

okra

magazine

FEBRUARI 2025

KLEURRIJK KOKEN
met Sergio Herman

ALLES OVER
slaapapneu en
wat eraan te doen

DONALD TRUMP
De man van het jaar

DOSSIER
"Regenboogsenioren
willen aanvaard
worden, niet enkel
getolereerd"

RUDI VRANCKX

**"WAT IK KOESTER ZIJN NIET
DE BEELDEN VAN DE WAANZIN,
MAAR DE BEELDEN VAN HOOP"**

okra

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 zoeken we naar 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 trapleuning 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

Inhoud

FEBRUARI 2025

- 4 **ACTUA**
- 8 **OVER WAT TELT**
Oorlogsjournalist Rudi Vranckx
- 12 **DOSSIER**
Regenboogsenioren
- 16 **DE WERELD MOOIER MAKEN**
Pleeggezin van geleidehond
- 18 **GENERATIEMAKERS**
"Een kind heeft een vader en een moeder nodig"
- 20 **FOCUS**
Donald Trump, man van het jaar
- 24 **AAN TAFEL**
met Sergio Herman
- 28 **SPRINGLEVENDE TRADITIES**
Ganzenrijden
- 31 **OKRA ONDERZOEKT**
Onze lezers uitgevraagd
- 32 **MVX**
Annie uit Meensel-Kiezegem
- 34 **UIT**
Innsbruck in de zomer
- 38 **DE ANDERE KIJK**
Ine Van Wymeersch
- 42 **ALLES WAT JE MOET WETEN OVER**
Invasieve exoten en slaapapneu

34

Dankzij de kabellift kan ook wie minder getraind is, tussen bergtoppen vertoeven.

Bij ons
bruist
het

- 45 **COLUMN**
Sonja Vertriest
- 46 **DOORLEEFD**
Rouwtherapeute
Marleen Vertommen
- 48 **HET ERFSTUK**
De eeuwenoude kast
van Frank
- 49 **NIET TE MISSEN
IN FEBRUARI**
- 52 **PUZZEL & WIN**
- 54 **DE LAATSTE DAG**
Jul Geeroms

Benieuwd naar nog meer activiteiten
en nieuws van OKRA? Volg OKRAvzw op



X @OKRAvzw

Instagram @OKRAvzw

f @OKRAvzw

in OKRA

YouTube @OKRAvzw

Ga naar [Otolift.be/pakket](https://www.otolift.be/pakket) of bel 0800 - 59 003

Uit het nieuws



BESPARINGSTIP Wijn en kleine huishoudapparaten

Tijdens de feestdagen wordt er vaak wijn cadeau gedaan, of je haalt het in huis voor je gasten. In februari zijn veel mensen hun voorraad nog aan het opdruken en dat merken de supermarkten aan de verkoop. Handelaars proberen hun verkoop in februari vaak op te krikken door extra reclameacties. Dat geldt trouwens ook voor kleine huishoudapparaten. Februari is de maand waarin veel producenten nieuwe modellen voorstellen en dus moeten de winkels plaats maken. Zo kun je vaak een ouder model met korting krijgen.

INFO

OKRA-magazine is het ledenblad van OKRA vzw

OKRA-leden ontvangen OKRA-magazine tien keer per jaar (niet in januari en augustus). Een lidmaatschap kost 31 euro per persoon per kalenderjaar, of 52 euro per gezin.

Lid worden kan

- via www.okra.be
- door je naam, adres en geboortedatum te sturen naar OKRA vzw, team lidmaatschap, postbus 40, 1031 Brussel
- door je naam, adres en geboortedatum te sturen naar lidworden@okra.be

OKRA-magazine is het maandblad van OKRA.
Verschijnt niet in januari en augustus.

Contacteer magazine@okra.be over OKRA-magazine of secretariaat@okra.be voor een andere vraag.
Via post: OKRA vzw, Haachtsesteenweg 579, 1030 Brussel.

Februari 2025 – jaargang 57 nr. 1

Filerecord in 2024

We hebben nog nooit zo lang en zo vaak in de file gestaan als in 2024. Bijna elke maand werd een nieuw maandrecord gevestigd. November was zelfs de zwaarste filemaand sinds het begin van de tellingen. Op een gemiddelde werkdag in november was er 206 kilometer file. Achter de ongeziene filedrukke zit een combinatie van factoren. Zo rijdt er wel nog steeds iets minder verkeer dan voor de coronacrisis, maar blijft het Vlaamse wegennetwerk verzadigd, zeker rond Brussel en Antwerpen. Het was ook een heel nat jaar. De vele regen veroorzaakte 40 à 50 procent extra file. Daarbovenop komen dan nog eens een aantal storingen die de files nog langer maken. Zo vonden er ontzettend veel incidenten plaats. Het Vlaams Verkeerscentrum turfde gemiddeld 27 van die zogenaamde hinderongevallen in november, ook dat is een record. En dan heb je ook nog de vele werken in het land, met de bouw van de Oostereeuwverbinding en de werken aan de Brusselse Ring.



VAN ONZE FOTOGRAAF KRISTOF VADINO

Mumbai

Mumbai is de financiële en culturele slagader van Indië. Er leven minstens 20 miljoen mensen en elke dag komen er nieuwe bij. Er leven zeer veel grootverdieners en zelfs 92 miljardairs. Zestig procent van de bevolking leeft echter in slums en 's nachts worden de voetpaden bevolkt door slapers. Mumbai kent immers een voortdurende strijd om ruimte, omdat het gebouwd is op een schiereiland. Overbevolking, chaos, en vervuiling wedijveren met jeugdige energie, vrolijkheid en het uitzicht op de weidse Indische Oceaan.

350.7578 keer

... speelden wetenschappers kop of munt. Het onderzoek bewees eindelijk dat een muntje bij kop-of-munt het vaakst landt op de kant die bij het begin boven ligt. Dat dacht iedereen altijd al, maar het was nog nooit onderzocht. Vanaf nu weet jij dus welke kant je moet kiezen voor één procent extra kans om te winnen.

PAPIEREN KRANT WEER POPULAIERDER

Een op de vier Belgen vertrouwt nieuws in gedrukte kranten meer dan onlinenieuws. Dat blijkt uit een bevraging van Papier.be en Two Sides. 35 procent leest de krant liever op papier, terwijl dat in 2021 nog minder dan een kwart was. Een opmerkelijke vaststelling in digitale tijden. Ook boeken en magazines op papier blijven scoren. Papier.be merkt sowieso een trend waarbij papier als veiliger wordt ervaren. Zo verkiest bijna de helft van de Belgen nog steeds zijn belastingsdocumenten op papier en maken twee op drie zich zorgen over het hacken of stelen van elektronisch opgeslagen persoonlijke gegevens.

EEN JAAR LANGER WERKEN VOOR PENSIOEN

Sinds 1 januari 2025 ligt de wettelijke pensioenleeftijd op 66 jaar in plaats van op 65 jaar. Nochtans blijkt uit een onderzoek van personeelsdienstenbedrijf Securex dat de meeste werknemers in België denken dat niet aan te kunnen. Wie ouder is dan 55 zal het snelst met de wijziging geconfronteerd worden. Bij die leeftijdscategorie geven 7 op de 10 mensen aan een pensioenleeftijd van 66 jaar niet actief te halen.

Dat is wel een sterke verbetering in vergelijking met 2019, toen ging het nog om 85,7 procent. Het onderzoek van Securex toont aan dat die verbetering tegenover 2019 er deels is gekomen door minder fysiek zware jobs, meer flexibiliteit en een sterker gevoel van autonomie, bijvoorbeeld door meer telewerk. Uit cijfers blijkt verder dat de effectieve leeftijd waarop mensen stoppen met werken tussen de 61 en 62 jaar ligt, lager dus dan de wettelijke pensioenleeftijd.

“

Ik heb weleens gedacht: arme ik, kijk eens wat mij allemaal is overkomen! Dat is des mensen, maar het is niet de juiste manier van denken.”

Lynn Wesenbeek (62) in Humo

AGENDA

#iktrekhetmeaan

Ook wel gekend als Dikketruiendag. Het is een ludieke manier om mensen te sensibiliseren rond de klimaatverandering. Op **16 februari** mag de verwarming dus een graadje lager en haal je een dikke trui uit de kast. De dag is trouwens niet toevallig gekozen. Op 16 februari 2005 trad het Kyoto-protocol in werking, dat de vermindering van de uitstoot van broeikasgassen regelt. De trui staat symbool voor wat iedereen thuis, op school en op het werk, alleen of samen kan doen om de uitstoot van broeikasgassen zo snel mogelijk fors te verminderen.

Verander je paswoord-dag

Jaar na jaar verstrengen de adviezen voor veilige wachtwoorden, omdat er computerprogramma's bestaan die alle mogelijke combinaties van letters en cijfers aan duizelingwekkende snelheid uitproberen tot ze de juiste combinatie hebben gevonden. Je wachtwoord regelmatig veranderen is dus essentieel om cybercriminelen buiten te houden. Heb je al een tijdje dezelfde paswoorden? **Change Your Password Day** roept ieder jaar op om op **1 februari** je wachtwoorden te vernieuwen.

Beleef Venetië in alle vrijheid

Aan boord van een drijvend hotel met aanleghaven midden in Venetië en zijn lagune

Ontdek Venetië in je eigen tempo tijdens een cruise aan boord van een drijvend hotel met een ideale ligging in het hart van de stad. Geniet van de betoverende sfeer terwijl je in alle vrijheid je dag kunt indelen. Venetië, de stad van de kanalen, biedt talloze mogelijkheden voor reizigers.

Kunstliefhebbers kunnen artistieke meesterwerken bewonderen in de musea en kerken van de stad. Fijnproevers kunnen de lokale keuken proeven, met specialiteiten zoals cicchetti in de bacari. Er is voor elk wat wils.



Voor de OKRA lezers hebben we 3 nederlandstalige begeleide cruises vooropgesteld :

TWEE 7-DAAGSE PROGRAMMA'S (REF. VMA)

Van Venetië naar Mantova
van 15 tot 21 april 2025 • van 24 tot 30 juni 2025

Vol pension aan boord met vluchten H/T met Brussels airlines
aan **1445€ / pers.⁽¹⁾**

EEN 6-DAAGSE PROGRAMMA (REF. VSXOPER)

Venetië met Verona Opera
van 10 tot 15 juli 2025

Vol pension aan boord met vluchten H/T met Brussels airlines
aan **1059€ / pers.⁽¹⁾**

(1) Prijs pp in een kajuit in dubbele bezetting op het hoofddek, volpension inclusief dranken en vluchten met SN.



ARNOLDOON

CroisiEurope
Cruises

VOOR INFO EN RESERVATIES CONTACTEER ONS
OP HET NUMMER 02 514 11 54
of via email : infobel@croisieurope.com
www.croisieurope.be    



Meer details:



Alsace Croisières S.A. - CroisiEurope - Ravensteinstraat 56 - 1000 Brussel - Tel. 02 514 11 54 - BTW: BE 0478000063 - E-mail: bruxelles@croisieurope.com
Licentie: A 5500 - RPR Brussel - FG nr. 0208.1060.00/5500 - HR BRU: 660.221 - Financiële Garantie: Garantiefonds Reizen: Algemene en bijzondere verkoopvoorwaarden: zie de CroisiEurope-brochure, beschikbaar op aanvraag - Niet-contractuele foto's - © AdobeStock. Publicatiedatum: januari 2025.

CreaStudio N°2412023

oorlogs-
journalist
RUDI VRANCKX

“Hoe ongelooflijk ook,
in de oorlog maak je ook
schone momenten mee.”

35 jaar lang, van de val van het Oostblok (in 1989) tot de oorlog in Gaza (in 2024), bracht Rudi Vranckx voor de VRT verslag uit over meer dan vijftig conflicten in de wereld. “Ik ben dankbaar dat ik de kans kreeg de oorlog een gezicht te geven en de waarheid te vertellen.” Vandaag dwingt zijn pensioen hem tot loslaten. Hoe kijkt hij terug op zijn leven en werk? En hoe ziet hij de toekomst, persoonlijk en op wereldvlak?

Tekst Dominique Coopman – Foto's Kristof Vadino

Ik voel me een verscheurde mens. Ik had nooit gedacht dat het optimisme van 1989, de muur viel en de vrede kondigde zich aan, 35 jaar later zo hard zou omslaan. Drie jaar oorlog in Oekraïne. Mensen worden ontmenselijkt in het Midden-Oosten. In Afghanistan hebben meisjes en vrouwen geen rechten meer. Alles wat we na de Eerste en Tweede Wereldoorlog in vrede hebben opgebouwd, moet weer op de schop. De waarheid moet het opnemen tegen leugen-campagnes, denk aan anti-vaxxers of landen die verkiezingen manipuleren. Ik was overtuigd dat als je de mensen juist informeert, ze het juiste zullen kiezen. Maar het omgekeerde gebeurt. En wie de waarheid zoekt, wordt verdacht gemaakt.”

Is wat je 35 jaar hebt gedaan als VRT-oorlogsjournalist voor niets geweest?

“Nee. Dit was mijn leven. En het is niet voor niets geweest, merk ik als ik overal te lande ga spreken. Want ik ontmoet mensen die wel het hart op de juiste plaats hebben. En 's avonds keer ik met meer energie terug naar huis, omdat ik mensen heb kunnen vertellen wat er zich echt afspeelt in de wereld, *face to*

face, en omdat ik niet geconfronteerd werd met online-gedoe dat de boel verziekt, *fake news* dat ons nekt. Dus als je me vraagt hoe je nog een contente mens kunt zijn, zeg ik: door echt in contact te gaan met mensen en het zo verguisde middenveld. In deze moeilijke tijden van polarisatie is ons sociaal weefsel het enige wat ons kan redden.”

Je had altijd veel contact gehad met mensen in zeer moeilijke situaties. Wat heb je daaruit geleerd?

“Het goede en het kwade zit in elke mens. Maar als je mensen de kans geeft om in normale omstandigheden te gedijen, komt het goede naar boven. Kinderen zijn niet slecht geboren, hé. Ik heb na de oorlog in Gaza in 2012 een groep tieners van 12 tot 14 jaar gevolgd. Ze waren getraumatiseerd, ze konden niet meer praten, ze hadden nachtmerries. De oorlog die nu woedt in Gaza telt al meer dan veertigduizend slachtoffers. Er is geen enkel kind dat geen broer, zus of ouder verloor. Wat moet er van hen worden? Zijn dit misdadigers? Nee. De echte schurken zijn de dictators tegen wie een aanhoudingsbevel loopt. Netanyahu. Assad. Poetin. Net als mijn collega's – waarvan er helaas

heel veel zijn omgekomen – heb ik de jongste tien jaar bewijsmateriaal verzameld, zodat die smeerlappen kunnen berecht worden in Den Haag. We kunnen niet zeggen '*wir haben es nicht gewußt*'.

Je hebt wel vaak over goede mensen uit de oorlog bericht?

“Ik heb in de oorlog, midden in de waanzin, onvoorstelbaar veel goede mensen ontmoet. Onvoorstelbaar veel veerkrachtige mensen. Ik denk nu aan een dorp op de frontlijn in Oekraïne. Alles was kapotgeschoten. En plots kwamen twee oude mensjes uit de grond gekropen. Ze leefden al maanden in een kelder. Een kachelletje dat zijn rook via een buis door een klein raampje blies, gaf hun licht en warmte. En die bleven daar. Ongelooflijk hoe sterk die hun wil en hun koppigheid was om zich te verzetten en anderen te helpen. Ik denk in het bijzonder ook aan mijn fixers en tolken, zonder wie mijn werk waardeloos en onmogelijk was, die op gevaar van hun eigen leven in de bres sprongen voor mij en mijn ploeg. In Irak, in 2004, stond een miljoen dollar op mijn hoofd, als losgeld. De mensen met wie ik werkte, hadden daar de helft van kunnen op- »

“Als er vooroordelen worden uitgesproken tegenover mensen van vreemde origine, denk ik vaak: *je moest eens weten, hoe goed, sterk en menselijk die mensen zijn.*”

strijken, maar ze beschermden me en brachten me eten, terwijl ik verschoelen zat. Het heeft me dan ook heel erg geraakt, toen mijn vriend en tolk Jassim in 2006 in Irak werd vermoord. Dat was een goede mens, hé. En zo ben ik veel mensen verloren. Als er vooroordelen worden uitgesproken tegenover mensen van vreemde origine, denk ik vaak: *je moest eens weten, hoe goed, sterk en menselijk die mensen zijn.*”

Je hebt de dood al een paar keer van dichtbij gezien. Het begon op je twaalfde, toen je een hersenvliesontsteking had. Dan Roemenië (1989). En nog vaker. Ben je bang geweest?

(lacht) “Het begon al toen ik geboren werd. Iets met de rhesusfactor in het bloed van mijn ouders, waardoor ik enig kind ben gebleven. Nu is dat geen probleem meer, maar toen werd gewaarschuwd voor de risico’s dat een tweede kind mentaal beperkt kon zijn. Dan die hersenvliesontsteking, ik was dat bijna vergeten. Dan Roemenië, waar VTM-collega Danny Huwé het leven liet. In Congo viel ik in handen van *kadogo’s*, kindsoldaten. In Kosovo in die van dronken militairen. In Syrië liep het twee keer bijna slecht af. Het had een keer of acht echt kunnen foutlopen. Soms in een fractie van een seconde, soms een paar minuten. Maar ik heb altijd het geloof gehad dat mij dat niet zou overkomen. Als je met angst leeft, kom je niet buiten.”

Wie aan oorlogsverslaggeving doet, geraakt beschadigd. Hoe ga je om met al die kleine en grote trauma’s? *(denkt na)* “Onrust is mijn motor, mijn hoofd staat niet stil. En ik ben histo-

ricus, ik wil begrijpen wat zich ginds afspeelt, en moest daarom in de ogen en het hart van de oorlog duiken. Hoe ik daar mee omga? Wat zeker hielp, is dat ik in een geprivilegieerde positie zat, en dat we binnen de ploeg konden praten. En dat ik mijn verhaal kon verwerken in journaals, in programma’s, in boeken. Een soldaat heeft die kans niet. Maar het belangrijkste is het gevoel dat wat je doet, zinvol is. Heb ik de wereld veranderd? Nee. Ik heb wel mijn best gedaan. Door de positieve verhalen in het licht te stellen en door het kwade te benoemen, zonder onderscheid. En af en toe heb ik ook persoonlijk mensen geholpen. Ik heb Jassim niet tijdig uit Irak kunnen halen. Wel Ibrahim en zijn gezin. En mensen uit Afghanistan, uit Gaza. Tegelijk heb ik me vaak machteloos gevoeld. In Rwanda, in 1996 – toen tienduizenden Rwandezen naar Congo vluchtten – zag ik een jonge man langs de weg liggen. Ik verwittigde de hulpdiensten. Maar tegen dat ik daar opnieuw passeerde, was die man overleden.” “Hoe ongelooflijk ook, in de oorlog maak je ook schone momenten mee. Wat ik koester zijn niet de beelden van de waanzin, maar de beelden van hoop. Kinderen die spelen tussen het puin, een kunstenaar die ondanks de krankzinnige situatie schoonheid creëert. Toen Mosul in Irak in 2017 werd bevrijd van IS, liepen we door de ruïnes van de stad. De straten lagen bezaaid met lichamen. En plots hoorde ik muziek. Een paar jonge muzikanten hadden enkele instrumenten uit de hel van Mosul gered en speelden *Imagine* van John Lennon. Groter kon het contrast met de wandaden van IS, dat

muziek verbod en snaren gebruikt had om mensen te wurgen, niet zijn. Ik kreeg de tranen in de ogen.”

Wat is het grootste verdriet in je persoonlijk leven?

“Het moment dat ik mijn moeder moest binnendragen in de psychiatrie. Ik vond dat ontzettend moeilijk. Waarom had ik dit niet gezien? Had ik voldoende aandacht voor haar gehad? Had ik gefaald? De eerste keer was ze net op brugpensioen. Het was heftig. Zes jaar geleden gebeurde het opnieuw. We hadden toen iets meer voorkennis, maar toch. Het had ook te maken met onze thuissituatie. Toen ik twaalf jaar was, ben ik samen met mijn moeder van thuis weggegaan. Sinds toen waren we op elkaar aangewezen. Ik verbleef ook vaak bij mijn grootouders. Maar omgaan met dit soort omstan-

digheden is voor mij altijd moeilijker geweest dan naar de oorlog gaan.”

Wat heb je van je moeder?

(stilte) “Ik heb veel te danken aan mijn moeder. Mijn interesse voor de oorlog komt van mijn grootvader langs moederskant. Hij was bij het verzet, verloor een zontje, het broertje van mijn moeder. Hij was ook koppig. Van mijn moeder heb ik ook mijn empathisch vermogen. Mijn partner zegt vaak: *‘Elke mens – wit of zwart – komt u aanspreken, en vertelt.’* Alsof ik een magneet ben die menselijk leed aantrekt. Let op: luisteren naar het moeilijke, en naar de boodschap achter een verhaal, is vermoeiend. Maar ook zeer leerrijk.”

Hoe gaat het nu met je moeder?

“Het gaat. Vijf jaar geleden kon ze na een jaar de psychiatrie terug verlaten.



nog tot op zijn sterfbed proberen praten, maar daar kwam zoveel boosheid uit, dat ik zei: *‘Het is tijd om af te ronden’*. En ik ben daarmee in het reine.”

Je hebt geen kinderen, Rudi. Is dat de tol die je hebt moeten betalen, voor het altijd onderweg zijn?

“Nee. Ik wil mijn job ook niet als excuus gebruiken. Dat ik geen kinderen heb is – het klinkt misschien raar – omdat ik een te groot verantwoordelijkheidsgevoel had. Ik was bang het niet goed te doen. Ik wou niet dezelfde fouten maken als mijn vader.”

En nu in alle rust genieten van een welverdiend pensioen?

(proest het uit) “Mijn job is mijn identiteit. Dit is wie ik ben. Mijn werk stoppen is moeilijk. Maar er lopen nog wel een paar projecten. En ik ga nog lezingen geven. Het vuur en de onrust in mij wil ik niet doven. Want al kan ik niet meer naar de oorlog voor de VRT, ik heb een stem, en ik kan me nog uitspreken. Ik wil ook, ondanks mijn verscheurd gevoel, een hoopgever zijn, door het beste wat in mensen zit te blijven vertellen. Maar ik wil ook fietsen. Zeilen. Tijd maken voor kunst, literatuur en muziek. En in het najaar samen met vrienden druiven en olijven plukken in Italië. Ja, ik heb nog veel om naar uit te kijken.” ●



Mijn kleine oorlog, 35 jaar aan het front is uitgegeven bij uitgeverij Horizon.

• Kijk op pagina 53 van dit magazine en win een exemplaar van het boek.

“Regenboogsenioren willen aanvaard worden, niet enkel getolereerd”



“Tijdens een evenement kwam een man van 90 jaar naar onze mensen toe. Hij kwam hen bedanken: ‘Dankzij jullie ben ik opnieuw tot leven gekomen.’”

Heel wat mensen zijn niet hetero of voelen zich niet goed als man of vrouw. Ook onder ouderen is er een grote groep LGBTI+-mensen. Regenboogsenioren – zoals je hen ook kan noemen – kennen hun specifieke uitdagingen. Ze groeiden op in een tijd met weinig kennis en grote taboes over LGBTI+ zijn. En dat heeft gevolgen tot vandaag.

Tekst **Matthias Van Milders** – Foto's **Shutterstock**



“Het is niet omdat gevoelens ontkend worden in de maatschappij, dat ze er niet zijn.”



Maggy Doumen: “In onze tijd werd er niet over gesproken. Ik wist eigenlijk niet waarover het ging, ik had geen rolmodel!”

Laten we beginnen met een taalkwestie. Waar vroeger vaak het woord ‘holebi’ werd gebruikt, hoor je nu vaker een letterwoord als LGBTI+. Er zijn nog varianten, maar wij kiezen hier voor het woord dat ook çavaria gebruikt, de Vlaamse koepel van de LGBTI+-beweging. De letters staan voor lesbisch, gay/homo, bi, transgender en intersekse. Een transgender persoon is iemand wiens genderidentiteit niet overeenkomt met diens biologische geslacht bij de geboorte. Intersekse slaat op het feit dat geslachtskenmerken niet vallen binnen de klassieke tweedeling vrouw-man. Het plusteken in LGBTI+ wijst erop dat er meer varianten van seksuele identiteit zijn dan degene die met de vijf letters worden aangeduid.

“Maar al die letters klinken toch wat als Chinees voor vele senioren”, merkt Maggy Doumen. Als vrijwilliger is ze coördinator van RainbowAmbassadors, een organisatie die een gezicht en stem wil geven aan LGBTI+-senioren. “Daarom spreken wij liever over regenboogsenioren”, valt haar collega-vrijwilliger Roger Van Loon haar bij. “Daarin zit ook iedereen vervat.”

Spreekbuis van regenboogsenioren

De regenboogsenioren zijn met velen. Exacte cijfers voor ons land zijn er niet, maar er is wel een internationaal Ipsos-onderzoek (2024). Daaruit blijkt dat vijf procent van de babyboomers zichzelf als LGBTI+ ziet. Dat cijfer geldt voor de 26 landen uit het onderzoek, waaronder België. In ons land spreek je dan over meer dan 100 000 ouderen, en dat is vermoedelijk een serieuze onderschatting. Uit hetzelfde onderzoek blijkt dat negen procent van de Belgische bevolking LGBTI+ is. Bovendien behoren niet alle ouderen tot de generatie van de babyboomers. De RainbowAmbassadors spreken van tien procent regenboogsenioren.

Binnen de LGBTI+-beweging zijn de RainbowAmbassadors de spreekbuis van de ouderen. De vrijwilligersorganisatie komt op voor de sociale aanvaarding van de genderidentiteit en de seksuele diversiteit van regenboogsenioren. Daarbij richten de RainbowAmbassadors zich op de ouderenzorgsector, maar ook op dienstencentra, seniorenraden, ouderenverenigingen en de bredere ouderenbeweging. Dat doen ze met een laagdrempelig aanbod van onder meer fototentoonstellingen, infosessies, films, gezelschapsspellen en quizzes.

Voortdurende coming-out

De specifieke aandacht voor regenboogsenioren is nodig, zeggen Maggy en Roger. “Men gaat er te veel van uit dat de aanvaarding van LGBTI+mensen vanzelfsprekend is geworden”, vindt Roger. “Als je wil deelnemen aan de maatschappij, dan doe je voortdurend een coming-out, of je dat nu wilt of niet. Als je samen bent met iemand van hetzelfde geslacht, dan kom je daar automatisch voor uit. De meeste mensen beseffen niet dat dat een voortdurende strijd is tegenover een maatschappij die toch nog altijd vijandig kan zijn tegenover LGBTI+’ers. Regelmatig hoor je in het nieuws weer berichten over *gay-bashing* en dat soort dingen. De tegenstand vanuit verschillende hoeken is nog steeds groot, en kan je niet linken aan één bepaalde bevolkingsgroep of religie.”

Het verleden speelt vandaag nog steeds een bepalende rol voor regenboogsenioren. In het landelijke Vlaanderen waarin Roger opgroeide,

was homoseksualiteit een zonde. “Nu klinkt dat heel raar, maar als ik toen had geweten dat homo’s bestonden, had me dat veel moeite en veel ellende bespaard. Ik heb het niet zo gemakkelijk gehad. Ik probeerde te voldoen aan de toen geldende eisen van de maatschappij die sterk door godsdienst werd bepaald. En dat zie je nu nog terugkeren. Mensen raken in de knoop met hun gevoelens. Ze houden een kern van zichzelf verborgen uit schrik voor de reacties en de afwijzingen. Maar het is niet omdat die gevoelens ontkend worden in de maatschappij, dat ze er niet zijn.”

“Bij mij is het eigenlijk ook zo gegaan”, reageert Maggy. “In onze tijd werd er niet over gesproken. Ik wist eigenlijk niet waarover het ging, ik had geen rolmodel. Omdat ik kinderen wilde, trouwde ik met een man. Had ik toen geweten wat ik nu weet, dan had ik dat nooit gedaan. Ook vandaag zie ik nog mensen die pas op latere leeftijd uit de kast komen. Tijdens een evenement in Brussel kwam een man van 90 jaar naar onze mensen toe. Hij kwam hen bedanken: ‘Dankzij jullie ben ik opnieuw tot leven gekomen.’”

Vaak zwijgen regenboogsenioren over hun LGBTI+ zijn, ook in verenigingen of andere sociale omgevingen. “Eigenlijk zijn Maggy en ik een beetje een uitzondering”, denkt Roger. “Wij hebben geleerd om voor onszelf op te komen. Al zijn er uiteraard nog generatiegenoten die dat doen.”

Terug in de kast

Als RainbowAmbassador gaat Maggy vaak in gesprek met bewoners van »

Vaak zwijgen regenboogsenioren over hun LGBTI+ zijn, ook in verenigingen of andere sociale omgevingen.



ROGER VAN LOON:

“Men gaat er te veel van uit dat de aanvaarding van LGBTI+-mensen vanzelfsprekend is geworden. De tegenstand vanuit verschillende hoeken is nog steeds groot.”

een zorginstelling. “Laatst vertelden twee vrouwen in een woonzorgcentrum me: ‘Als we zouden weten dat hier één man zou zitten die homo is, dan gaat niemand daar nog mee aan tafel zitten.’ Het is dan ook niet vreemd dat veel LGBTI+-partners elkaar beloven om er altijd voor te zorgen dat beiden thuis kunnen blijven wonen. Velen hebben schrik om in het zorgcircuit terecht te komen.”

Geregeld kruipen regenboogsenioren terug in de kast als ze naar een woonzorgcentrum verhuizen, merken Maggy en Roger. Ze geven het voorbeeld van Paul Rademakers, die in 2022 op 102-jarige leeftijd overleed. “Paul was een pionier van de LGBTI+-beweging. Toch verzweeg ook hij tijdens zijn eerste jaar in een woonzorgcentrum dat hij homo was”, herinnert Roger zich. “Uiteindelijk sprak hij er toch over en werd dat gelukkig goed ontvangen. Maar anderen blijven zwijgen omdat ze niet weten welke reacties ze moeten verwachten. Vele oudere homomannen zijn eenzaam. Zij hebben vaak geen kinderen, sommigen werden door hun familie verstoten.”

In de opleidingen voor zorgpersoneel is er weinig aandacht voor regenboogsenioren, stelt Maggy. “Wij geven wél elk jaar workshops aan studenten en die zijn daar blij om. In de zorginstellingen merken we een grote onwetendheid. Soms horen we in woonzorgcentra: ‘Homoseksualiteit? Dat bestaat hier niet.’ Seks bestaat al helemaal niet, zo moet men het er niet over hebben.

Van een visie op LGBTI+ zijn in de ouderenzorg is er vaak geen sprake.”

Vertrouwenspersoon

De situatie van regenboogsenioren in woonzorgcentra is dus niet zo evident, maar het is ook niet alleen kommer en kwel. In verschillende woonzorgcentra maakt men wel degelijk werk van een LGBTI+-sensitief beleid. De Vlaamse overheid lanceerde het initiatief ‘Tachtig tinten’ om genderidentiteit en seksuele diversiteit bespreekbaar te maken in woonzorgcentra. Het hoogtepunt van dit project is wel al voorbij. Twee jaar geleden ondertekende de stad Gent het manifest van RainbowAmbassadors. Zo engageerde de stad zich ertoe om in elk diensten- of woonzorgcentrum een referentiepersoon aan te stellen. Die kan informatie doorgeven, maar ook de rol van vertrouwenspersoon opnemen. Deze referentiepersoonen voor relatievorming, intimiteit en seksualiteit gaan trouwens breder dan alleen bij regenboogsenioren. En ze kunnen ook een nuttige rol spelen buiten een zorgcontext, in verenigingen bijvoorbeeld.

“Wat al veel betekent, is dat mensen zich ergens welkom voelen”, aldus Maggy. “Zo kan een dienstencentrum onze foldertjes verspreiden. Dat kan ervoor zorgen dat iemand weet: ‘Ik kan hier vertellen dat ik als vrouw samenwoon met een vrouw.’ Verder is het ook een goed idee dat elke organisatie of vereniging zichzelf de vraag stelt: ‘Hoeveel LGBTI+-mensen tellen wij en komen die daar ook open voor uit?’”



Onbekend is vaak onbemind. Door mensen met elkaar in contact te brengen, kunnen vooroordelen en stereotypen verminderen of verdwijnen. “Ik heb weet van pesterijen die geëindigd zijn nadat mensen met elkaar werden samengebracht”, vertelt Maggy. “Door geregeld met elkaar te praten, kunnen mensen hun schrik afwerpen. Dat een organisatie als OKRA er aandacht aan besteedt, vind ik een goede zaak. Want uiteraard zijn er ook onder de OKRA-leden heel wat regenboogsenioren. Misschien zijn er wel die een referentiepersoon willen worden?”

“Vergeet niet dat we hier praten over fundamentele mensenrechten”, concludeert Maggy. Roger valt haar bij: “Het gaat erom dat we naar een maatschappij evolueren die mensen accepteert zoals ze zijn. Het gaat niet over tolereren, maar om echt accepteren.”

En bij OKRA?

OKRA wil de rechten van alle ouderen verdedigen, met extra aandacht voor degenen die vaak worden uitgesloten. De aandacht voor diversiteit gaat dus

breder dan enkel senioren met een migratieachtergrond, maar geldt voor alle minderheidsgroepen. Voor OKRA moet diversiteit deel uitmaken van het aanbod, de organisatie, het beleid én de trefpuntbegeleiding. Geen enkele oudere, dus ook geen enkele regenboogsenior, mag een drempel ervaren om te participeren aan het aanbod van OKRA: het is slechts één van de doelstellingen van het nieuwe beleidsplan 2026-2030. En dat werkt inspirerend. Bij OKRA Antwerpen leeft het idee om samen naar de Antwerp Pride te trekken. Het bezoek aan de jaarlijkse LGBTI+-manifestatie zou ook een eerbetoon zijn aan een pas overleden OKRA-vrijwilligster die er vroeger op eigen houtje naartoe trok. ●

MEER WETEN OVER LGBTI+?

- Neem een kijkje op www.cavaria.be/allesoverlgbtiplus
- Meer info over en voor regenboogsenioren vind je op www.rainbowambassadors.be
- Ouders en grootouders van LGBTI+ (klein)kinderen kunnen terecht op www.trotseouders.be

“WAAROM JE KLEINKIND VERSTOTEN OMDAT HET LGBTI+ IS?”

Ouderen komen niet alleen in contact met regenboogsenioren, of zijn het zelf. Velen hebben ook kinderen of kleinkinderen die LGBTI+ zijn.

De vereniging Trotse ouders groepeerd ouders en grootouders van LGBTI+-kinderen en -kleinkinderen. “Onsland doet het goed op vlak van LGBTI+-rechten, maar er is nog veel werk op het gebied van maatschappelijke aanvaarding van LGBTI+-personen, ook door ouders”, vertelt Petra Larosse, voorzitter van Trotse ouders. “We ontmoeten geregeld LGBTI+-jongeren die ons erg geëmotioneerd en in tranen vertellen dat ze al jaren niet meer thuis zijn geweest omdat ze er niet welkom zijn.”

“Er is nog heel wat onwetendheid bij ouders. Homoseksualiteit is maar een klein aspect van iemands identiteit. Veel ouders hebben ook een stereotiep beeld van LGBTI+-personen. Daarbovenop denken nog steeds heel wat mensen onterecht dat LGBTI+ zijn een keuze is. Ouders hebben een verpletterende verantwoordelijkheid. Er is een duidelijk verband aangetoond tussen zelfmoordgedachten en de aanvaarding van holebi's in het gezin. Naar ouders en grootouders wil ik een warme oproep doen om gewoon van hun LGBTI+ (klein)kind te houden en het onvoorwaardelijk te steunen. LGBTI+-aanvaarding begint in het gezin.”

ALTIJD WELKOM

“Toen bleek dat hij homo is, heb ik mijn kleinzoon gewoon verteld dat hij altijd welkom is bij mij en dat het niets uitmaakt of hij LGBTI+ is of niet”, vertelt trotse oma Rita Degeeter. “Ik vertelde hem dat het belangrijkste is dat hij gelukkig is in het leven. Dat zeg ik trouwens ook tegen mijn andere kleinkinderen. Hij zit in mijn hart en hij deelt ook alles wat hij doet met mij. Als grootouder wist je je kleinkind geboren worden, vierde je hun verjaardagen, paste je op hen of nam je hun mee op vakantie. Waarom zou je dan je kleinkind verstoten omdat het LGBTI+ is? Het is hetzelfde kleinkind waar je ooit zo trots op was.”

MITA EN RUDY ZIJN PLEEGGEZIN VOOR EEN BLINDEN- GELEIDEHOND IN SPE



Finna spreekt met haar ogen of door haar poot op je schoot te leggen." Aan het moment dat Finna weggaat uit hun gezin wil Mita nog niet denken. "Het zal me zwaar vallen. We hebben nog wat hoop dat ze gekozen wordt als moederhond om puppy's te kweken. Dan mag ze blijven. Maar ook als ze weggaat, zijn we er gerust op dat het BCG ervoor zorgt dat hond en toekomstig baasje goed bij elkaar passen. En we weten vooral dat ze terecht komt bij iemand die haar hulp echt nodig heeft. Ik kan het mensen die tijd hebben alleen maar aanraden. Je draagt bij aan een goed doel en je hebt er zelf ook veel aan."

Zelf pleegouder worden?

Mita en Rudy zijn pleeggezin via het Belgisch Centrum voor Geleidehonden in Tongeren. Het centrum zoekt verschillende soorten opvang. Je kan je kandidaat stellen als pleeggezin om een pup op te vangen en basisvaardigheden bij te brengen tot hij klaar is om aan de opleiding te beginnen, maar er worden ook mensen gezocht die willen inspringen als het pleeggezin op vakantie gaat, of voor avond- en weekendopvang. www.geleidehond.be

Het BCG is niet de enige organisatie die honden opleidt en pleeggezinnen zoekt. Alle erkende scholen staan opgelijst op de website van de koepelorganisatie BADF (Belgian Assistance Dog Federation). www.badf.be

Mita Van de Velde en Rudy Bombeke uit Nieuwerkerken zijn pleeggezin voor labradorpuppy Finna, een teefje dat later zal worden ingezet als blindengeleidehond. Het eerste anderhalf jaar brengen toekomstige geleidehonden door in pleeggezinnen.

Tekst & foto An Candaele

De kleinkinderen zijn groot en hebben ons niet meer nodig voor opvang", vertelt Mita. "Ik hoorde op de radio dat er pleeggezinnen gezocht werden voor puppy's en vond het indrukwekkend wat geleidehonden betekenen voor mensen met een visuele beperking. Mijn man en ik zijn gepensioneerd en hebben tijd. Het is fijn om op die manier een maatschappelijke bijdrage te kunnen leveren."

Sociaal vaardig

De specifieke training tot geleidehond wordt later gegeven in een gespecialiseerd centrum. In het pleeggezin leert de puppy wel de basiscommando's en wordt er opgevoed tot een sociaal vaardige hond. "Finna moet bijvoorbeeld, voor we het huis uit gaan, haar behoefte doen op een bepaalde plaats

in de tuin. Zo willen we vermijden dat ze het later, als ze aan het werk is met haar baasje, op straat doet. Mensen met een visuele beperking kunnen dat niet opruimen", legt Mita uit.

"Dat lukte ongelooflijk snel. Finna is een heel slimme hond. We hebben een vriend die niet goed ter been is. Ze springt nooit tegen hem op, ook zonder dat we iets zeggen. Ze voelt dat gewoon. Ze leerde dat ze links naast ons moet lopen en dat ze niet mag trekken aan de leiband. We trainen dagelijks en een coach van het Belgisch Centrum voor Geleidehonden (BCG) begeleidt ons."

Een sprekende hond

"Om haar te laten wennen aan drukte en lawaai gaan we met Finna ook naar drukke plaatsen zoals de markt of een winkelstraat", vertelt Mita. "Zo kan ze later overal mee zonder dat ze angstig of gestresseerd wordt. Het vraagt energie en tijd, maar we krijgen er veel vriendschap voor terug. Als we televisiekijken, mag ze niet mee in de zetel. Ik ga dan op haar verzoek een half uurtje bij haar op de grond zitten en zij komt op mij liggen. Een hond kan niet praten, maar

Koester elk thuismoment.



Comfortlift
Orona

Gerust in je vertrouwde omgeving.

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

Bel voor gratis prijsofferte

0800 20 950

comfortlift.be

STELLING

Een kind heeft een moeder en een vader nodig.

Eén stelling, drie generaties. Lopen de meningen uiteen, of kunnen de generaties elkaar net vinden?

Tekst Lisa Kaspers

Dertiger



Joris Broodcoorens
35 jaar, uit Beersel
Vader van een zoon

“Het maakt niet uit wie liefde aan het kind geeft”

“Liefde is het allerbelangrijkste dat een kind nodig heeft. Wie die liefde geeft, maakt niet uit. Ik ken een homokoppel dat met andere regenbooggezinnen op weekend gaat, zodat hun kinderen zien dat hun situatie net zo normaal is als die van anderen. Dat is hoe het zou moeten zijn: kinderen leren dat liefde en betrokkenheid belangrijker zijn dan de vraag of je ouders een mama en papa, twee mama's, twee papa's of iets anders zijn. Het is ontzettend jammer dat koppels van hetzelfde geslacht of alleenstaanden constant hun waarde moeten bewijzen als ouders, terwijl dat voor een heterokoppel als vanzelfsprekend wordt gezien. Zelfs als zij minder be-

wust voor het ouderschap kozen.”
“De maatschappij zou zich moeten richten op wat het kind nodig heeft: liefde, zorg en stabiliteit, ongeacht de vorm van het gezin. *It takes a village to raise a child*, dat geloof ik vurig. Het geluk van een kind hangt niet af van traditionele patronen, maar van de mensen die het met oprechte toewijding opvoeden. Laten we ons daarop blijven focussen.”

Vijftiger



Els Deboutte
54 jaar, uit Heverlee
Moeder van twee

“De dynamiek van moeder én vader blijft belangrijk”

“Twee mama's of twee papa's kunnen zonder twijfel liefdevolle en bewuste ouders zijn, maar ik geloof dat een kind toch nood heeft aan de unieke dynamiek van een moeder en een vader die die rol ook terdege opnemen. Iemand uit het bredere netwerk kan die rol nooit helemaal vervangen. Het feit dat kinderen vaak op zoek gaan naar een vader- of moederfiguur in hun omgeving, toont net aan dat er een gemis is of een behoefte aan die specifieke rol binnen het gezin. Van alleenstaande ouders hoor je weleens dat ze, hoe hard ze ook hun best doen, de andere ouderrol niet volledig kunnen invullen.”

“De natuur voorziet een eikel en een spermacel om menselijk leven te creëren, en dat vertaalt zich volgens mij ook in een fundamentele behoefte aan beide rolmodellen tijdens de opvoeding. Door andere gezinsvormen volledig te normaliseren en daardoor mannelijke én vrouwelijke rolmodellen bijna uit te wissen, lijken jongeren vandaag ook veel sneller in de war als het gaat over hun gender. Hoewel diversiteit absoluut omarmd mag worden, lijkt de slinger soms te ver door te slaan. Ik geloof zeker dat LGBTQI+-personen goede ouders zijn, maar het blijft belangrijk om te erkennen dat kinderen nood hebben aan duidelijke rolmodellen van beide geslachten in het gezin, ook in een veranderende samenleving.”

Zeventiger



Rose Marie Plyson
78 jaar, uit Ichtegem
Moeder van twee

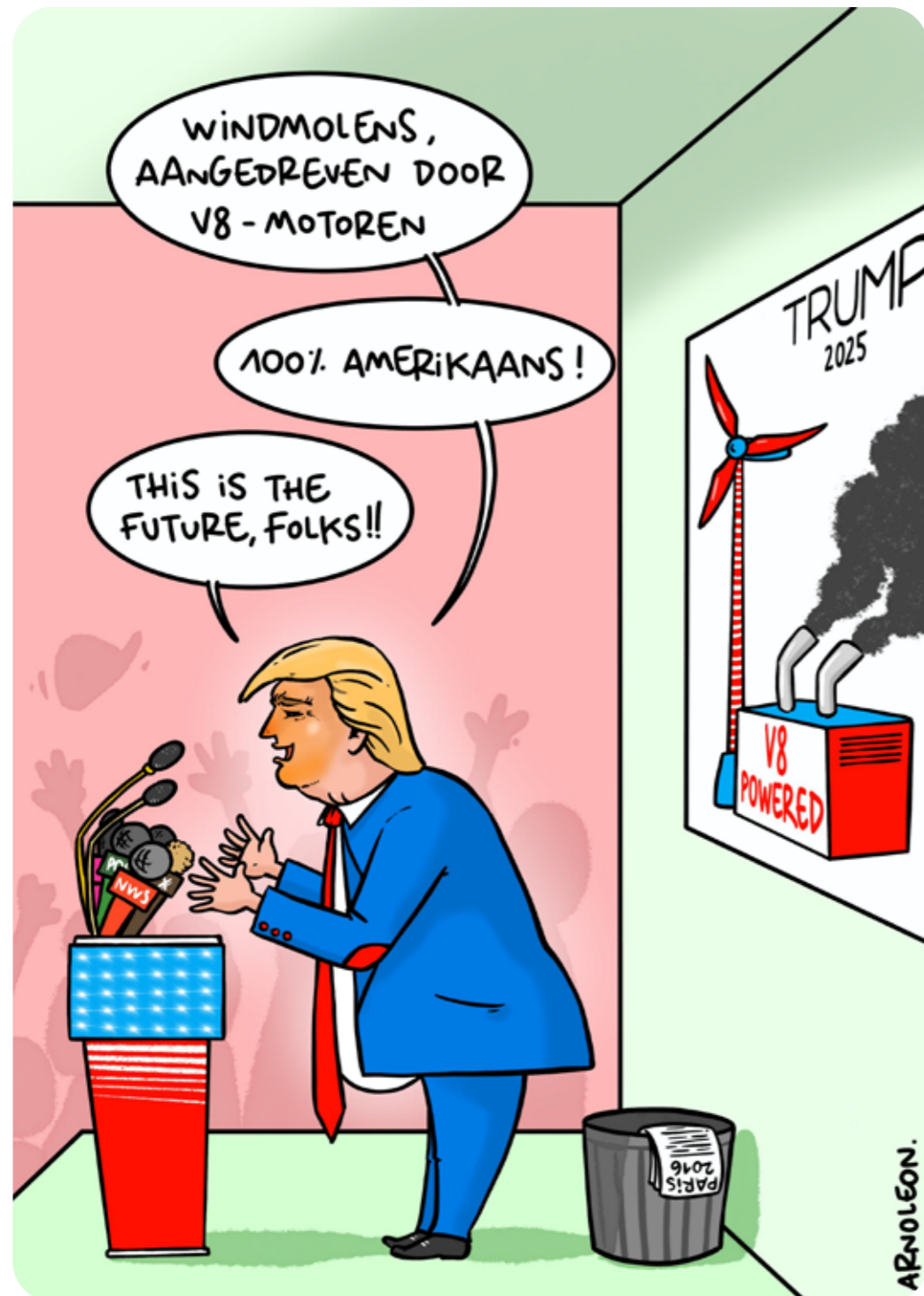
“Liefde, niet de gezinsstructuur, moet centraal staan”

“Een kind heeft niet perse een mama én een papa nodig, maar wel liefde. Dat is wat telt. Ik was 47 jaar toen mijn man overleed en ik alleenstaande moeder werd. Je probeert zowel mama als papa te zijn, maar uiteindelijk is het liefde wat kinderen drijft, niet de specifieke rolverdeling tussen een moeder en een vader. Kinderen hebben ouders nodig die hen blijven dragen, in welke vorm dan ook. Mijn zoon, die gescheiden is, doet dat nu ook als alleenstaande papa. En ik ben trots op hoe hij dat aanpakt. En ik ben ervan overtuigd dat twee papa's of twee mama's dat net zo goed kunnen. Mijn kleinkind is homoseksueel en peter van het kind van zijn broer. Als ik hem en zijn partner zie omgaan met kinderen, weet ik zeker dat zij heel

goede ouders zullen zijn als ze daarvoor zouden kiezen.”
“Wat me veel complexer lijkt, zijn nieuw samengestelde gezinnen. Met mama, papa, een plusmama en pluspapa die allemaal hun zegje willen doen, wordt het soms moeilijk voor kinderen. Wat ik echter in mijn 78 jaar geleerd heb, is dat je mag oordelen, maar niet veroordelen. Iedere situatie is anders, elk gezin heeft zijn verhaal. We moeten stoppen om mensen of (gezins)situaties over dezelfde kam te scheren. Liefde, niet de gezinsstructuur, moet centraal staan. Daar geloof ik sterk in.”

Heb jij ook een stelling die je in deze rubriek graag wil voorleggen? Mail je vraag dan naar magazine@okra.be.

DONALD TRUMP, DE MAN VAN HET JAAR



De man van het jaar in 2024 is zonder twijfel Donald Trump. Ook al is de kandidaat van de Republikeinen pas op 20 januari 2025 aangetreden als president van de Verenigde Staten. Trump is de man van 2024 vanwege de weerslag van zijn beleid op internationale vraagstukken die verleden jaar de actualiteit gedomineerd hebben én omdat zijn aanpak in de VS zelf effect zal sorteren op de rest van de wereld.

Tekst **Guy Poppe** – Illustratie **Arnoleon**

Guy Poppe (1946) is journalist en auteur. Van 1976 tot 2007 heeft hij voor de VRT gewerkt, hoofdzakelijk op het radionieuws. Voor OKRA-magazine schrijft hij over de internationale politiek.

Neem de oorlog die Israël voert in de Gazastrook en op de westelijke Jordaanoever. In 2024 waren de klacht bij het Internationale Gerechtshof tegen Israël voor genocide en het aanhoudingsbevel dat het Strafhof uitvaardigde tegen premier Benjamin Netanyahu wereldnieuws. Niets wijst erop dat Israël in 2025 van koers verandert, want meer nog dan onder Trumps voorganger Joe Biden kan het rekenen op onvoorwaardelijke Amerikaanse steun.

Dat Israël Iran blijft bestoken spreekt vanzelf, aangezien Trump ervan uitgaat dat hij zo de ayatollahs op hun knieën krijgt. Met de val van Bahsar al-Assad heeft Israël de kans schoon gezien om ook in Syrië het verschil maken.

Vriend van Poetin

Dat Trump ook zijn stempel zal drukken op de oorlog in Oekraïne hoeft geen betoog. Daaraan maakt hij op 24 uur een einde, belooft hij. Die uitspraak moet je met een korrel zout nemen, maar het is wel zeker dat hij door de wapenleveringen aan Oekraïne terug te schroeven president Volodymyr Zelenski tot onderhandelingen met Rusland aan kan sporen. Het is dan aan Oekraïne zijn Europese bondgenoten om uit te maken of ze de VS op dat spoor volgen dan wel of zij hun wapenleveranties opvoeren.

Doen ze dat binnen of buiten de NAVO? Afwachten of Trump zijn dreigement waarmaakt om zich uit de alliantie terug te trekken als de Europese lidstaten geen groter deel van hun begroting aan defensie wijden. Ver van eenvoudig voor een land als België dat al jaren minimaal investeert in het leger.

Daarmee houdt het niet op. Op topposten heeft Trump mensen benoemd die hoog oplopen met Vladimir Poetin. Als ze die lijn doortrekken, dan kan de Russische president ongehinderd zijn spierballen laten rollen in andere internationale dossiers. Zoals in Afrika, waar de opvolgers van de Wagnergroep zich in voormalige Franse kolonies tot sterkhouders van militaire regimes opwerpen. Ook moet de Europese Unie zich de vraag stellen wat Ruslands expansiedrang aan haar oostgrens tot gevolg heeft.

Geen klimaatzorg

Te verwachten is ook dat de VS zich zoals acht jaar geleden terugtrekken uit het klimaatakkoord van Parijs. Net nu in 2024 de uitstoot van koolzuurgas met zijn rampzalige gevolgen weggezakt is uit de hete actualiteit en de internationale conferentie in Azerbeidzjan in november een soft was. De overstromingen die in de herfst Valencia getroffen hebben, die waterbom, hebben wel de voorpagina's gehaald maar de ontregeling van het klimaat niet opnieuw hoog op de politieke agenda getild. Ook niet toen in december een orkaan een ravage aanrichtte op het eiland Mayotte, een Frans departement aan de oostkust van Afrika.

Het staat als een paal boven water dat de exploitatie van olie en gas in de VS voorrang krijgt op de ontwikkeling van hernieuwbare energiebronnen als windparken. Met nieuwe boortorens, ook al heeft Biden wettelijke hinderpalen aangebracht, en schaliegas, los van milieubekommernissen, blijven de VS de grootste producent van fossiele brandstoffen, in staat om Russische olie en gas te vervangen in landen die sancties toepassen en de prijs op de wereldmarkt te laten dalen. Saoedi-Arabië, dat al een tijd minder olie »

ophaalt om de prijs hoog te houden, bekijkt dat met lede ogen. En hoe reageren ze in Texas, een Republikeins bolwerk, waar de bouw van windmolens een florissante bezigheid is?

Wordt olie weer de inzet van internationaal getouwtrek, zoals in 1973? Of is het in 2025 de wedloop op de winning van grondstoffen die bij de overgang naar een andere economie onmisbaar zijn, kobalt, koper, lithium en allerlei zeldzame metalen? Biden heeft het pad geëffend in Angola door de renovatie van de Benguelaspoorweg te financieren, die de uitvoer van mineralen uit Congo moet vergemakkelijken. Trump moet zijn afkeer voor Afrika overwinnen.

Boeman China

Hoe Trump de Amerikaanse economie wil afschermen van in zijn ogen oneerlijke concurrentie, blijft ook niet zonder gevolgen, zowel voor de Amerikanen zelf als voor hun bondgenoten. China, de belangrijkste bedreiging voor de VS als wereldmacht, weet dat zijn bedrijven een invoerheffing op hun producten wacht. Ook BMW's en Mercedesen, die Trump al jaren viseert, worden flink duurder. En het blijft niet bij Duitse auto's. Dat kan in de VS tot een opstoot van de inflatie leiden, net een van de thema's die Trump geholpen hebben om de verkiezingen te winnen. Ook al had de regering-Biden de galopperende prijsstijgingen weer in toom maar door zijn meesterlijke omgang met sociale media had Trump een ander beeld opgehangen. In Europa kan de terugval van de uitvoer naar de VS in sommige bedrijfstakken een crisis teweegbrengen. Groeit een handelsoorlog in 2025 uit tot een belangrijk nieuwsitem?

Muur in Mexico

Veiligheid is een ander thema waarmee Trump garen gesponnen heeft in zijn campagne. Ze heeft zich toegespitst op de hoge aantallen Latijns-Amerikanen, die illegaal de grens met Mexico oversteken om in de VS een leefbaar bestaan na te streven. Bron van veel kwaad in de ogen van Trumps kiezers. Om die reden is het plan waarmee hij tijdens zijn eerste regeerperiode van start gegaan is, om een muur te bouwen aan die grens, in de smaak gevallen. In de praktijk is er, op twintig kilometer na, van een muur geen sprake. De werkzaamheden zijn beperkt gebleven tot onderhoud en vernieuwing van zeshonderd kilometer omheining. Als Trump het in 2025 ernstig meent en Latino's zonder papieren uitwijst, dan kan een sector als de bouw nijverheid stilvallen.

Democratie op de schop

Laten we niet uit het oog verliezen dat Trumps denkbeelden de grondvesten van ons democratische bestel ondermijnen. Met hem komt er een president aan de macht die bij de vorige verkiezingen alles eraan gedaan heeft om de uitslag in zijn voordeel om te buigen. Van druk op ambtenaren tot impliciete steun voor wat we als een poging tot staatsgreep kunnen omschrijven, de bestorming van het Capitool, waar de Senaat en het Huis van Afgevaardigden gevestigd zijn. Hij doet en zegt wat hij wil, het glijdt van hem af als water van een eend. Zijn gedachtegoed én zijn optreden zijn autoritair en sectair, zijn gevoed door conservatieve denktanks, gefinancierd door een superrijke elite, die tot in de technologiesector bij Elon Musk reikt, en door-drenkt met populisme, opportunisme en seksisme.

Heb je bij de lectuur van *The Plot Against America*, de roman die Philip Roth in 2004 gepubliceerd heeft, ooit gedacht dat het verhaal van de legendarische piloot Charles Lindbergh, die met zijn nazisympathieën de harten van de Amerikaanse kiezer veroverd en het tot president schopt, een voorafspiegeling zou zijn van wat we nu beleven? *America First* heette Lindberghs beweging, *America First Policy Institute* is Trumps denktank.

Trump's aanpak maakt school. Wereldwijd is in 2024 uiterst rechts doorgebroken. In Nederland is de PVV van Geert Wilders de onmisbare schakel in de regering. Rafael Fitto van de neofascistische partij *Fratelli d'Italia* is ondervoorzitter van de Europese commissie. In Frankrijk heeft Michel Barnier drie maanden geregeerd bij de gratie van Marine Le Pen. Hoofdpunten uit het nieuws van 2024. Maken we het in 2025 mee dat Le Pens *Rassemblement National* de absolute meerderheid behaalt in nieuwe parlementsverkiezingen? ●

voor URINE-VERLIES

always discreet



Always Discreet voor urineverlies, deze medische hulpmiddelen zijn gereguleerde gezondheidsproducten en dragen overeenkomstig deze regelgeving de CE-markering. Lees de gebruiksaanwijzingen op de verpakking. Geproduceerd door Procter & Gamble Technical Centre Ltd, VK. Aanmaakdatum: 02/12/2024.

Betrouwbare bescherming bij urineverlies en geurtjes

- Superabsorberende kern
- Dubbele beschermrandjes helpen lekken voorkomen
- Houdt geurtjes in enkele seconden vast
- Dermatologisch getest

1,50€ ONMIDDELLIJKE KORTING



bij aankoop van een pak Always Discreet voor urineverlies naar keuze

Geldig tot 30/06/2025

Voor de Consument: Deze kortingsbon geeft bij inlevering tot 30/06/2025 recht op directe kassakorting bij aankoop van een pak Always Discreet voor urineverlies naar keuze. Alleen geldig in België en Luxemburg. Deze bon kan slechts één keer gebruikt worden. Kopieën niet toegestaan. De waarde mag niet verdubbeld worden. Slechts 1 bon per aankoop. Niet te gebruiken bij zelfscankassa's. Deze bon is niet bestemd voor verkoop. Deze bon geeft geen recht op compensatie in contant geld. Niet in combinatie met andere acties. Niet omruilbaar bij Kruidvat.

Voor de Verkoop: Procter & Gamble DCE BV (P&G) verbindt zich ertoe de tegenwaarde van deze bon te betalen indien deze overhandigd werd bij aankoop van de aangeduide producten en overeenkomstig de op deze bon vermelde voorwaarden. De bon moet uiterlijk 1 maand na het verstrijken van de geldigheidsdatum teruggestuurd zijn naar HighCo DATA Benelux nv, Kruiskouter 1 - 1730 Asse. P&G behoudt zich het recht voor deze bon niet uit te betalen indien niet voldoende aankopen kunnen worden bewezen of indien de bon niet tijdig is ontvangen. Kopieën worden niet aanvaard.

VU: Procter & Gamble DCE BV, Temeleaan 100, 1853 Strombeek-Bever, België, Ondernemingsnummer 0458 138 225



(255)54 10326043943(3901)015

3,00€ ONMIDDELLIJKE KORTING



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

Geldig tot 30/06/2025

Voor de Consument: Deze kortingsbon geeft bij inlevering tot 30/06/2025 recht op directe kassakorting bij aankoop van een pak Always Discreet voor urineverlies naar keuze. Alleen geldig in België en Luxemburg. Deze bon kan slechts één keer gebruikt worden. Kopieën niet toegestaan. De waarde mag niet verdubbeld worden. Slechts 1 bon per aankoop. Niet te gebruiken bij zelfscankassa's. Deze bon is niet bestemd voor verkoop. Deze bon geeft geen recht op compensatie in contant geld. Niet in combinatie met andere acties. Niet omruilbaar bij Kruidvat.

Voor de Verkoop: Procter & Gamble DCE BV (P&G) verbindt zich ertoe de tegenwaarde van deze bon te betalen indien deze overhandigd werd bij aankoop van de aangeduide producten en overeenkomstig de op deze bon vermelde voorwaarden. De bon moet uiterlijk 1 maand na het verstrijken van de geldigheidsdatum teruggestuurd zijn naar HighCo DATA Benelux nv, Kruiskouter 1 - 1730 Asse. P&G behoudt zich het recht voor deze bon niet uit te betalen indien niet voldoende aankopen kunnen worden bewezen of indien de bon niet tijdig is ontvangen. Kopieën worden niet aanvaard.

VU: Procter & Gamble DCE BV, Temeleaan 100, 1853 Strombeek-Bever, België, Ondernemingsnummer 0458 138 225



(255)54 10326043950(3900)003

Kleurrijk koken

In *Colourful cooking* gaat topchef Sergio Herman aan de slag met veertig kleurrijke gerechten die iedereen kan maken. Maar verwacht geen klassiekers: elk van deze recepten heeft een unieke touch die menig bourgondiër laat watertanden. Aan de slag ermee!

Foto's Kris Vlegels

Boterzachte short ribs, Korean style salsa verde

Voor 2 personen

Sergio: "Persoonlijk maak ik graag short rib klaar in januari en februari, traditioneel de somberste maanden van het jaar. Deze Korean style heb ik bedacht met een frisse salsa verde. Dit is comfortfood met hoofdletters."

WAT HEB JE NODIG?

Short ribs

- 500 g short ribs
- Fijn zeezout
- Versgemalen zwarte peper
- 3 el olijfolie
- 3 el char siu-saus
- 500 ml runderbouillon

Kimchi-olie

- 2 el kimchi
- 5 el olijfolie

Aardappels

- 10 krieltjes met schil
- 3 takjes tijm
- 1 teen knoflook, geplet
- Fijn zeezout
- Versgemalen zwarte peper

Salsa verde

- 1 tl fijne mosterd
- 1 tl sushi-azijn
- 5 el olijfolie
- 2 el fijngehakte bladpeterselie
- 1 el fijngehakte koriander
- 1 ansjovisfilet, fijngehakt
- ½ teen knoflook, geraspt
- Geraspte schil van ¼ biologische citroen
- Fijn zeezout
- Versgemalen zwarte peper

Lamsoor

- 1 el olijfolie
- 1 el gesnipperde sjalot
- ½ teen knoflook, fijngesneden
- 3 el fijngesneden lamsoor (of spinazie)

- Versgemalen zwarte peper

Afwerking

- 2 el burratacrème (zie verder)
- 1 el geroosterd sesamzaad
- Fleur de sel

De short ribs

- 1 Verwarm de oven voor tot 150°. Haal de short ribs minstens 30 minuten voor het koken uit de koelkast om op kamertemperatuur te komen.



SERGIO HERMAN
KOOKT MET
VEEL KLEUR

- 2 Dep de short ribs droog met keukenpapier en breng ze royaal op smaak met zout en peper. Verhit in een ovenbestendige braadpan op middelhoog vuur de olijfolie. Bak de short ribs in 3 tot 4 minuten per kant goudbruin. Lak ze voor een mooie korst af met char siu-saus. Zet het vuur uit en giet genoeg runderbouillon in de braadpan zodat de short ribs tot ongeveer de helft onderstaan.

- 3 Zet het deksel op de braadpan of dek af met aluminiumfolie en plaats de braadpan in de voorverwarmde oven. Laat de short ribs 3 tot 4 uur langzaam garen en overgiet ze ongeveer elke 30 minuten met het kookvocht. Controleer halverwege de kooktijd of er nog voldoende vocht in de pan zit en voeg indien nodig wat extra bouillon toe. De short ribs zijn goed als het vlees boterzacht is en makkelijk van het bot valt.

- 4 Pluk het gare vlees van het bot en laat indien nodig het vocht op het fornuis nog een beetje inkoken tot een gebonden jus.

Kimchi-olie

- 1 Verwarm de kimchi in een kleine pan op laag vuur tot lauwwarm en voeg de olijfolie toe. Mix het een paar keer met de staafmixer tot de kimchi een beetje gekneusd is en gemengd is met de olie.

- 2 Haal de pan van het vuur en dek af met vershoudfolie. Laat de kimchi-olie 2 uur trekken en bewaar in een afgesloten bakje in de koelkast.

Aardappels

- 1 Was de aardappels grondig en laat de schil eraan zitten. Vul een grote pan met water, voeg de tijm, knoflook en wat zout en peper toe en breng aan de kook. Kook de aardappels in 15 tot 20 minuten gaar.

- 2 Giet de aardappels af zodra ze gaar zijn en laat ze even afkoelen tot je ze vast kan houden. Pel voorzichtig de schil van de aardappels af. De schil moet makkelijk loslaten na het koken.

Salsa verde

Meng in een kom de mosterd, sushi-azijn en olijfolie tot een salsa. Voeg de peterselie, koriander, ansjovis, knoflook en citroenrasp toe. Meng goed en breng op smaak met zout en peper.

Lamsoor

Verhit in een pan op middelhoog vuur de olijfolie en bak de sjalot en knoflook kort tot ze zacht en licht goudbruin zijn. Voeg de lamsoor toe en bak kort mee tot het net gaar maar nog knapperig is, dit duurt ongeveer 1 minuut. Breng op smaak met peper.

De pan opmaken

Breng in een braadpan op middelhoog vuur de jus samen met het vlees aan de kook. Voeg de aardappels toe tot het geheel goed warm is en het vocht om het vlees en de aardappels gebonden is. Roer de lamsoor erdoor. Verdeel de salsa verde, het sesamzaad en de burratacrème erover volgens de onderstaande verhoudingen en werk af met de kimchi-olie en wat fleur de sel.

Basisrecept burratacrème voor ca. 200 g

- 2 bollen burrata
- 20 ml olijfolie
- Fijn zeezout
- Versgemalen zwarte peper

Doe een bol burrata in een kom. Scheur de tweede bol burrata boven de kom open en voeg de romige binnenkant toe. Het 'vel' gebruiken we niet (maar is lekker door een salade!). Giet de olijfolie erbij en mix met een staafmixer tot een mooie crème. Breng op smaak met zout en peper. De burratacrème kan je afgedekt in een bakje in de koelkast een paar dagen bewaren.

Sorbetgranité, citroen, venkelzaad, basilicum

Voor 4 personen

Sergio: "Ik eet bijna dagelijks ijs, waar ik ook ben, en citroensorbet is een van mijn favorieten. Dit recept is Italië op zijn best. Basilicumgranité serveerde ik ooit eerder in Oud Sluis, maar nooit in deze combinatie. Venkelzaad met ijs wilde ik al langer combineren, en nu kwam het allemaal samen."

WAT HEB JE NODIG?

Granité

- 25 g spinazie, gewassen en drooggedept
- 15 g basilicum
- 200 ml tonic
- Sap van 2 limoenen
- Geraspte schil van ½ biologische limoen
- 30 g suiker
- 25 ml wodka

Crumble

- 75 g boter
- 75 g suiker
- 3 g zout
- 70 g amandelpoeder
- 65 g tarwebloem
- Geraspte schil van 1/4 biologische citroen

Het bord

- 24 venkelzaadjes
- 400 ml citroensorbetijs

HOE GA JE TE WERK?

1 Doe de spinazie, basilicum, tonic, limoensap en -rasp en de suiker in een blender of keukenmachine en mix tot een gladde massa. Roer de wodka erdoor.

2 Haal de inhoud van de blender boven een kom door een zeef en giet het mengsel in een ondiepe schaal. Zet de schaal in de vriezer en laat minstens 4 uur opvriezen.

3 Roer de granité elke 30 minuten los met een vork om kristalvorming

te voorkomen. Als de granité volledig bevroren is, schraap dan met een vork om juist ijskristallen te vormen. Bewaar de granité in een vriezerbakje dat je goed kunt afsluiten.

Het venkelzaad

Verwarm een droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster hier het venkelzaad in tot het licht begint te kleuren. Schep het geroosterde venkelzaad direct op een koud bord zodat het niet verder kleurt.

De borden opmaken

1 Smit het citroensorbetijs met behulp van een spuitzak in een torentje op de borden.

2 Lepel aan de zijkant van elk torentje 1 eetlepel crumble.

3 Leg 6 geroosterde venkelzaadjes en 6 blaadjes minibasilicum op elk torentje ijs en werk af met 1 eetlepel granité en de rasp van ¼ limoen.

Tip: Leg de borden waarop je het gerecht wilt serveren van tevoren in de vriezer, zo blijft het ijs langer bevroren.



Crispy croque, taleggio, jalapeño, venkelworst, pickles

Voor 4 personen

Sergio: "Regent het buiten en maak je er een luie zondag van? Maak dan deze crispy croques in de koekenpan. De combinatie van venkelworst en taleggiokaas is een knaller. Reken maar dat het een smile op je gezicht tovert."

WAT HEB JE NODIG?

Venkelworstgehakt

- 3 kleine venkelworstjes
- 1 el olijfolie
- 1 el gesnipperde sjalot
- 1 tl fijngesneden knoflook
- 1 tl XO-saus
- Fijn zeezout
- Versgemalen zwarte peper

Pickels

- 1 rode ui in halve maantjes
- 3 el dunne plakjes augurk
- 2 tl ingelegde jalapeño
- 2 el sushi-azijn

Croques

- 8 sneden wit zuurdesembrood
- 4 el fijne mosterd
- 8 plakjes taleggio van ½ cm dik
- 12 plakken mozzarella van ½ cm dik
- 16 el versgeraspte Parmezaanse kaas
- 8 el olijfolie
- 4 el pickles
- 8 el venkelworstgehakt
- 2 el fijngesneden bieslook
- Crispy chili-olie naar smaak
- 4 el basilicummayonaise: mix wat basilicumolie, zie verderop, door de mayonaise

HOE GA JE TE WERK?

Het venkelworstgehakt

1 Verwijder het velletje van de worstjes, doe het worstvlees in een kom en roer los met een vork zodat er een soort gehakt ontstaat.

2 Verhit in een koekenpan op middelhoog vuur de olijfolie. Bak de sjalot,



knoflook en het worstvlees aan tot alles gaar is. Breng op smaak met de XO-saus, zout en peper.

De croques

1 Smeer de sneden zuurdesembrood elk in met ½ eetlepel fijne mosterd. Beleg 4 sneden brood met elk 2 eetlepels venkelworstgehakt, 2 plakjes taleggio, 3 plakken mozzarella, 2 eetlepels versgeraspte Parmezaanse kaas en 1 eetlepel pickles. Leg de andere sneden zuurdesembrood erop en druk heel zachtjes aan.

2 Verhit in een koekenpan op middelhoog vuur 2 eetlepels olijfolie. Leg er

1 croque in als de pan goed warm is en bak de croque aan beide kanten goudbruin. Bestrooi 1 kant van de goudbruine croque met 2 eetlepels versgeraspte Parmezaanse kaas, en draai de croque om met de kaaskant in de pan. Bak de kaaskorst goudbruin en krokant. Bak zo de andere drie crispy croques.

Afwerking

Leg de crispy croques op borden. Doe de basilicummayonaise in een spuitzak en spuit in dunne banen over elke croque. Werk af met het bieslook en crispy chili-olie naar smaak.



Colourful cooking van Sergio Herma is uitgegeven bij Nijgh & Van Ditmar.

- Kijk op pagina 53 van dit magazine en
- win een exemplaar van het boek.

“Zodra de nek helemaal bloot is, wordt het spannend. Dan stromen de cafés leeg en komt iedereen kijken. Elke minuut kan het dan gebeuren.”



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: het ganzenrijden.

“Ganzenrijden is de klei die de mensen bij elkaar houdt”

In het voorjaar zijn de Polderdorpen in het noorden van Antwerpen in de ban van een opmerkelijke traditie: het ganzenrijden. Beurtelings proberen de ganzenrijders vanop een paard de kop van een dode gans te trekken. Dat spektakel brengt veel volk op de been. Na meer dan een eeuw wordt de traditie nog steeds doorgegeven aan nieuwe generaties.

Tekst Matthias Van Milders – Foto's FelixArchief-Stadsarchief Antwerpen, archief Oude Gans

Ganzenrijden is onlosmakelijk verbonden met de Antwerpse Polder. Ontstaan in de intussen verdwenen Polderdorpen Oorderen en Wilmarsdonk, vindt het nu nog plaats in zes dorpen. Alles samen zijn er acht ganzenrijdersverenigingen. Zij vormen de Verenigde Gansrijders van de Antwerpse Polders, doorgaans de Polderbond genoemd. Elk op een ander tijdstip organiseren ze een soort clubkampioenschap, het koningrijden, waar elke vereniging de koning van dat jaar kroont. De koning mag zich, samen met de koningen van de laatste jaren, meten met de koningen van de andere verenigingen tijdens het keizerrijden. Op dat hoogtepunt van het ganzenrijden wordt duidelijk wie zich een jaar lang keizer mag noemen. Naast de acht verenigingen van de Polderbond is er ook nog De Vrije Gans, de enige vereniging voor vrouwen. Zij organiseren elk jaar hun koninginnerijden, maar nemen niet deel aan het keizerrijden.

Offer voor goede oogst

“Het ganzenrijden ontstond op het einde van de 19^{de} eeuw”, vertelt Frédéric Crynen, voorzitter van de Berendrechtse ganzenrijdersvereniging Oude Gans. “Na de winter wilden de boeren hun paarden weer warm krijgen voor het werk op het land. Ook wilden ze een offer brengen voor een goede oogst. En omdat ze toch vaak ganzen hadden rondlopen als bewakers van hun erf, kwamen ze uit bij het ganzenrijden. Net omdat het ook om een offer ging, werden in die tijd levende ganzen gebruikt. In de jaren '20 van de vorige eeuw maakte de wet op de dierenbescherming daar een einde aan. Vanaf dan mocht men enkel dode ganzen gebruiken. Die werden geëuthanaseerd door een dierenarts. Sinds kort gebruiken we enkel nog ganzen die een natuurlijke dood stierven.”

Gezeten op versierde paarden – meestal Brabantse trekpaarden – mogen de ganzenrijders om de beurt een poging doen om de kop van de gans te trekken. Lottrekking bepaalt de volgorde van de rijders. De gans hangt aan een galg waar de rijders met hun paard onderdoor rijden. Stilstaan onder de gans is verboden en de ganzenrijder mag slechts met één hand aan de gans trekken. De gans is verpakt in een net, waardoor het in eerste instantie onmogelijk is om de kop eraf te trekken, zegt Frédéric. “Die eerste uren zijn eigenlijk voor de show. Sommige rijders vallen dan eens met opzet van hun paard, krijgen een borrel en worden verzorgd door de zogenaamde *doktoor* en verpleegster. Je kan ook al wat oefenen hoe je het beste met je paard onder de galg rijdt.”

Intussen zorgt de omroeper ervoor dat de sfeer erin blijft. Hij roept ook op tot ‘*steun aan de kop*’. Wie het ganzenrijden wil steunen, kan dan een gift doen. Omdat het gespon-

sorde bedrag steeds verder aangroeit, spreekt men van de sneeuwbalpremie. Pas als de snijmeester zich ermee gaat bemoeien, komt er echt schot in de wedstrijd. Geregeld snijdt die een knoopje van het net los, waardoor de kop van de gans iets lossere komt te zitten. “Zodra de nek helemaal bloot is, wordt het spannend”, weet Frédéric. “Dan stromen de cafés leeg en komt iedereen kijken. Elke minuut kan het dan gebeuren. Soms duurt het een uur voor de koning of de keizer bekend is, maar meestal gebeurt het in de eerste ronde nadat de nek helemaal ontbloot werd.”



De omroeper zorgt ervoor dat de sfeer erin blijft. Hij roept ook op tot ‘steun aan de kop’: wie het ganzenrijden wil steunen, kan bijdragen aan de sneeuwbalpremie.

“Of er fervente ganzenrijders zijn? Zeker en vast! Ik ken er die zelfs tattoos van het ganzenrijden hebben.”



“Omdat het een traditie is die al meer dan een eeuw meegaat, zorgt het ganzenrijden voor verbondenheid tussen de Polderdorpen en de Polderbewoners.”

“De eerste uren zijn eigenlijk voor de show. Sommige ridders vallen dan eens met opzet van hun paard, krijgen een borrel en worden verzorgd door de zogenaamde *doktoor* en verpleegster.”



Van vader op zoon

Ganzenrijden wordt buiten de Antwerpse Polder nog georganiseerd op enkele plaatsen in het buitenland, waaronder het Nederlands-Limburgse dorp Grevenbicht. Wat België betreft heeft het ganzenrijden de tijd doorstaan in Berendrecht, Ekeren, Hoevenen, Lillo, Stabroek en Zandvliet. In verschillende gezinnen wordt de traditie doorgegeven van vader op zoon – met uitzondering van De Vrije Gans is ganzenrijden een mannenzaak. Ook Frédéric kreeg het ganzenrijden met de paplepel mee. “Mijn vader was voorzitter van de Oude Gans. Toen ik achttien was, nam hij me mee naar de bestuursvergaderingen. Ook in andere families gaat het zo. Omdat het een traditie is die al meer dan een eeuw meegaat, zorgt het ganzenrijden voor verbondenheid tussen de Polderdorpen en de Polderbewoners. Mijn beste vrienden zijn lid van een andere vereniging. Bij het keizerrijden drinken we samen een pintje, elk in ons eigen uniform.” Elke vereniging heeft inderdaad een eigen uitrusting en eigen kleuren. In het verleden ontstond er wel eens een vereniging als afsplitsing van een andere. Dat gemeenschappelijke verleden weerspiegelt zich vandaag in sterk op elkaar gelijkende uniformen die subtiel van elkaar verschillen.

“Zodra de nek helemaal bloot is, wordt het spannend. Dan stromen de cafés leeg en komt iedereen kijken.”

Tattoos

Verschillende verenigingen maken volgende generaties warm door het kinderganzenrijden te organiseren. Het paard wordt daarvoor vervangen door een fiets, maar aan de galg bengelt wel een echte gans of kip. In verschillende leeftijdscategorieën proberen de jonge ganzenrijders de kop te trekken. Ook meisjes kunnen deelnemen en regelmatig wordt er een koningin gekroond.

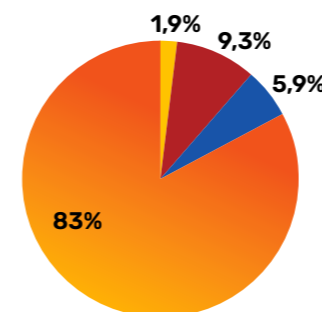
Het ganzenrijden houdt in februari en maart de Antwerpse Polder in de ban. Bij de apotheose, het keizerrijden, is het over de koppen lopen. “Als het weer wat meezit, komen daar acht- tot tienduizend mensen op af”, weet Frédéric. “Het dorp wordt dan gewoon afgesloten. Weet je, de voorzitter van een andere ganzenrijdersvereniging zegt altijd: *‘Het ganzenrijden is de polderklei die mensen samenbrengt en bij elkaar houdt.’* Het ganzenrijden brengt mensen samen, niet enkel tijdens de carnavalsperiode, maar ook doorheen het jaar op andere activiteiten van de verenigingen. Zingeving, zo zou je het ook kunnen noemen. Of er fervente ganzenrijders zijn? Zeker en vast! Ik ken er die zelfs tattoos van het ganzenrijden hebben.” ●



“Het ganzenrijden brengt mensen samen, niet enkel tijdens de carnavalsperiode. Zingeving, zo zou je het ook kunnen noemen.”

KRA ONDERZOEKT

Laat jij je dit jaar inenten met het griepvaccin?



- Ja, het is al gebeurd of staat binnenkort gepland
- Ik twijfel of ik het dit jaar zou doen
- Ik heb me nog nooit laten vaccineren tegen de griep en zal het ook nooit doen
- Anders

Wat laadt jou op tijdens donkere, koude dagen?



Zelf je mening geven? Deelnemen aan 'OKRA Onderzoekt' duurt minder dan twee minuten. Surf naar www.okra.be/onderzoek.



reddot winner 2021



UW HUIS BLIJFT UW THUIS

Met een S200 traplift

Uw huis is niet zomaar een huis. Het is een vat vol herinneringen. Het groeide met u, uw gezin en de steeds vernaderende 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

Tot 14% Valentijnskorting*



WIE IS DE M/V/X
 ACHTER DE OKRA-
 VRIJWILLIGER?
 DEZE KEER:
 ANNIE UIT
 MEENSEL-KIEZEGEM

“Panikeren leidt tot niks, dat heeft het leven me wel geleerd.”

Tekst Arno Vermeulen – Foto Maïté Van Bael

● **Naam:** Annie Laeremans

● **Geboorteplaats en -datum:** Brussel, 13 juni 1956

● **Burgerlijke staat:** Meer dan 30 jaar gescheiden, 2 kinderen en 3 kleinkinderen. Sinds 2 jaar een nieuwe relatie met Guido

● **Woont** al 40 jaar in Meensel-Kiezegem, geboren in Sterrebeek

● **Professioneel leven:** Administratieve job bij de apotheek in UZ Leuven

● **Huidige rol(len) bij OKRA:** Administratie

● **Hobby's naast OKRA:** Werken in de tuin, sporten, vormselcatechese en parochiewerk, Samana

Wat is je klein gelukje?

In de zomer eten op mijn terras en genieten van het zicht. Ook zit ik graag samen met de familie thuis aan tafel, het doet me deugd om te zien dat ze goed overeenkomen. Ik geniet er ook enorm van wanneer de kleinkinderen samen komen logeren, elke vakantie puzzelen we met de agenda's zodat ze naar "omi" kunnen komen. Na zoveel jaren alleen kan ik nu ook weer alles delen met mijn partner Guido, dat stemt me gelukkig.

Wat is je levensmotto (en waarom)?

De rode draad in mijn leven is *'Zoek altijd het positieve in de andere'*. Ik ben ervan overtuigd dat niemand iets met opzet fout doet of de andere het lastig wil maken. Daar hoort dan ook bij dat je anderen niet mag veroordelen. Deze houding zorgt er ook voor dat anderen je vertrouwen en juist dat doet me blijven geloven in mijn levensmotto, dat het de moeite loont om zo met mensen in relatie te gaan. Uit mijn geloof neem ik mijn lievelingsspreuk uit de Bijbel zeker ter harte: *'Bemin je naaste zoals jezelf'*. En ten slotte een van mijn meest gebruikte slogans: *'Je hebt nooit tijd te kort, als je er tijd voor maakt'*.

Wat is de beste herinnering aan je jeugd?

Als ik er één moment uit moet pikken, dan denk ik terug aan de Romereis in de retorica. Onlangs haalden we tijdens een klasreünie nog herinneringen op, iedereen genoot opnieuw!

Maar heel mijn jeugd geeft me eigenlijk een goed gevoel. Ik groeide op in een warme thuis waar het woord stress niet bestond. Stress moest er ongetwijfeld geweest zijn met twee fulltime werkende ouders, maar mijn kindertijd was warm en zorgeloos.

Wat zijn je grootste levenslessen (en waarom)?

'Geef niet op, voor alles bestaat er een oplossing'. Door 30 jaar alleen te leven en twee kinderen groot te brengen, werd ik regelmatig met grote en kleine problemen geconfronteerd. Als enige dochter moesten er ook in de zorg voor mijn ouders wel eens knopen doorgehakt worden. Panikeren leidt tot niks, dat heeft het leven me wel geleerd.

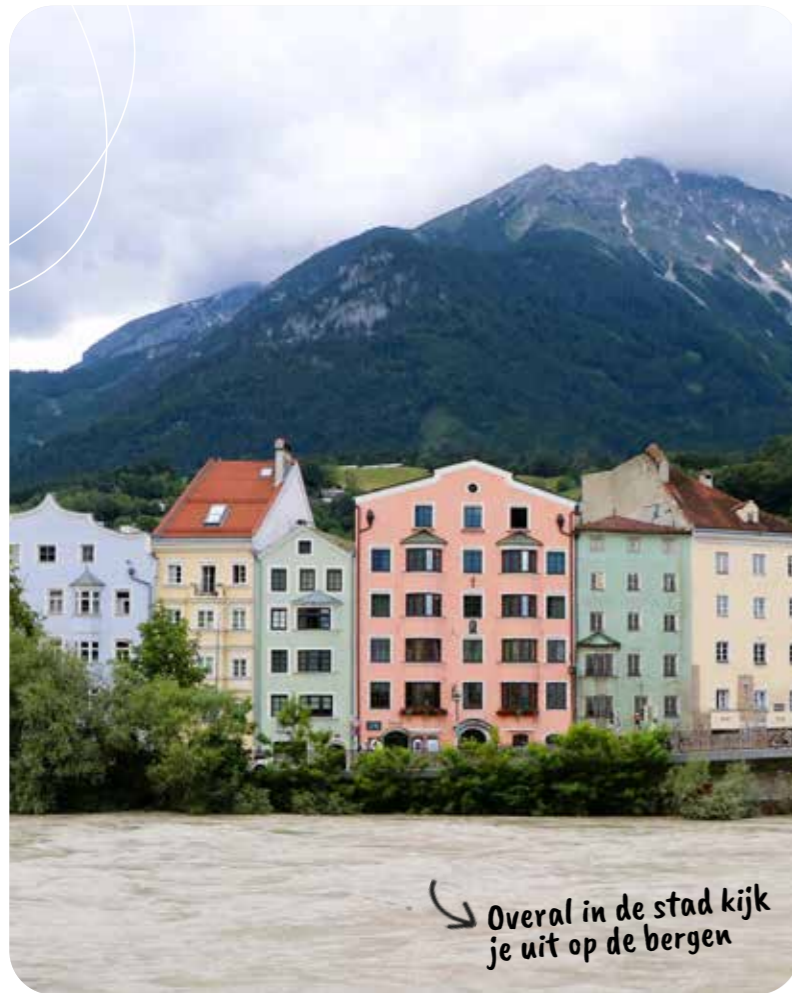
Het is ook nooit te laat om geluk te vinden. Hoewel ik helemaal niet op zoek was naar een nieuwe liefde, heeft dit me al heel veel deugd gedaan. Daaruit volgt de dooddoener *'Geniet van elk moment'*. Een levensles die ik zeker niet mag vergeten en die soms moeilijk blijft door de vele engagementen die mijn tijd opsorpen.

Waarom ben je vrijwilliger bij OKRA?

Vrijwilliger zijn heb ik van thuis meegekregen: mijn moeder was actief bij KAV en ik ging als kind al helpen om een zaal klaar te zetten. Als tiener amuseerde ik me in een volksdansgroep met ook daar een taak in het bestuur. In Meensel kwam ik in het bestuur terecht bij KVLV, waar ik 15 jaar voorzitter was. Eens met pensioen was OKRA een logische stap. Handen uit de mouwen steken kan ik gewoon niet laten, ik haal veel voldoening uit anderen laten genieten. Mijn engagement voor OKRA is ook een eerbetoon aan mijn moeder, die in *'den bond'* altijd klaar stond om te helpen. Ik herinner me nog hoe mijn grootmoeder uitkeek naar de samenkomsten en de vakanties. Dat nu ook voor onze leden kunnen realiseren geeft zo een goed gevoel! ●

INNSBRUCK:

Een rijke geschiedenis omringd door bergen



↙ Overal in de stad kijk je uit op de bergen

Vorige keer gingen we naar Vlieland in een minder voor de hand liggend seizoen: de winter. Voor deze reportage trokken we in de zomer naar Innsbruck, dat vooral gekend is als wintersportbestemming. Ook buiten het sneeuwseizoen valt er echt wel wat te beleven.

Tekst en foto's An Candaele



Kaiserschmarren, een heerlijke streekspecialiteit



Met een e-bike de bergen in

Onderschrift

We vertrekken 's morgens met de trein uit Brussel-Zuid en komen tien uur later toe in het station van Innsbruck, de hoofdstad van Tirol in Oostenrijk. Bij de overstap in München moesten we rennen om de aansluiting te halen, dus je rekent best wat extra reistijd. Hoewel het Duitse spoor niet vlotter loopt dan in België, is het wel een meer ontspannen manier van reizen dan met de auto en milieuvriendelijker dan met het vliegtuig. En we babbelen, eten en lezen de reistijd weg.

Ons hotel in Innsbruck ligt vlak bij het station. Een aperitief op het dakterras brengt ons helemaal in vakantiestemming. We genieten van het zicht op de stad, de bergen en de skischans – ook wel de cobra van Innsbruck genoemd.

Alpendal

Gids Mary neemt ons de volgende ochtend mee voor een stadsverkenning door de middeleeuwse binnenstad. Als Nederlandse ontmoette ze hier dertig jaar geleden de liefde van haar leven en ze is gebleven. Het is leuk om uitleg te krijgen in het Nederlands.

Het treintoerisme maakte vanaf eind negentiende eeuw Innsbruck tot een bekende vakantiebestemming. Aan de overkant van het station ligt het Grand Hotel Europe, waar ooit de Rolling Stones en andere bekende gasten verbleven. Nu is het hotel gesloten.

De stad telt 131 000 inwoners en 40 000 studenten en dankt zijn naam aan de rivier de Inn. Het water heeft een grijsgroene kleur en wordt ook wel gletsjermelk genoemd. Op het moment dat wij er zijn, staat het water dreigend hoog en stroomt het kolkend onder de brug door. De gekleurde gevels langs de oever met de bergen op de achtergrond leveren mooie plaatjes op. Waar je ook bent in de stad zie je de bergen die dit Alpendal omringen.

Niet vechten, maar trouwen

In de twaalfde eeuw lag Innsbruck op een belangrijke handelsroute vanuit Italië en Zwitserland naar Duitsland, met de brug over de Inn als cruciale doorgang. Mary toont het standbeeld van Rudolf I, stichter van Habsburg. 'Wij maken geen oorlog, wij trouwen', zei hij. Trouwen als beproefde manier om het gebied uit te breiden, zonder wapens.

In de zestiende-eeuwse Hofkerk zien we de graf tombe van keizer Maximiliaan en het graf van Andreas Hofer, de nationale held van Tirol. De grote triomfboog op een invalsweg werd in 1765 gebouwd in opdracht van keizerin Maria Theresia, ter gelegenheid van het huwelijk van haar zoon met de Spaanse prinses Maria Ludovica. De feestelijke reliëfs aan de ene kant herinneren aan die trouwpartij, de andere kant verwijst naar de onverwachte dood van de vader van de bruidegom, keizer Franz Stephan, tijdens de bruiloftsfestiviteiten. We komen voorbij het Gouden Dak met 2 657 dakpannen, de ambachtelijke markthal en tal van andere historische gebouwen en plekken. De Sint Annazuil herdenkt de Beierse inval van 1703 en de bevrijding op de dag van de heilige Anna op 26 juli. In Tirol – Innsbruck ligt in het Oostenrijkse deel van de regio – is het geloof nog heel aanwezig en in Innsbruck vind je dan ook niet minder dan 27 kerken. Sinds WO I hoort Zuid-Tirol bij Italië, iets wat veel Tirolers nog niet verteerd hebben.

Naar de top van Innsbruck

Tegen de middag nemen we de Nordkettenbahnen, de kabelbaan, van station Congress naar Seegrube op 1 900 meter hoogte. Het restaurant op die tussenstop is zeer in trek bij bergwandelaars. Na de maaltijd gaan we met de kabelbaan tot Hafelekar op 2 300 meter. Ook wie niet goed ter been is, kan zo naar de Top of Innsbruck. Met de liefhebbers klimmen we nog wat

hoger. De indrukwekkende bergen en rotsen, de sneeuw in juni, ... van zoveel grootse schoonheid worden we stil. De Nordkettenbahnen brengt ons weer naar beneden, waar we bij de bikeschool een e-bike huren om samen met de gids richting Arzler Alm te fietsen. Het is een stevige klim en zelfs met elektrische ondersteuning werken we ons in het zweet. Bergaf ben ik er in het begin niet helemaal gerust op, maar al snel bevalt het gezwinde bollen me zeer. De plannen voor het avondeten worden bijgestuurd. Er wordt slecht weer voorspeld en bergrestaurant Das Kofel houdt veiligheidshalve de deuren dicht. Daar gaat de beloofde prachtige zonsondergang, maar ook dat hoort erbij in de bergen. Het onweer blijft uiteindelijk uit en het avondeten op het terras van het lagergelegen Das Hausberg valt ook in de smaak.

Skispringen op Olympische schans

Het ontbijt nemen we de volgende dag boven op de Olympische Springenschans Bergisel met 360 graden zicht door de panoramische ramen. Toegang en kabelbaan naar boven zijn inbegrepen in de Innsbruck Card, anders kost het je 11 euro. Wil je een uitgebreid ontbijt, dan betaal je 24 euro extra. Hoogtepunt zijn de sprongen van skijumpers die je hier van mei tot november, als het weer het toelaat, bezig kan zien. Een van de jumpers geeft wat uitleg. Schansspringen is zijn grote passie. Dat hij al heel gevaarlijk ten val kwam, houdt hem niet tegen. De aantrekkingskracht van het springen is onweerstaanbaar. "Alleen de absolute top kan deelnemen aan wedstrijden", vertelt hij. En daar hoort hij niet bij. Springen voor toeristen in dit trainingscentrum is dé kans om zijn passie toch bijna dagelijks te kunnen beoefenen. Onze bewondering heeft hij alvast als hij afzet, door de lucht zweeft en een heel eind verder op de mat van de schans landt. »



Vanuit het hotel kijken we over de stad omringd door bergtoppen.

Dit jaar viert de afdalingspiste zijn honderdjarige bestaan. In de loop van de jaren werd ze een paar keer verbouwd én groter gemaakt. De Olympische Winterspelen gingen hier door in 1964 en in 1976, en paus Johannes Paulus II hield er in 1998 een mis voor 60 000 gelovigen. De Olympische schans en toren werden in 2002 vernieuwd naar het ontwerp van de Brits-Iraakse architecte Zaha Hadid (+2016), die naast gebouwen in Tokio, Rome, Milaan en Madrid ook het Antwerpse Havenhuis ontwierp.

Avontuurlijke afdaling

Met de kabelbaan gaan we in de namiddag naar het idyllisch stuwmeertje de Muttereralm. In het koffiehuis eten we Kaiserschmarren, een specialiteit uit Tirol waarbij je pannenkoekstukken in confituur doopt. De tocht naar

beneden doen we met Mountain Carts. Ze brengen je bergafwaarts op eigen kracht en met het gewicht van de bestuurder. Er is geen motor en je moet niet trappen. Je moet alleen sturen zodat je niet uit de bocht gaat en afremmen als het je te snel gaat. Ik vroeg me af of ik het zou durven, maar het was een plezier. Je kan ook gewoon met de lift weer naar beneden. Kies je voor de avontuurlijkere afdaling, zorg dan voor goede schoenen, draag geen loszittende kleren en laat grote rugzakken in het hotel of de auto.

Alpenrozen en schapen

Wandelen in de bergen vind ik, die het vlakke Vlaanderenland gewoon ben, heerlijk. Eind juni bloeien de alpenrozen en ligt er nog sneeuw op hoger gelegen delen. We vertrekken vanuit het dorpje Kühtai, waar enkele

bewegwijzerde wandelroutes starten. Colette, een Nederlandse die al meer dan twintig jaar in Innsbruck woont en daar bij de toerismediendienst werkt, vergezelt ons. Hoe vaak ze ook al de bergen introk, ze wordt het nooit moe. We stappen de 'Drei-SeenWanderung', een wandeling van ongeveer drie uur. Als je - zoals wij - even verpoost aan het meer en de grazende schapen onderweg wil aaien, reken je best wat meer tijd. Neem eten en drinken mee voor onderweg. Terug in het dal laat de Käsespätzle, een streekgerecht met kaas en gebakken ui, zich smaken in restaurant Dorfstad. Stevige bergkost, maar heel lekker.

Die avond hozen er plensbuien over Innsbruck. De bergvuren die ter ere van de zonnewende bij goed weer ontstoken zouden worden op de bergen rondom, kunnen we wel vergeeten. Daarvoor zullen we eens moeten terugkeren. ●

Meer info: www.innsbruck.info

Innsbruck heeft een bruisend stadscentrum



De Olympische skischans



De skischans is een ontwerp van architecte Zaha Hadid, die ook het Antwerpse Havenhuis ontwierp.

Vanuit Kühtai vertrekken heerlijke bergwandelingen



PRAKTISCH

● Onze adressen:

In Innsbruck

Hotel Adlers
restaurant Seegrube
restaurant Das Brahms
Restaurant Weisses Rössl

In Kühtai

Restaurant Dorfstadl

● **Reisweg met de trein:** Brussel-Zuid-Frankfurt, Frankfurt-München, München-Innsbruck. Van 2 februari tot eind maart rijdt ook de nachttrein European Sleeper. Innsbruck heeft ook een vliegveld. Vanuit Brussel vlieg je met overstap in Frankfurt, Wenen of München.

● **Als toerist:** Een Innsbruck Card geeft voor 24, 48 of 72 uur vrije toegang tot 22 musea en bezienswaardigheden, telkens één berg- en dalrit bij geselecteerde kabelbanen, gratis reizen met het openbaar vervoer en toegang tot de Hop on-Hop off bus. Vanaf twee overnachtingen kan je in de meeste hotels een gratis Welcome Card krijgen, waarmee je gratis het openbaar vervoer gebruikt. In de Welcome Plus Card, die je kan aanvragen vanaf drie nachten, zijn ook sommige kabelbanen inbegrepen.

GEDREVEN ÉN
MET OOG VOOR
DE KWETSBARE MENS:
INE VAN WYMERSCH

“De strijd tegen de georganiseerde misdaad is een strijd van en voor iedereen”

Ze is moeder van vier kinderen én nationaal drugscommissaris. Ine Van Wymersch (44) weet dat de strijd tegen drugs en tegen de georganiseerde misdaad niet zonder risico is, maar slim, doortastend en verbindend als ze is, wil ze winnen. “Ik wil niet alleen politie en justitie, maar ook alle jongeren en ouderen, en alle actoren uit de samenleving, oproepen om zich te engageren. Want samen zijn we sterk.”

Tekst **Dominique Coopman** – Foto's **Kristof Vadino**

Nationaal drugscommissaris Ine Van Wymersch (44) is een vechter. Een winnaar en een durfal die, gedreven en met oog voor de kwetsbare mens, van leer trekt tegen onrecht. “Ik kan moeilijk tegen mijn verlies”, lacht ze. Niet privé en niet professioneel. Doemt er een muur op, zoals de *war on drugs*, dan ziet ze een uitdaging. Zit haar vechtlust en veerkracht in haar genen? Of komen die voort uit haar opvoeding en omgeving? “Zoals bij iedereen”, zegt Ine, “beide! Ik groeide op in een warm gezin, kreeg talenten, kon die ontplooiën, studeerde rechten, maar niet alles liep altijd over rozen.”

Ine is sinds haar achttiende samen met haar man Dieter. Ze krijgen vier kinderen, waaronder een tweeling. Op haar 24^{ste} krijgt Ine longkanker. Maar ze vecht. Gefocust. Eigenzinnig. Kordaat. En ze geneest, maar krijgt de weerbots. Hetzelfde gebeurt als haar tweeling veel te vroeg geboren wordt. Het wordt hard knokken. En als haar jongens drie jaar later fit en gezond worden verklaard, voelt Ine weer de terugslag.

Ine (lacht): “Ik leerde eruit dat je midden de oorlog ook voor jezelf moet zorgen. En dus nam ik na de aan-

slagen in Zaventem en Maalbeek op 22 maart 2016 als woordvoerder bewust afstand van het diep-menselijke leed. En beluisterde ik pas later al die pijnlijke verhalen van slachtoffers en nabestaanden, zoals dat van Mohammed El Bachiri in zijn boek *Een jihad van liefde*. Bij mijn overstap van parketmagistraat in Brussel naar procureur des Konings Halle-Vilvoorde nam ik een *mental coach* onder de arm: sportpsycholoog Jef Brouwers. Even stilstaan, je eigen sterktes en zwaktes leren kennen, goed nadenken over wat je gaat doen, dat werkt bij mij. Ik heb ook een paar klankbordgroepjes die me liefdevol én kritisch feedback geven. Tegelijk kan een goed boek of zelfs een wandeling me inspireren. Rust? Ik kom tot rust in kleine, stomme momenten. Bij vrienden, in het café naast de kerk. Op een terrasje, samen met mijn man. Of met de kinderen op reis.”

Je boek *Als je wieg op drijfzand staat is een must read, vind ik. Achter elk dossier zit een mens. Je wil die mens in zijn eigen kwetsbare situatie ook echt zien en beluisteren. Wat heeft het verhaal van Elvire voor jou betekend?*
“De dag dat het ons als jeugd-

magistraat, woordvoerder, procureur of drugscommissaris enkel om dossiers gaat en niet om concrete mensen, kunnen we beter de boeken dichtdoen. Elvire kwam zeven jaar geleden op mijn pad. Ik was toen woordvoerder van het parket in Brussel. Bij het parket werken veel toegewijde mensen. Ik had de afspraak dat als er zich mensen aandienden waarbij men geen raad wist, ze die naar mij mochten doorsturen. Zo kreeg ik op een dag Elvire, toen 50 jaar oud, aan de lijn. Ze vroeg of ze haar jeugdrechtbankdossier kon inkijken. Elvire dacht dat ze een ongewenst kind was, maar het tegendeel was waar. Haar mama had keihard gewerkt en gevochten om haar dochter terug te krijgen, maar was helaas gestorven toen de kleine Elvire zeven jaar was. Elvire schrok en kwam me persoonlijk bedanken. Ze vertelde dat haar euthanasie-aanvraag vanwege ondraaglijk psychisch lijden was goedgekeurd, maar dat de artsen haar hadden gevraagd een brief te schrijven aan haar drie kinderen. Elvire kon echter niet lezen en schrijven. Toen dacht ik dat ik dat misschien moest doen. Let op, de opdracht van een procureur en het parket is op zoek te gaan naar dé waarheid, en onderzoek te doen. Hier »

was mijn opdracht: goed luisteren. Iets wat ik – eerlijk gezegd – niet zo vaak doe, en dat mentaal veel tijd en ruimte vraagt.”

“Toen zijn Elvire en ik, samen met een vriend en twee VRT-reporters die de podcast *Drie dagen* hebben gemaakt, naar zee getrokken. Elvire vertelde er ons haar ontluisterend verhaal dat, ondanks alle miserie en pijn, ook een mooie kant heeft. Elvire probeerde iets van haar leven te maken en een goed mens te zijn. Van betekenis zijn voor anderen was haar drijfveer om een boek uit te brengen. Ze zei altijd: *‘Als ik maar één iemand kan helpen om zich niet alleen te voelen ...’* Ik heb ontzettend veel geleerd van Elvire. Geleerd dat er veel afhangt van de mensen die je ontmoet. Ik ben blij dat ik haar verhaal kon optekenen. Elvire heeft nadat ze ons haar verhaal had gedaan en erkenning kreeg, haar euthanasie uitgesteld. Nadien is ze een natuurlijke dood gestorven. Na haar dood, boek en podcast, zochten haar kinderen me op. En ook daar heb ik veel uit geleerd.”

Wat betekent echt luisteren voor jou? Luisteren naar de zwaksten? Luisteren naar het moeilijke, zonder oordeel?

(Denkt na) “Luisteren is echt geïnteresseerd zijn in de andere. Vaak luisteren we niet, maar wachten we tot we zelf aan het woord mogen komen. Luisteren is echt een vaardigheid. Het gaat erom dat je de ander echt ziet en wil begrijpen. En dat je een groot oor hebt voor de zwaksten. Dat laatste is een gevoeligheid die je hebt of niet, denk ik. Je laat je raken, of niet. Je trekt het je aan, of niet.”

“Goed luisteren leerde ik met vallen en opstaan. Thuis, bij de Chiro, op het speelplein. Ik herinner me hoe ik drie weken voor mijn eerste bevalling een animatorcursus gaf aan 16-jarigen. We

hadden het over welke spelactiviteiten je best doet. En het antwoord was: hoe zien de kinderen dat zelf? En dus moesten we eerst luisteren en leren zien wat de behoefte van een kleuter, een 10-jarige, een 15-jarige is. Om dan de vraag te stellen hoe we dat in al zijn diversiteit kunnen invullen. Zonder medelijden, wel van ‘Komaan, jij doet ertoe!’ Mijn glas is halfvol, niet halfleeg.”

Sinds het voorjaar van 2023 ben je nationaal drugscommissaris. Is je glas daar even halfvol?

“Iemand vroeg me: ‘Hoe eet je een olifant op?’ Het antwoord? Stuk na stuk. We moeten dat ook doen in de strijd tegen drugs en georganiseerde misdaad. Het drugscommissariaat werd opgericht in het voorjaar van 2023. We vormen nu een team van tien personen. Ik heb moeten wennen aan een lijfwacht naast me, maar de strijd die we voeren, is ook niet niks. We moeten beweging in die muur krijgen.”

“In het eerste jaar van het commissariaat deden we kennis op en tekenden een visie en strategie uit. Ik vergelijk de criminele organisaties met een ijsberg. Wat zichtbaar is, wat boven de waterlijn uitsteekt, zijn de schietpartijen, de straatdeals, de drugsdoden. Wat onzichtbaar is, onder de waterlijn zit en veel groter is, is de onderwereld die infiltreert in de bovenwereld. Grof geld dat wordt wiggewassen, mensen – en dat gebeurt overal – die worden omgekocht om informatie vrij te geven.”

“Om de ijsberg te bestrijden, hebben we een directe en een indirecte aanpak nodig. De directe aanpak is de war on drugs. Politie, douane en justitie hakken rechtstreeks in op de ijsberg. Ze nemen drugs in beslag, arresteren criminelen, ontmantelen drugslabo’s. Ze doen schitterend werk. De indirecte aanpak is de manier waarop we impact proberen hebben op de temperatuur van het water, door

“Het voordeel van de twijfel kan ik missen. Wat ik nodig heb, is het voordeel van de tijd.”

iedereen mee aan boord te nemen. Het onderwijs, de bedrijven, de jeugdbewegingen, de ouders, de buurtcomités ... Zij kunnen een meer weerbare samenleving en een klimaat creëren waarin criminele organisaties geen voet aan de grond krijgen. En dan zal de ijsberg smelten.”

Kan je dat concreet maken? In het onderwijs? Bij de jeugdbeweging of sportclub?

“Ik vraag een schooldirecteur geen lijst van leerlingen waarvan hij denkt dat ze dealen, dat is niet hun taak. Maar ik wil wel de directeur steunen in zijn pedagogisch project om jongeren weerbaar te maken zodat ze nee durven te zeggen, tegen seksueel ongewenst gedrag of tegen het aanbod om voor een drugsdealer de wacht te houden. Kwetsbare jongeren en mensen in illegaal verblijf zijn de wegwerpkrachten waarop criminele organisaties een beroep doen voor het vuile en gevaarlijke werk. Maar als we die weerbaar maken en een toekomstperspectief geven, hun situatie verbeteren en een legaal alternatief bieden, dan maken we criminele organisaties het leven moeilijk.”

“Hetzelfde voor een sportclub. Ik ging onlangs spreken voor de voetbalploeg van mijn zoon. Ik zei dat ik blij was dat voetbalcoaches jongeren leren voetballen. Maar ik vroeg hen ook dat ze, als een voetballer roesmiddelen gebruikt, er niet alleen aan denken om de politie erbij te halen, maar dat ze vooral tegen zo een jonge gast zeggen:



‘Ik denk dat je met een probleem zit, zullen we erover spreken?’ Een stevig sociaal weefsel bouwen rond elke jongere is van enorm belang.”

“En natuurlijk vraagt deze strijd veel middelen. Maar als we beslag kunnen leggen op de gigantische hoop geld die bij criminele organisaties passeert, dat in een drugsfonds kunnen stoppen en het geld terug aan de samenleving kunnen geven, dan zullen we heel wat mooie projecten kunnen financieren die de leefbaarheid en levenskwaliteit zullen vergroten. En daarom ook is de strijd tegen de georganiseerde misdaad een strijd van en voor iedereen.”

Als ik met ouderen spreek over Brussel, Antwerpen en drugs, dan zie ik angst in hun ogen. Angst voor de grootstad, angst voor hun kinderen en kleinkinderen. Velen voelen zich niet altijd veilig.

“Op het niveau van een verloederde wijk in een stad, gaat het om drie woorden: *clear, hold* en *build*. We moeten ten eerste opruimen. De controle terugwinnen en wie voor overlast zorgt, aanpakken. Ook moeten we de veiligheid bestendigen, door dealers uit hun wijk te halen en te tonen dat een criminele carrière niet loont. En we moeten opbouwen, door de armoede te bestrijden, een gezonde mix van wonen te realiseren

en te zorgen dat de lokale economie weer draait. Dat sommige ouderen bang zijn, begrijp ik volkomen. Angst is niet rationeel, je bent bang of je bent het niet en je kunt daar weinig tegen doen. Maar ouderen hebben wel een grote taak. Het is aan hen om hun waarden en normen door te geven aan hun kinderen en kleinkinderen. En om houvast te bieden wanneer die wankelen. Want weerbare kinderen en jongeren vormen de basis van een gezonde samenleving waarin criminele organisaties geen plaats hebben.

En het is aan mij en het drugscommissariaat om het overzicht te houden. Wij moeten de strategie van de ijsberg zien en ervoor zorgen dat iedereen mee is. Nee, we zullen niet alles kunnen oplossen. Maar het voordeel van de twijfel kan ik missen. Wat ik nodig heb, is het voordeel van de tijd.” ●



Moegestreden vertelt Elvire haar levensverhaal aan parketmagistraat Ine Van Wymersch. Ine noteert en schrijft het boek *Als je wieg op drijfzand staat*. De VRT-reporters Ward Bogaert en Philip Heymans maken de podcast *Drie dagen*.

• Kijk op pagina 53 van dit magazine en win een exemplaar van het boek.

ALLES WAT JE MOET WETEN OVER ...

Invasieve exoten

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



Wat hebben de Japanse duizendknoop, de Canadese gans, de Aziatische hoornaar en de rimpelroos met elkaar gemeen? Het zijn invasieve exoten: uitheemse soorten die het in onze streken erg goed doen en zorgen voor schade en overlast.

Planten, dieren en micro-organismen – zoals schimmels – die niet van nature in onze streken voorkomen, noemen we uitheemse soorten. Komen ze hier terecht door menselijk handelen, dan spreken we van exoten. En we spreken over invasieve exoten als deze soorten zich hier makkelijk vestigen en snel vermeerderen, waardoor ze een bedreiging vormen voor inheemse soorten.

Met de boot

Planten en dieren kunnen met de mens meereizen. Soms gebeurt dat niet met opzet, bijvoorbeeld doordat een soort meereist met een transport. Zo kwam

de Chinese wolhandkrab vermoedelijk met het ballastwater van schepen naar hier. Dat water vervoeren schepen in tanks voor meer diepgang en stabiliteit als ze niet volledig geladen zijn. Als een schip wordt geladen, wordt het ballastwater geloosd. Zo komen eventuele meereizende organismen in het water terecht. Ook de Aziatische hoornaar reisde vermoedelijk mee met schepen.

Andere invasieve exoten kwamen hier terecht door een bewuste actie van de mens. Het gaat dan om dieren en planten die worden verhandeld, of die door toeristen worden meegebracht vanop

hun vakantiebestemming. Sommige soorten worden om economische redenen geïntroduceerd, bijvoorbeeld voor de productie van brand- en timmerhout.

Exoten zijn dus invasief als ze hier goed gedijen en schade of overlast berokkenen. Vaak zijn inheemse soorten het slachtoffer. De invasieve exoten nemen hun habitat in of eten hun voedsel op, eten soms de inheemse soorten zelf op, brengen ziektes over of paren met inheemse soorten, waardoor de kenmerken van die laatste verdwijnen. Ook voor de mensen kunnen sommige invasieve exoten schadelijk zijn, bijvoorbeeld doordat ze ziektes overbrengen of economische schade veroorzaken. Volgens een artikel in het tijdschrift *Nature* bedroeg de jaarlijkse wereldwijde kost van invasieve exoten de afgelopen decennia 24 miljard euro, en dat zou nog een sterke onderschatting zijn. Dat de problematiek toeneemt, blijkt onder meer uit cijfers van het Nederlands Expertise Centrum Exoten (NEC-E). Dat stelde een toename vast van het aantal hoog-risicosoorten in Nederland, van 90 soorten in 2014 tot 313 in 2022.

Invasieve exoten aanpakken

Voorkomen is beter dan genezen. Plant daarom geen invasieve exoten in je tuin of in je vijver. Gooi je tuinafval – ook vijver- en aquariumplanten – enkel weg op een reglementaire manier. Dieren uitzetten in de natuur is nooit een goed idee, en al zeker niet als het invasieve exoten zijn. Zorg er daarom ook voor dat je huisdieren niet kunnen ontsnappen.

Wil je invasieve exoten in jouw tuin aanpakken, doe dat dan op de juiste manier. Pesticiden gebruiken is meestal af te raden en in bepaalde

gevallen zelfs verboden, bijvoorbeeld op de stoep voor je deur. Sommige planten kan je verwijderen, maar weet dat bijvoorbeeld een stukje wortelstok van de Japanse duizendknoop kan zorgen voor nieuwe aangroei. Heb je te maken met een nest van de Aziatische hoornaar, schakel dan de brandweer of een professionele bestrijdingsfirma in.

Sommige invasieve exoten zijn hier zo goed gevestigd dat uitroeiing niet meer mogelijk is. De overheid en

natuurbeheerorganisaties zetten in dat geval in op beheersing en zullen normaal gezien enkel tot bestrijding overgaan als de lokale overlast te groot is. Men probeert ook om ecosystemen weerbaar te maken tegen invasieve exoten. In dat geval is de natuur sterk genoeg om met deze soorten om te gaan. Nog dit: niet alle exoten zijn ook invasief en dus schadelijk. Zo kwamen er de afgelopen twee eeuwen 2 000 uitheemse plantensoorten naar Vlaanderen. Slechts zowat 50 daarvan worden als invasief beschouwd.



Wil je weten of je te maken hebt met een invasieve exoot, bekijk dan de lijst op www.ecopedia.be/exoten. Observeer je ergens een invasieve exoot, geef dat dan door via www.waarnemingen.be/exoten.

Wie zegt dat **Blind Getrouwd** enkel voor 30-jarigen is?

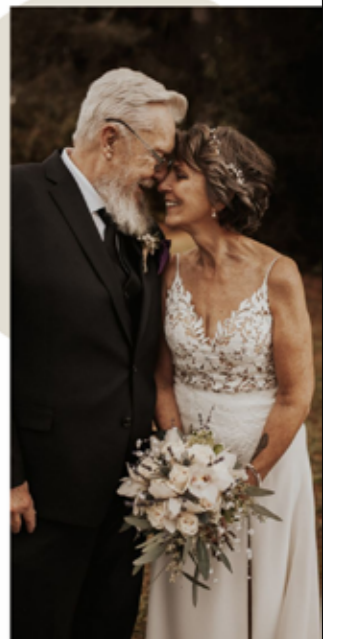
Ben jij 70 jaar of ouder en sta jij open voor de liefde?

Schrijf je in op de site van vtm of laat je inschrijven door familie of vrienden.

<https://vtm.be/blind-getrouwd>

Is dit iets voor jou en heb je hulp nodig bij de inschrijving? We helpen je graag! Stuur een berichtje/bel naar 0474 09 10 88 of stuur een mailtje naar blindgetrouwd@vtm.be

Tot snel!



ALLES WAT JE MOET WETEN OVER ...

Slaapapneu



Als je tijdens je slaap stopt met ademen en er dus geen zuurstof naar je longen gaat, dan heb je een apneu. De oorzaken heb je niet altijd zelf in de hand. Wel zijn er verschillende manieren om iets aan slaapapneu te doen.

Apneu betekent letterlijk geen (a) lucht (pneu). Heb je meer dan vijf apneus per uur, dan spreekt men van slaapapneu. Hoeveel mensen eraan lijden, is niet precies bekend. Maar het is duidelijk dat best wat mensen er last van hebben.

Obstructieve en centrale apneu

De meest voorkomende vorm is de obstructieve apneu. In dat geval wordt je keelholte meer dan tien seconden lang afgesloten zodat er geen zuurstof naar je longen gaat. Je borst en buik blijven wel ademhalingsbewegingen maken, maar zonder resultaat. Mogelijke oorzaken zijn een te nauwe keel, grote amandelen, een vernauwd verhemelte of een slappe keelwand. Ook een onderkaak die te veel naar achteren staat en je tong in je keel duwt, kan een oorzaak zijn. En ten slotte speelt ook overgewicht een rol, omdat de vetmassa je keel vernauwt.

Bij centrale apneu is de oorzaak in de hersenen te zoeken. Die geven geen impuls aan de spieren om te ademen. Je lichaam maakt dan ook geen ademhalingsbewegingen. Deze vorm van apneu komt minder voor. Wanneer centrale apneu overgaat in obstructieve apneu spreken we van gemengde apneu. En wanneer je keel slechts gedeeltelijk wordt afgesloten en de luchtstroom verminderd is met 30 tot 90 procent, dan lijdt je aan hypopneu.

Klachten en aanpak

Wie lijdt aan slaapapneu, kan daar best wat hinder van ondervinden. De kans bestaat dat je 's ochtends prikkelbaar en slaperig opstaat, mogelijk ook met hoofdpijn. Ook overdag kan je je slaperig voelen, hoewel je geen duidelijk tekort aan nachtrust hebt. Je slaappatroon kan verstoord raken, je kan concentratie-, geheugen- en seksuele problemen ondervinden. Je bloeddruk en hartritme kunnen schommelen en 's nachts kan de zuurstof in je bloed dalen. Ten slotte kunnen apneulijders en/of hun partners ook klagen van frequent luid snurken.

Er bestaan verschillende manieren om slaapapneu aan te pakken. Als je overgewicht hebt, kan je proberen daar iets aan te doen. Met een operatie kan men fysieke obstructies in je keelholte verwijderen: de huig, amandelen, poliepen en/of weefsel in je keel. Men verwijdert soms ook obstructies in je neus, al kan dat vooral een positief effect hebben op het snurken, maar minder op de slaapapneu. Verder kan je 's nachts een op maat gemaakte beugel dragen die je onderkaak naar voren brengt. Zo vergroot de opening waar de lucht passeert. En dan is er nog het CPAP-toestel. Je draagt dan tijdens het slapen een masker waarlangs voortdurend een lichte druk op je keel wordt gezet. Die druk houdt je keelholte open, waardoor je ademhaling niet meer wordt verstoord.

GELUK ZELF KNEDEN



Zonder plan,
blijft een
verlangen
slechts
een droom.

De gezelligheid van de kerstperiode heeft plaatsgemaakt voor een tussenseizoen, waar de winter voorbij mag zijn, maar nu vaak pas zijn venijnigste prikken uitdeelt. Op 20 januari is 'Blue Monday' voorbijgekomen, de maandag van de laatste volle week in januari, waarop de meeste mensen zich treurig, neerslachtig of weemoedig voelen. Dat zou komen omdat goede voornemens ondertussen mislukt zijn, het nog donker is, en de zomer en zon nog ver weg lijken. Er bestaat zelfs een – fel bekritiseerde – formule om geluk te meten deze periode.

$$\frac{[W + (D - d)] \times T^Q}{M \times N_a}$$

Hierin is W een maat voor het weer, D voor de schulden, d voor het maandelijkse inkomen, T voor hoelang geleden het Kerst was, Q voor de mate waarin mensen hun goede voornemens volhouden, M voor het motivatieniveau en N_a voor het gevoel dat het nodig is om actie te ondernemen. Hoewel weinig wetenschappelijke waarde, doet het ons toch nadenken over hoe we ons voelen vandaag en wat 'geluk' voor ons is. We hebben elkaar een jaar vol geluk toegewenst. Wat dat geluk bepaalt, is al onderwerp geweest van heel veel studies, met zeer wisselende uitkomsten. Maar wat wel blijkt, is dat we een deel van ons geluk zelf kunnen kneden en in handen hebben – naast factoren die ons 'overkomen' zoals tegenspoed en erfelijke kenmerken.

Factoren die invloed hebben op ONS geluksgevoel zijn onder andere dankbaarheid, iets betekenis- en zinvol doen, iets doen waar je goed in bent en plezier in hebt, kunnen genieten in het nu en waardevolle connecties met anderen. Ik deel daarom geen konijnenpoten of klavertjes vier uit bij mijn gelukwensen. Maar laten we samen dat deeltje geluk dat we kunnen beïnvloeden bij onszelf en elkaar opnemen. Ik wens daarom dat we met OKRA kunnen meebouwen aan dat kleine geluk dat zoveel zin geeft aan het leven en door vele activiteiten en ontmoetingen mee waar te maken.

Nu de indigesties van de feestdagen weggeëbd zijn, is het aan onszelf om de goede voornemens niet mee te laten wegebben. Genieten van het nu als de eerste sneeuwklonkjes de winterprik trotseren, meedoen met 'Elke stap telt' van OKRA Sport+ waarin we met kleine stappen een groot verschil maken voor onze gezondheid, verbinding vinden met elkaar, ook op momenten dat het energie kost om buiten te komen. Want die energie komt erna telkens dubbel terug. We maken deze periode in de verschillende provincies werk om onze goede OKRA-voornemens tijdens Kompasdagen ook in acties te gieten. Want zonder plan, blijft een verlangen slechts een droom.

Sonja Vertriest
Algemeen directeur OKRA

“Ik leef met mijn overleden kinderen”

Marleen Vertommen heeft vijf kinderen: Elise, Anton, Gommaar, Victor en Jozefien. Elise stierf na één dag, Gommaar werd doodgeboren. Vandaag inspireren haar twee overleden kinderen en haar drie kinderen in leven – intussen twintigers – Marleen tot wie ze is: een warme vrouw, mama, muzikante en rouwtherapeute. “Ik rouw niet meer om hen,” vertelt ze, “maar ik leef met Elise en Gommaar. Ze zijn een deel van mij. Dat is altijd zo geweest en dat zal altijd zo blijven.”

Tekst Dominique Coopman – Foto Marleen Vertommen



“Veel dingen in het leven zijn niet voorspelbaar. Maar ze gebeuren wel, en wijzen jou een pad. Zonder de dood van mijn kinderen zou ik geen rouwtherapeut geworden zijn. Het is dankzij hen dat ik kan luisteren naar mensen in al hun kwetsbaarheid en hun puur verdriet, en dat ik zo van betekenis kan zijn. Door hen kan ik een schoonheid ontdekken, die je je anders nooit kunt bedenken.”

Eerst is Elise geboren en gestorven. Dan is Anton geboren. Dan is Gommaar gestorven en geboren. Dan is Victor geboren. En dan Jozefien. Hoe ben je omgegaan met de dood van Elise en Gommaar?

“Als je kind sterft, vergaat de wereld. Er gebeurt iets wat je niet aankan. De natuur beslist, maar het is tegennatuurlijk. Je kunt geen kind verliezen, en toch doen mensen het en leven ze verder. Na de dood van ons eerste kind sloten we de poorten en trokken ons terug in de tuin, onder de appel-

boom. Mijn gevoel liep gelijk met dat van mijn man. We maakten elke dag een wandeling naar de begraafplaats en weenden. We bleven één maand in isolement, lieten ons gevoel ons gevoel, wilden begrijpen wat er echt gebeurd was. Bang om veel herinneringen te verliezen, probeerden we alles vast te houden en vertelden elke dag opnieuw het verhaal. Ik weet dat zoiets erg zorgwekkend kan aanvoelen voor de omgeving – voor onze ouders, familie, vrienden, de muzikanten waarmee ik moest optreden – maar we durfden het wel aan om onze angst en ons verdriet echt onder onze arm te nemen en te rouwen.”

Waar haalde je ‘de wijsheid’ om zo met je groot verdriet om te gaan? Was je daar vroeger al mee geconfronteerd?

“Wat je nu aanhaalt, vind ik superbelangrijk. Als je echt durft voelen, voel je je kompas en vind je je weg wel. Een paar jaar daarvoor was het kindje van mijn zus overleden. Ik had een goede band met mijn zus, maar stond als een toeschouwer te kijken. Maar als het jou overkomt – dit is de kern van mijn werk als rouwtherapeut – vertrouw dan op de zelfhelende, zelfsturende kracht die je in jou draagt. Voel. En gun jezelf de tijd. Rouwen is voor iedereen anders.”

Ben je bang geweest na Elise?

“Ja! De menselijke soort zoekt altijd het geluk op. Elk kind dat geboren wordt, is een godsgeschenk. Maar als je je kind moet afgeven, valt dat beeld compleet in duigen. In de plaats van geluk ken je tegenslag en verdriet. Ik was bang dat ik nooit meer gelukkig zou zijn. We hebben na Elise moeten oefenen in het verwelkomen van ons tweede kind en die een wereld van geluk te geven. Maar dat is gelukt, wat ook een godsgeschenk is.”

Een jaar na de geboorte van Anton werd Gommaar doodgeboren.

“We wilden allebei een groot gezin. En die wens is altijd overeind gebleven. Na de dood van Elise, ons eerste kind, heerste verdriet en angst. We leerden dat je nooit gelukkig of verdrietig kan zijn, want je bent het allebei. We zochten de balans tussen rouwen, stilstaan, weer vooruitgaan. De doodgeboorte van ons derde kind, Gommaar, herinner ik me als de dag van gisteren. Ik dacht: we kennen de weg van verlies, en moeten die opnieuw bewandelen. Enkel de angst overheerste ons niet meer. Sinds dan praat ik over Elise en Gommaar tegelijk, zij vormen nu een soort van twee-eenheid.”

Hoe inspireren je overleden kinderen jou?

“Ik geef lezingen aan toekomstige vroedvrouwen. Ik vertel het concrete verhaal hoe een moeder bevalt van een kindje dat sterft. Hoe dat voelt en wat helpt. Maar mijn overleden kinderen hebben mij vooral geïnspireerd om het leven te leiden dat ik nu leid. En daar ben ik hen dankbaar voor. Ik moest leren begrijpen waarom ze in ons leven zijn gekomen en weer zijn weggegaan. Dit staat in relatie tot mijn eigen sterfelijkheid en tot de wereldproblemen nu. Ik rouw niet meer om mijn kinderen, ik leef met mijn kinderen. Als twee-eenheid zijn ze deel van wie ik ben. Als je iemand dierbaar verliest, moet je op zoek naar een nieuwe verbinding. Eerst met jezelf, dan met je partner, familie, vrienden, de wereld. Het allerbelangrijkste is dat je je verdriet niet doodzwaigt. Als ouder wil je

niet dat je kind vergeten wordt, maar er is meer. Mijn kinderen hadden niet de kans zich in de wereld te zetten, dus is het mijn taak om dit te doen.”

Hoe gaan je andere kinderen daarmee om?

“Het is complex om een gezin te stichten in een schoot van rouw. Om vreugde en schoonheid door te geven en tegelijk die band van verdriet met de overledenen te maken. Maar mijn drie kinderen in leven gaan daar goed mee om. Anton is in sterke verbondenheid met hoe wij dat doen. Victor is een smid, hij maakt een grafzerk voor zijn zus en broer. Jozefien studeert vroedkunde en heeft de letters E en G laten tatoeëren op haar lichaam. Bij ons gaat het er niet anders aan toe dan in een gewoon gezin. Maar we vieren alle verjaardagen met pannenkoeken, ook die van Elise en Gommaar.”

Hoe ga je om met de moeilijkheden van vandaag?

“Het leven is niet elke dag pannenkoeken eten. Het moeilijkste was onze echtscheiding enkele jaren geleden. Ik had dat niet voorzien, maar ik heb dat wel moeten erkennen. Let op: ik ben gescheiden van mijn partner, niet van de vader van mijn kinderen. Scheiden is een complexe vorm van rouwen die veel tijd vraagt. Maar omdat ik geleerd heb naar mezelf te luisteren, in mijn gevoel te gaan, de emoties te laten zijn en voor mezelf te zorgen, zal dit me niet depressief maken. Als we de trage meanderende beweging van het rouwen leren omarmen, dan komt de toekomst naar ons toe.” ●

We leerden dat je nooit gelukkig of verdrietig kan zijn, want je bent het allebei.

FRANKS EEUWENOUDE LINNENKAST BLIJFT IN DE FAMILIE

Ze is nu al meer dan 200 jaar oud en Frank kent ze zelf al bijna 60 jaar. Met 'ze' bedoelt Frank Van der Kelen de ijzersterke linnenkast die ooit door zijn betovergrootvader werd getimmerd en nooit uit zijn leven is weggeweest.

Tekst en foto: **Fons Jacobs**



De linnenkast in de muziekkamer van Frank is meer dan 200 jaar oud. Het hoorapparaat hoort erbij, maar het flesje Lourdeswater is ooit leeggedronken.

Vooraleer ze in Boortmeerbeek belandde, maakte 'de kast van Frank' een reisje door Vlaanderen. In Ninove genoot schrijnwerker Van der Kelen in de 19^e eeuw faam als meubelmaker die ook doodskisten fabriceerde. Einde 1880 schonk hij een zelf vervaardigde linnenkast als huwelijks-geschenk aan zijn zoon.

DOODGEWOON

Frank omschrijft de kast als niks speciaals, zonder enige versiering en functioneel. De kast kwam uiteindelijk bij zijn grootouders terecht, nog steeds in Ninove. De ouders van Frank hadden het druk met een eigen zaak en daardoor was Frank tijdens zijn 14 eerste levensjaren in de week bij zijn 'bompa' en 'bomma' te vinden. In de weekends ging hij naar zijn ouders in Aalst. Op zijn kamer in Ninove kreeg Frank ruimte in de kast op zijn slaapkamer. Beddengoed werd opzijgeschoven voor wat kleinere spullen die de jongen graag bij zich had. De kast behoorde tot het meubilair van zijn grootouders tot Frank ze eind jaren '90, toen 'bomma' naar het rusthuis ging, in een bestelwagen laadde en naar zijn woning in Aalst verhuisde.

LOURDESWATER

Tien jaar geleden ging de kast andermaal op verplaatsing naar Franks nieuwe thuis in Boortmeerbeek, waar hij met zijn nieuw samengesteld gezin zijn intrek nam. De kast pronkt er nu in zijn muziekkamer. "Telkens als ik de kast zie, borrelen er jeugdherinneringen op", zegt Frank. Hij herinnert zich nog levendig het plastic flesje in de vorm van een Onze-Lieve-Vrouwbeeldje dat in zijn jeugd op de kast stond en gewijd Lourdeswater bevatte. "Ik heb dat flesje ooit in één keer leeggedronken", zegt Frank met zichtbare pretoogjes. In zijn muziekkamer doet de geërfde kast dienst als bergplaats voor allerlei attributen die Frank bij zijn muzikale activiteiten hanteert. Frank is een getalenteerd amateurgitarist en vaste waarde bij 'De Gezonghen Mes.' Deze muzikale formatie bestaat uit een vaste kern van een dozijn muzikanten die een keer per maand om 11u de zondagmis vervangen door afwisselende optredens.

Ben je zelf trotse eigenaar van een (emotioneel) erfstuk? Laat het ons weten via magazine@okra.be

Niet te missen in februari



PODIUM

Dromen uit het Hoge Noorden

De wegen van Soetkin Baptist en Annemie Struyf kruisen elkaar bij het maken van de reportagereeks *Het Hoge Noorden* voor VRT 1. Uit deze bijzondere ontmoeting ontstond een ontroerende en kwetsbare voorstelling, in woord en muziek. Annemie droomt en vertelt, Soetkin zingt en speelt. Deze voorstelling is een unieke combinatie van twee gedreven vrouwen, van Annemie-verhalen en Soetkin-muziek. Maar bovenal een wonderlijke, betoverende mix van dromen uit het Hoge Noorden.

Tickets: www.livecomedy.be



BOEK

Levenslessen. Omgaan met kanker, je hoeft het niet alleen te doen

Op 4 februari is het Wereldkankerdag. Op dit moment leven ruim 350 000 Vlamingen met de gevolgen van kanker. Het heeft een enorme impact, niet alleen op je lichaam. Ruim een derde van de patiënten ervaart namelijk ook psychosociale klachten zoals depressie of angst. In het boek *Levenslessen* vertellen mensen openhartig over wat hen geholpen heeft toen zij met kanker te maken kregen. Ze delen hun ervaringen over hun leven met en na kanker. *Levenslessen* over de waarde van dierbaren, de zorg voor jezelf, de kracht van hoop en geloof, de troost van creativiteit en het waardevolle contact met lotgenoten. Het boek is een hart onder de riem voor mensen met kanker en hun familie en vrienden.



EVENT
Lichtfestival Brussel

Stel je voor: je wandelt door de mooiste hoofdstad van Europa en wanneer het donker wordt, duiken er overal lichtgevende silhouetten op. Dat is wat er gebeurt tijdens het Bright Festival. Vier avonden lang doen meer dan twintig lichtinstallaties en evenveel sprankelende activiteiten de Europese wijk en de Koningswijk schitteren. Lichtartiesten van over de hele wereld toveren Brussel om tot een feeëriek route, elke dag van 18.30 tot 23.00 uur. Bereid je voor op een onvergetelijke avondwandeling vol grandioze werken en poëtische momenten. Een magische kennismaking met Brussel, van 13 tot en met 16 februari 2025.

Meer info: www.visit.Brussels

TIP!



EVENT
KU Leuven blaast 600 kaarsen uit

2025 is een bijzonder jaar voor Leuven, want de universiteit viert haar 600ste verjaardag. De aftrap van het feestjaar wordt gegeven met een feestweekend op zaterdag 15 en zondag 16 februari. Zo krijg je een kijkje achter de schermen van de faculteiten en het patrimonium van de KU Leuven, is er een kunstlichtwerk op het Ladeuzeplein en zijn er in de hele stad feestjes waar je mee kan gaan vieren.

Meer info: www.leuven.be/feestweekend



PODCAST
Kind van de tornado

Op 25 juni 1967 raasde de zwaarste tornado die België ooit gekend heeft door het rustige Oostmalle. Auto's, huizen en koeien vlogen die dag de lucht in. Volgens de dorpsverhalen verdween er die dag ook een meisje. Maar hoe waar zijn al die verhalen? Wat is feit en wat is fictie? En hoe heeft dit rustige dorp in de Kempen dit trauma overleefd? Marthe Crab, geboren in Oostmalle ná de tornado maar grootgebracht met de strafte verhalen uit haar dorp, zoekt het uit in deze podcast.

PODCAST
Roadtrip naar Auschwitz

Nee, niet weer een podcast over 'den oorlog'. *Roadtrip naar Auschwitz* is een epische reis die in 1941 begint met een groot familiedrama in Polen. Tachtig jaar na dat drama stapt journalist Evelien Rutten in de wagen met haar tienerdochter Hera, tante Misha en tante Wanda, de Poolse zussen van haar overleden moeder. Samen trekken ze naar Duitsland, Polen en Oostenrijk, op zoek naar sporen van de wereldgeschiedenis die tot vandaag terug te vinden zijn in hun eigen DNA. Wie waren *babcia* en *dzadzia*, de Poolse grootouders van Evelien? En hoe is het mogelijk dat ze toch een relatief normaal leven konden leiden, nadat ze allebei in een concentratiekamp gezeten hebben? Voor wie er niet genoeg kan van krijgen, is er ook het boek *Roadtrip naar Auschwitz - Zijn we niks vergeten?*, uitgegeven bij Pelckmans.

MUSICAL
The Phantom of the Opera in originele Engelse versie

De beroemdste musical van Andrew Lloyd Webber, *The Phantom of the Opera*, komt van 6 februari tot 2 maart voor de allereerste keer in de originele Engelse versie naar België. Het verhaal is gebaseerd op de klassieke roman *Le Fantôme de L'Opéra* van Gaston Leroux. Gesitueerd in de jaren 1930 in Parijs vertelt de musical het verhaal van het muzikaal genie 'The Phantom'. Het is een meeslepend liefdesverhaal waarin jaloezie, waanzin en passie samenkomen, met honderd cast-, crew- en orkestleden, adembenemende decors, speciale effecten, meer dan 230 kostuums en enkele van Andrew Lloyd Webber's beroemdste muziekstukken, waaronder *Music of the Night* en *Think of me*.

Meer info: www.phantomoftheopera.be



COMEDY
Veerle Malschaert verlicht!

De première van *Verlicht Mij*, de nieuwe comedyshow van Veerle Malschaert, kreeg niets dan lovende kritieken. Vanaf februari 2025 gaat ze ermee op tournee door heel Vlaanderen. In *Verlicht Mij* is Veerle overprikkeld, overbelast, overbevraagd, overstressed, overpamperd, overpuberd, overwerkt. Ze zit in een energiecrisis en is op zoek naar de spaar-uzelf-knop, de *let-it-be* verlichting, de zonder-zorgen-panels, de wijze warmtepomp. Haar verbruik moet naar beneden! Het is tijd voor wat meer zen. Gewoon even een stapje opzijzetten, weg uit het systeem.

Meer info: www.veerlemalschaert.be

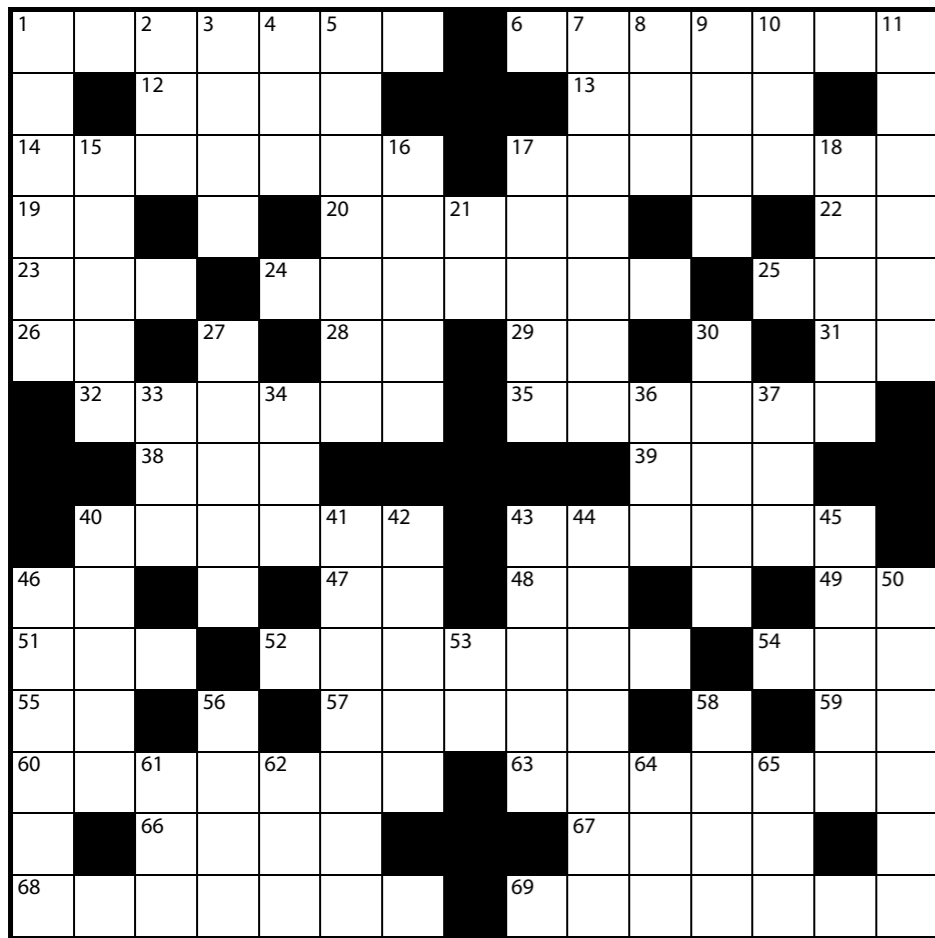


MUSEUM
Familiegeluk in Red Star Line Museum

De Chinese gemeenschap in Antwerpen is een van de oudste en grootste in België. Ze speelt een belangrijke rol in het lokale bedrijfsleven en culturele leven van de stad. In de buurt van het Centraal Station vind je tal van Chinese restaurants, supermarkten en culturele centra. Van 30 januari tot 4 mei zet Red Star Line Museum in de tijdelijke expo *Familiegeluk* deze gemeenschap, en in het bijzonder de Chinese ondernemers in de Antwerpse horeca, in de kijker. Ze werken hiervoor samen met gastcurator Ching Lin Pang, antropoloog aan UAntwerpen en KU Leuven. De tentoonstelling vertelt het verhaal van drie Chinese pioniersfamilies en hun restaurants, waaronder de familie van gastcurator Ching Lin Pang zelf. Deze families introduceerden in België vanaf de jaren 1950 de niet-Westerse keuken en speelden een cruciale rol in de lokale horeca. Bezoekers maken kennis met de families via hun persoonlijke archieven, hun getuigenissen en via nieuw werk van fotograaf Vincent Beeckman.

Meer info: www.redstarline.be

Speel & win



Oplossing kruiswoordraadsel
februari 2025

43	7	68	24	5	69	52
----	---	----	----	---	----	----

Schiftingsvraag: Op welke datum - twintig jaar geleden - trad het Kyoto-protocol in werking?

Bezorg ons de oplossing van het kruiswoordraadsel via wedstrijd@okra.be voor 25 februari 2025.

Vermeld je naam, adres, voorkeursprijs en het antwoord op de schiftingsvraag. De winnaars worden persoonlijk verwittigd.

Insturen via post kan ook:

- OKRA vzw,
- wedstrijd december 2024,
- PB 40, 1030 Brussel.

Frankeer je brief zelf, maar een ongebruikte postzegel toevoegen om deel te nemen is niet langer nodig.

Tip: Je vindt het antwoord op de schiftingsvraag elders in dit OKRA-magazine.

HORIZONTAAL 1 hoogvlakte 6 onzin 12 gehoorzaal 13 speelkaart 14 aldoor 17 grappig persoon 19 knokploeg 20 strijkinstrument 22 onzes inziens 23 loofboom 24 draaiing 25 Engelse bevestiging 26 Technische Universiteit 28 errore excepto 29 United States 31 heilige 32 trendy 35 geraamte 38 scantechniek 39 zo-even 40 Romeinse keizer 43 kort, grappig optreden 46 pluralis 47 middelbaar onderwijs 48 telegraaf restant 49 ultraviolet 51 een weinig 52 vlakbij 54 Spaanse uitroep 55 circa 57 bijna 59 doctor 60 deel v.e. uitlaat 63 kattengeluid 66 inkomen 67 riv. in Duitsland 68 strooibiljet 69 diplomatenkoffer.

VERTICAAL 1 zakuitgave 2 in-geschakeld 3 dansrokje 4 Bijbelse priester 5 toelevering 7 gedenknaald 8 heden 9 mousserende Duitse wijn 10 roem 11 kwelzuchtig persoon 15 verdovend middel 16 uitspreken 17 waterplant 18 oxidatie 21 onder andere 27 woonplaats 30 bleek 33 grootmoeder 34 vordering 36 een zeker iemand 37 etcetera 40 vrij van drugs 41 riv. in Zuid-Amerika 42 machinemens 43 onbuigzaam 44 commentaar 45 eerbewijs 46 platenspeler 50 lak 53 bezittelijk vnw. 56 smak 58 metalen kokertje 61 bergweide 62 graskluit 64 gangstem 65 bindende regel.

Oplossing december
BADMODE

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

Los het kruiswoordraadsel op en win één van onderstaande prijzen.



- 3 exemplaren van 'Mijn kleine oorlog' van Rudi Vranckx
- 5 exemplaren van 'Als je wieg op drijfzand staat' van Ine Van Wymersch
- 5 exemplaren van 'Colorful cooking' van Sergio Herman

SUDOKU

Vul de sudoku in door in elk blokje een cijfer van 1 tot en met 9 te schrijven. Let op: in elke rij, kolom en 3x3-blok mag elk cijfer maar één keer voorkomen!

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

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



Medewerkers OKRA-magazine februari 2025

Ankie Beerten, Wim Bogaert, An Candaele, Dominique Coopman, Karlijn De Haes, Peter Dhaese, Jurgen D'Ours, James Arthur Ghesquière, Els Hoebrechts, Eric Hulsmans, Fons Jacobs, Lisa Kaspers, Marijn Loozen, Ellen Ophalvens, Guy Poppe, Steven Reynnders, Kaat Soetermans, Eric Sohl, Kristof Vadino, Arno Vande Velde (Arnoleon), Ellen Van Reybrouck, Lucie Van Hemelrijk, Karin Vanhove, Hilde Van Malderen, Matthias Van Milders, Anneke Van Steen, Tom Van Welkenhuyzen en Arno Vermeulen.

Coördinatie en eindredactie
Arno Vermeulen en Jurgen D'Ours

Vormgeving Ankie Beerten en Tom Van Welkenhuyzen

Reclameregie Trevi plus bvba, Katrien Lannoo, Meerlaan 9, 9620 Zottegem, 09 360 48 54, Katrien@treviplus.be

Druk Dessain Printing, Mechelen

Coverfoto Kristof Vadino

Opplage 163 620 exemplaren

Verantwoordelijke uitgever
Sonja Vertriest, Haachtsesteenweg 579, 1030 Brussel

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.

Het februarinummer verschijnt uiterlijk op 27 januari 2025. Je kunt OKRA-magazine ook lezen via www.okra.be.

Contacteer magazine@okra.be over OKRA-magazine of secretariaat@okra.be voor een andere vraag. Via post: OKRA vzw, Haachtsesteenweg 579, 1030 Brussel.



“Ouderen moeten zelf hun leven in handen kunnen houden”

Eind vorig jaar nam Jul Geeroms afscheid van de Vlaamse Ouderenraad, waar hij 15 jaar voorzitter was. “De Vlaamse overheid ging steeds meer naar ons luisteren”, stelt hij tevreden vast.

Tekst An Candaele – Foto Vlaamse Ouderenraad



Jul heeft een lange staat van dienst in de inzet voor de belangen van ouderen. Van 1978 tot aan zijn pensioen in 2007 was hij algemeen secretaris van de Kristelijke Beweging voor Gepensioneerden (KBG), zoals OKRA toen heette. Daarna bleef hij actief in de Ouderenraad, waar hij in 2010 voorzitter werd. “De kerntaak van de Vlaamse Ouderenraad is om de Vlaamse regering advies te geven over zaken die ouderen aanbelangen”, vertelt Jul. “De voorbije vijftien jaar legden we meer dan 150 adviezen, memoranda en standpunten op de beleidstafel. We worden vaak uitgenodigd voor hoorzittingen in het parlement om onze visie en voorstellen toe te lichten. Een mooie evolutie.”

“Zorg – thuiszorg, woonzorgcentra, zorgbudgetten voor ouderen – blijft een belangrijke bekommernis, maar ouderen mogen niet gereduceerd worden tot zorgbehoevenden”, beklemtoont Jul. “Ook thema’s als armoede, openbaar vervoer en wonen volgen we op. Preventie kreeg in de loop van de jaren meer aandacht. Fysiek, mentaal en sociaal in beweging blijven, helpt om langer en gezonder te leven. Binnen de Vlaamse Ouderenraad is er een aparte commissie voor sport en bewegen.”

WAT IS DE VLAAMSE OUDERENRAAD?

Vanaf de jaren '70 voeren de klassieke ouderenorganisaties – met OKRA als de grootste – regelmatig overleg. Samen met dienstencentra en andere initiatieven voor ouderen die in de jaren tachtig ontstonden, richtten ze in 1992 het OuderenOverlegKomitee of OOK op als spreekbuis voor alle ouderen. In 2005 werd OOK erkend als Vlaamse Ouderenraad, een formeel adviesorgaan voor het Vlaamse ouderenbeleid. Intussen verhuisde ook de begeleiding van de lokale ouderenadviesraden van de provincies naar de Vlaamse Ouderenraad. Sinds 1 januari is Magda De Meyer de nieuwe voorzitter van de Vlaamse Ouderenraad.

Actief op je honderdste

Jul zet zich af tegen het schrikbeeld dat ouder worden voor velen inhoudt. “Mensen worden alsmaar ouder, maar willen meer dan ooit jong blijven omdat we oud worden associëren met achteruitgaan. Voor een stuk is dat – zeker op vlak van fysieke prestaties – de realiteit. Maar de kennis en vaardigheden geleerd in de loop van het leven, zijn niet weg. Er is veel wat ouderen wel nog kunnen.”

“Onlangs werd Alice Thoen honderd jaar. Ze is een fantastische dame, actief, geïnteresseerd in de wereld en bezig met wat ze haar hele leven deed. Zo kan ouder worden ook. Uit chronologische leeftijd kan je niet veel opmaken. Hoe we naar leeftijd kijken is ook een cultureel gegeven. De president van de VS is 78 en de vorige was nog ouder. Ik pleit daar niet voor, het is goed om sommige rollen op tijd door te geven, maar ouderen moeten dan wel de kans krijgen om een andere rol op te nemen.”

Je eigen keuzes maken

“De beeldvorming in de media moet beter. Onze tenen krullen van de benaming ‘bejaarden’ en van het aanspreken van ouderen met verkleinwoordjes”, zegt Jul. “Voor leeftijdsdiscriminatie is er de laatste jaren meer aandacht, maar werk vinden op pakweg je zestigste blijft moeilijk. En het is toch stuitend dat iemand die zijn benen verliest op zijn 64^{ste} een parkeerkaart krijgt en wie

hetzelfde meemaakt op zijn 66^{ste} daarvoor kan fluiten? Om dat voorbeeld maar te noemen.”

“We willen dat ouderen hun plaats kunnen innemen in de samenleving en dat ze de mogelijkheden krijgen om actief ouder te worden. Niet dat iedereen per se nog van alles moet doen, wel dat ouderen hun eigen leven in handen kunnen houden en zelf hun keuzes kunnen maken. Als voorzitter heb ik mijn steentje proberen bij te dragen samen met anderen, want alleen bereik je niets. *L'union fait la force*, eendracht maakt macht, en *E pluribus unum*, uit de veelheid een eenheid tot stand brengen, dat waren mijn leuzen.”

Wat kan en wil ik nog?

Wat Jul met de vrijgekomen tijd gaat doen, laat hij nog even open. “Mijn echtgenote zal me meer zien. Eten klaarmaken, wandelen en fietsen met vrienden doe ik gewoon voort. Wellicht zal ik nog een maatschappelijk engagement opnemen. In een opleiding gerontologie die ik in Nederland volgde, zei een leraar: ‘*Ouder worden is je op een bepaald moment even terugtrekken om te kijken wat er nog voor je ligt en wat je kan en wil.*’ Dat ga ik nu doen.” ●

“Hoe we naar leeftijd kijken is een cultureel gegeven. De president van de VS is 78 en de vorige was nog ouder.”

Dankjewel Jul voor je niet aflatende inzet om voor ouderen een evenwaardige plaats op te eisen. Mensen die met jou samenwerkten bewaren ook mooie herinneringen aan de filosofische gesprekken en je ontdekkingen van boeken over ouder worden.

Bedankt en het ga je goed!



SUZUKI

fun included

NEW

VITARA



SALON
CONDITIES

Vanaf
€21.799*

*Meer info op suzuki.be

NEW!

7 Year warranty
+ LIFETIME ASSISTANCE

+ Standaard volledig uitgerust

+ Nieuw 9" multimediasysteem

+ Verkrijgbaar in 4x4

+ SUV met uniek design

CO₂: 119 - 130g/km - 5.0 - 5.6l/100km (WLTP)



GEEF VOORRANG AAN VEILIGHEID.

SUZUKI
connect

www.suzuki.be

*Catalogusprijs met korting, overnamepremie en recyclagepremie inbegrepen. Overnamepremie : Extra premie op de restwaarde van uw voertuig, ongeacht de leeftijd. Je kunt alleen van een overnamepremie genieten bij inlevering van een volledige wagen waarvan je eigenaar bent en sinds meer dan 6 maanden ingeschreven op je naam. De naam van de koper van de nieuwe wagen moet overeenkomen met de naam van de eigenaar van het ingeruilde voertuig. Het nieuwe voertuig dient bovendien ingeschreven te zijn op dezelfde naam als die van het ingeruilde voertuig. Recyclagepremie geldig bij de inruil van een benzine- of dieselveertuig ouder dan 5 jaar dat al meer dan 6 maanden op uw naam staat ingeschreven. De naam van de koper van het nieuwe voertuig moet overeenkomen met de naam van de eigenaar van het ingeruilde voertuig en is uitsluitend van toepassing bij aankoop van een Vitara, S-Cross of Swift. Het ingeruilde voertuig wordt vernietigd door Recycar. Als u geen voertuig heeft om te laten vernietigen, kunt u gebruik maken van onze overnamepremie en heeft u al een Vitara 1.4L GL vanaf €22.799. Foto niet bindend. Afgebeeld model met opties en accessoires. Milieu-informatie [KB 19/03/2004]: www.suzuki.be. Suzuki Belgium behoudt zich het recht voor om zonder voorafgaande kennisgeving wijzigingen aan te brengen in specificaties, kleuren en materialen. Prijs geldig van 01/01/25 tot 28/02/25. WLTP: Neem contact op met uw verdeler voor alle informatie over de fiscaliteit van uw voertuig. Leveringspakket niet inbegrepen