitleg van Manu Keirse minstens even warm en – volgens mijn bevattingsvermogen – ook meer naar waarheid. Ik zei: "memé Madeleine zit in mijn hart". Cato dacht even na: "ook in mama's hart", zei ze. Dat had ze goed begrepen. "Mariette zit in mijn hartje", vervolgde ze. Mariette is hun kip die een tijdje geleden de geest gaf. Ik moest lachen, maar waarom niet, ook voor Mariette was er een plekje in het hart. De weken erna gebeurde het wel eens dat Cato naar mijn hartstreek wees en zei: "Memé Madeleine zit daar he?", wat ik beaamde.

Onlangs haalde de hemelversie weer de bovenhand. "Of in mijn hart", weerlegde ik, toen ze zei dat memé in de hemel was. "Je mag kiezen, of de mensen die 'gesterfd' zijn in de hemel zijn of in je hart", besloot ze. Zo eenvoudig kan het dus zijn. Geen discussies over wie gelijk heeft. Je mag kiezen. Er zouden veel godsdienstoorlogen of -aanslagen vermeden zijn mochten we het allemaal zo bekijken.

Wat er gebeurt na de dood houdt mensen van alle tijden en waar ook ter wereld bezig. Zoals je wel eens hoort: er is nog nooit iemand teruggekeerd om het ons te vertellen. En dus heeft niemand hét antwoord. Elke religie geeft wel een vorm van antwoord. Als houvast en troost is dat mooi. Maar wie fanatiek het eigen geloof en de eigen visie als waar en wat de ander gelooft afwijst, steekt energie in de verkeerde dingen.

De diversiteit in onze samenleving biedt zoveel kansen. We hoeven niet allemaal zaken op dezelfde manier te bekijken. Verschil kan net inspirerend zijn. Ik mocht aanwezig zijn op een Iftar (de maaltijd waarmee tijdens de ramadan, na zonsondergang het vasten wordt verbroken). Het was enkele dagen voor 'ons' Pasen. De Gentse Imam Khalid Benhaddou kwam er uitleggen wat ramadan is en waarom die gehouden wordt. Een periode om stil te staan bij je leven, om goed te doen en om fouten recht te zetten. Af en toe herbronnen over hoe je een goed mens kan zijn, zo vreemd klinkt dat toch niet? Verbinding tussen mensen van verschillende afkomst en religie – waar de imam ook een vurig pleidooi voor hield – is verrijkend. Niet proberen te overtuigen, maar luisteren naar en leren van elkaar. En dan ... mag je kiezen. Zeg dat kleuter Cato het gezegd heeft. Zei Christus niet dat we wat meer als kinderen moesten worden?

An

Wil je reageren op dit stukje? Of hoorde je zelf een wijsheid uit een kindermond? Reacties welkom bij [ancandaele1@gmail.com](mailto:ancandaele1@gmail.com)

Uw schoenenspecialist: kleine en grote maten!

WWW.

# Eurika-Shoe.com



**HEREN:** Cole Haan Karl Lagerfeld Floris Van Bommel Tommy Hilfiger Timberland Ambiorix Lloyd Ara Ecco Rockport Clarks Geox Mephisto Greve Ea7 Armani Sebago Xsensible Solidus

**SNEAKERSHOP:** Nike Adidas Karhu Karl Lagerfeld Buffalo Dr.Martens Diadora Fila Tommy Hilfiger Vans Antony Morato All-Star Asics Cerruti1881 LaCoste Ea7 Armani Guess Sun68 Puma Reebok Gola HeyDude Lyle&Scott Skechers (The Rolling Stones & SnoopDogg)

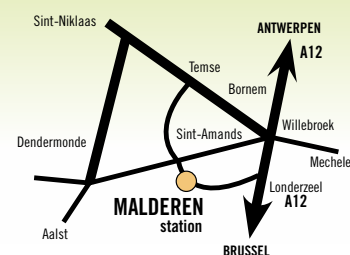
**DAMES:** Guess Shoes & Bags Valentino Floris Van Bommel TommyHilfiger Mexx Diadora NeroGiardini Gabor Kahru Ecco Ara Geox Semler Solidus Think! Liu Jo Sun68 Mephisto Karl Lagerfeld



**KIDS:** Adidas-originals Skechers Vans Munich Timberland Birki All-Star Ricosta Stones & Bones Fila Nike Crocs Kipling Giesswein

Mephisto-Mobils Allrounder Piesanto Berkemann Ara Birkenstock Semler Gabor PiediNudi Remonte **CHROOM VRIJ:** Think! Brako Mephisto Nature Vital Clair de Lune Stuppy FinnComfort Wolky Oofos Crocs **DIABEET:** Durea Varomed Xsensible Solicare FitFlop

**SPECIALIST IN WANDEL- LOOP- & BALANCE-SCHOENEN**  
Mbt Kybun Joya Sano Xsensible Rollingsoft Skechers **TOPDEALER VAN:** Mephisto Lowa Meindl Grisport Rockport Allrounder Asics Teva Garmont Deuter



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

Naam .....  
Adres .....  
E-mail ..... Datum ..... / ..... / .....

**EURIKA-SHOE BV - Handelsstraat 141 - 1840 Londerzeel (Malderen-station)**  
Tel. (052) 33 30 01 - e-mail: [eurika@telenet.be](mailto:eurika@telenet.be)  
**Open:** alle dagen van 10 tot 18u - **Gesloten:** zondag en Feestdagen

Meer geldige tijdens de actieperiode.  
**BON €13**



OKRA MIDWEEK

# Vayamundo

HOUFFALIZE

20 TOT 24 OKTOBER 2024

Naar jaarlijkse gewoonte trekken we ook dit jaar met OKRA voor een midweek naar Houffalize in de Belgische Ardennen. We vertrekken met 5 autocars vanuit elke provincie richting Houffalize.



Tijdens de heenreis brengen we een bezoek aan de mooie **tuinen van Annevoie** met lunch ter plaatse.



Tijdens de terugreis schepen we in voor een **boottocht op de Maas in Maastricht**, waar we ook langs enkele mooie bezienswaardigheden passeren. We lunchen aan boord.

In de mooie accommodatie van Vayamundo Ol Fosse d'Outh genieten we van vijf dagen volpension. Het vakantiecentrum is gelegen aan de Ourthe, een ideale wandelomgeving.

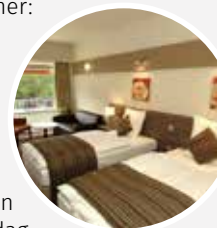
Een kleine greep uit de activiteiten, begeleid door het OKRA-team en de ploeg van Vayamundo: **aquagym, fitness, zwemmen, een heus (verrassings)optreden, creaworkshops, quiz, begeleide natuurwandelingen, petanque, lijndans en kubb.**

Ook de **app-man** zal aanwezig zijn om ons niet alleen bij te staan maar ook tips te geven bij het gebruik van gsm en/of tablet. Tussendoor genieten we van het **activiteitsaanbod gebracht door het OKRA-team** en de ploeg van Vayamundo. We maken hierbij zeker gebruik van de mooie accommodatie en de ideale wandelomgeving.

Dit jaar is er een **culturele daguitstap** voorzien naar de **stad Luxemburg**. We voorzien hier een stadswandeling met gids aangevuld met vrije tijd in het centrum. Lunch is ook deze dag voorzien.

## PRAKTISCHE INFORMATIE

- **Verblijfplaats: Ol Fosse d'Outh** (Vayamundo) – Houffalize
- **20 tot 24 oktober 2024**
- **Deelnameprijs** per persoon: **695 euro**  
Toeslag eenpersoonskamer: 95 euro
- **Inbegrepen in de prijs:** vervoer met autocar vanop verschillende opstapplaatsen (minstens 1 per provincie), verblijf in volpension vanaf lunch dag 1 tot en met lunch dag 5, handdoekenpakket, bezoeken zoals vermeld in het programma, het vermelde activiteitsaanbod, reis- en annuleringsverzekering, OKRA-reisbegeleiding



## Info en inschrijvingen

Online via de website [www.okrareizen.be](http://www.okrareizen.be) //

Telefonisch of via bestelbon naar: **OKRA-REIZEN**, Haachtsesteenweg 579, 1031 Brussel

// [okrareizen@intersoc.be](mailto:okrareizen@intersoc.be) // tel 02/616 15 17 //