

**okra**  
trefpunt 55+

# magazine

JULI-AUGUSTUS 2024



**DOSSIER:  
VAKANTIE  
IN EIGEN TUIN**

**PASCALE NAESSENS**

**“VEEL MENSEN VERLIEZEN ZICHZELF  
DOOR NAAR ANDEREN TE KIJKEN.”**

**VERZEKERING TEGEN  
ONLINE FRAUDE:  
NUTTIG OF NIET?**

**WANDELEN EN  
FIETSEN  
IN LE MANS**

**ALLES WAT JE MOET  
WETEN OVER  
ONLINE MEDISCHE PLATFORMS**

8 voordelen

van de Otolift

Modul-Air Smart



Gratis informatiepakket  
ontvangen?



## Langer thuis wonen met een Otolift traplift

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

### Vrijblijvend thuisadvies

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

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

- 1 Uw 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

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

## COLUMN

# Alle dagen vakantie?



FRANS

**J**ef Scheirs schreef *De Filosoof van Hagen* en het Reizend Volkstheater trok er toen mee rond. Het verhaal van Titten en Naten, twee broers. Naten, de norse hardwerkende boer en Titten, de gezellige tegenpool. Titten duwde het kleine raampje van zijn zolderkamer open en riep vol vreugde: "God scheidt de dag en Titten danst er door!" Daaraan dacht ik bij deze titel. Alle dagen vakantie? Ja, en waarom ook niet?

Maar wat is vakantie eigenlijk? Iets wat ons opgedrongen wordt of iets wat we echt nodig hebben? Het leven is te druk, zei iemand mij onlangs, er moet minstens een pauze per jaar ingelast worden. Even bekomen van de emoties en vrij zichzelf zijn. Het is natuurlijk iets persoonlijks. Ondanks dat vakantie de laatste jaren een massaproduct geworden is. Vakantie? Ja. Maar we leven te veel naar het evenbeeld van anderen. Anderen zeggen ons hoe wij vakantie moeten beleven. Waar is de tijd dat men allemaal naar het Zwarte Woud en later naar Spanje trok? En dan Turkije en andere bestemmingen waar iedereen wilde zijn?

VAKANTIE IS  
VOLGENS MIJ IETS  
WAARMEE MEN EEN  
HEEL JAAR BEZIG IS.

Vakantie zou iets moeten zijn waarnaar men verlangt, iets eenvoudigs misschien, iets alledaags, of iets speciaals, en waarom ook niet? Vakantie is volgens mij iets waarmee men een heel jaar bezig is. Je verlangt naar een bepaalde bestemming, leest er boeken over, overlegt met je huisgenoten, of trekt er alleen op uit. Je bestudeert de bestemming. Neem je een hotel, een chalet, huur je een auto, een groepsreis en maar met de hoop meedoen?

Tijdens de vakantie bewonder je wat zich aanbiedt: de natuur, de leefgewoonten van de mensen, de taal, wat men daar lekker vindt, de plaatselijke cultuur en wat nog allemaal. En na de vakantie kan je nog enkele maanden verder met de 'nazorg', met wat je getroffen heeft en wat je ervaren hebt tijdens je vakantie. Nagenieten van de heerlijke momenten samen als gezinnetje op een terrasje op een café, of van je appartement. Als man je eigen vrouw en kinderen beter leren kennen, genieten van de wederzijdse vriendschap.

Een buur van mij is geïnteresseerd in watervallen, een andere buur gaat op reis speciaal om de oudste bomen te kunnen bewonderen. Nog iemand anders houdt van alle soorten heide en bloemen en zijn tuin is dan ook een pracht van kleuren en geuren die men nergens in de buurt kan bewonderen. Hij leeft dan ook voor zijn tuin en toont fier van waar hij die veelkleurige bloemen heeft meegebracht.

Vakantie mag en moet volgens mij een belevenis zijn. Meer dan iets dat je dagdagelijks meemaakt. Exclusief? Ja, maar dat is dan een persoonlijk aanvoelen. Iets dat je bijblijft, zeker. Net zoals dat toneelstuk van Jef Scheirs met Titten die het zoldervenstertje opendeed, naar de nieuwe dag keek en al genoot van de dag die nog moest komen. ■

Frans Busschots



Frans Busschots is lid van OKRA-trefpunt Berlaar-Heikant



OOSTENDE



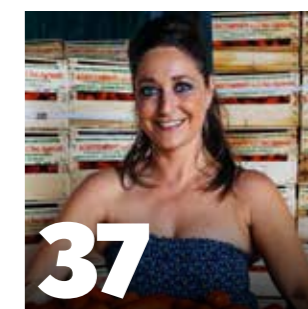
KONTICH



18



24



37



HASSELT



LIEZELE

BIJ ONS  
BRUIST  
HET

**OOSTENDE** Trefpunt Stene Sint-Anna organiseerde een ontbijt ten voordele van woonzorgcentrum 't Ponton in Oostende, goed voor een cheque van niet minder dan 700 euro! **KONTICH** Tijdens de seniorenbeurs mocht OKRA-trefpunt Kontich-Kazerne haar 250e lid verwelkomen. Proficiat! **HASSELT** Trefpunt Schoonbeek en de Limburgse OKRA Motorclub (LOM) organiseerden aspergetochten. De opbrengst, 2000 euro, schonken ze aan Covida Het Roer, een instelling voor personen met een handicap. Het geld zal dienen voor de aankoop van een loungeset. Dat wordt genieten van de zon, daar op hun terras! **LIEZELE** Vrouwenverzendag: de mannen van OKRA-trefpunt Liezele sloofden zich uit om de vrouwen van het trefpunt culinair te verwennen.

# juli-augustus

- 3 **Column**  
FRANS BUSSCHOTS: ALLE DAGEN VAKANTIE?
- 6 **Vraag het aan OKRA**  
VERZEKERING TEGEN ONLINE FRAUDE
- 8 **Dossier**  
VAKANTIE IN EIGEN TUIN
- 12 **Over wat telt**  
PASCALE NAESENS
- 16 **Factchecker**  
"OOK WIE PENSIOEN KRIJGT, MOET BELASTINGEN BETALEN" (WAAR)
- 18 **De mvx achter de vrijwilliger**  
MARTINE VANDECANDELAERE UIT ROESELARE
- 20 **Gezondheid**  
FIBROMYALGIE
- 22 **De wereld van Guy Poppe**  
PARIJS, BROOD EN SPELEN
- 24 **Afscheid Mark De Soete**  
"BLIJF ZORGEN VOOR ELKAAR"
- 26 **Doorleef**  
ZUSSEN HIND EN ZAHRA ELJADID
- 30 **Alles wat je moet weten over**  
STUDENTENARBEID, FORMATEURS EN INFORMATEURS,  
ONLINE MEDISCHE PLATFORMS
- 33 **OKRA onderzoekt**
- 34 **Interview**  
BASKETBALSPEELSTER EMMA MEESSEMAN
- 37 **Springlevende tradities**  
PASSATA
- 40 **UIT**  
LE MANS, VEEL MEER DAN AUTOSPORT
- 44 **Aan tafel**  
RECHT UIT DE MOESTUIN
- 48 **Op bezoek bij drie OKRA-academies**
- 52 **10 om niet te missen**
- 54 **Kruiswoordraadsel**
- 55 **Prijzenkast en De tuin van (h)eden**

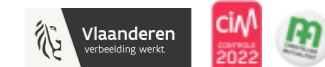


Benieuwd naar nog meer activiteiten en nieuws van OKRA?  
Check onze nieuwe Instagrampagina! Scan de QR-code of volg OKRAvzw op Instagram.



FOLLOW US ON

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



# VERZEKERING TEGEN ONLINE FRAUDE

Tekst PETER DHAESE // Illustratie Shutterstock

## Beste OKRA

Mijn naam is Jack en ik ben negentien. Onlangs werden mijn grootouders bijna het slachtoffer van een oplichter, maar gelukkig roken ze tijdig onraad. Toen ze in het OKRA Magazine van april de 'factchecker' over phishing lazen, ontstond er vorige week spontaan een gesprek over het onderwerp. De uitleg over wat je moet doen als je toch slachtoffer bent geworden, vonden ze heel verhelderend en hangt uit op hun prikbord, want je weet maar nooit. Tegelijkertijd kwam er nog een vraag naar boven: steeds meer verzekeringsmaatschappijen bieden een verzekering aan tegen phishing. Heeft zo'n verzekering zin, of is het vooral geldklopperij ten koste van kwetsbare mensen? Graag een antwoord.

Met vriendelijke groeten

Jack



6

Hey Jack

Leuk dat je als negentienjarige aan OKRA denkt om jouw vraag te beantwoorden. Wij helpen je graag verder. Om te beginnen klopt het inderdaad dat steeds meer verzekeringsmaatschappijen en banken een verzekering aanbieden tegen online fraude of phishing. Iedere aanbieder bepaalt hierbij zelf de prijs en de voorwaarden en biedt de verzekering aan onder een specifieke naam. Dat maakt dat het niet zo makkelijk is om een eenduidig antwoord te geven op jouw vraag, al is het zeker terecht dat je ze stelt.

### Hoe werkt een cyberverzekering doorgaans?

Meestal bevat een cyberverzekering drie componenten:

- Bijstand in geval van phishing, online oplichting: dit kan zowel telefonisch zijn als via een chatbot (geautomatiseerde chatfunctie via de website van de aanbieder)
- Een effectieve vergoeding voor de geleden schade zoals geldsommen die van een rekening verdwenen zijn, hier staan wel limieten op (meestal rond 10.000 euro)
- Rechtsbijstand: mensen die een klacht indienen of een gerechtelijke procedure starten, maken al gauw kosten, die (deels) verhaald kunnen worden op deze verzekering

### Heeft zo'n verzekering zin?

Een cyberverzekering dekt in principe schade waar je zelf geen schuld aan hebt. De moeilijkheid is echter dat phishing steeds professioneler aan het worden is, waardoor de grens tussen nalatigheid en 'dit had iedereen kunnen overkomen' steeds dunner wordt. Een tweede probleem is het wettelijke kader: eigenlijk moet financiële schade ten gevolge van phishing vergoed worden door de bank, tenzij er sprake is van grove nalatigheid.

Cyberverzekeringen zouden in een ideale wereld dan ook zo goed als overbodig moeten zijn. Grote nalatigheid is bij veel van deze verzekeringen trouwens opgenomen in de lijst van uitsluitingen. Dat zijn situaties waarin schade toch niet vergoed wordt. Wat er bedoeld wordt met die term is trouwens erg vaag en voor discussie vatbaar. Het uitgangspunt hierbij is vaak of dit een ander had kunnen overkomen en of je echt wel beter had moeten weten. En wat vaak ook een rol speelt, is welke stappen je na de phishing al dan niet hebt ondernomen zoals Cardstop of aangifte bij bank en politie.

Klik je als nietsvermoedende particulier toch op een frauduleuze link, dan hangt het er dus maar van af wat de voorwaarden zijn van jouw cyberverzekering en welke uitsluitingen zijn opgenomen in de algemene voorwaarden van de verzekeringspolis.

Het komt er dus op neer om je goed te informeren en meerdere polissen met elkaar te vergelijken. Iedere aanbieder heeft immers zijn eigen lijst van uitsluitingen. Zo zijn er aanbieders die geen schadevergoeding voorzien bij oplichting via datingsites of die enkel tussenkomen indien de daders uitsluitend binnen Europa actief zijn.

HET KOMT ER DUS OP  
NEER OM JE GOED TE  
INFORMEREN EN  
MEERDERE POLISSEN MET  
ELKAAR TE  
VERGELIJKEN.

Vervolgens moet je voor jezelf uitmaken of het sop de kool waard is. Ben je bereid om een bepaalde prijs te betalen om jezelf tegen een aantal risico's in te dekken, goed wetende dat deze bescherming of dekking niet onbeperkt is?

De prijs die je betaalt voor zo'n verzekering hangt natuurlijk in grote mate af van de voorwaarden die in de polis staan. Hoe breder de dekking is (het aantal risico's) en hoe hoger de vergoeding voor geleden schade is, hoe duurder de verzekering wordt. En weet dat er ook bij de duurder verzekeringen heel wat uitsluitingen zijn van risicodekking, waarvoor je dus geen schadevergoeding kan krijgen.

### Beter voorkomen dan genezen

Of je nu zo'n verzekering hebt of niet: het blijft nog altijd beter om te voorkomen dat je slachtoffer wordt van phishing of andere vormen van online fraude. Het is dan ook goed om jezelf in te lezen in dit onderwerp als je online actief bent. Op onze website vind je hierover een uitgebreid artikel terug:  
[www.okra.be/nodes/phishinglaatjenietvangen/nl](http://www.okra.be/nodes/phishinglaatjenietvangen/nl)

### Conclusie

Sta gerust kritisch tegenover deze vorm van verzekering.

- Maak de overweging voor jezelf: is het sop de kool wel waard?
- Als je ervoor kiest om toch een dergelijke verzekering te nemen, dan loont het de moeite om te vergelijken. En dan niet alleen in prijzen, maar ook in uitsluitingen en andere voorwaarden.
- Laat je niet te makkelijk verleiden door een duurder verzekering die misschien dekking biedt tegen dingen die jij niet nodig hebt (bijvoorbeeld dekking bij datingfraude als je nooit online date).
- Ook als je verzekerd bent, is het goed om een aantal gezonde online gewoontes aan te houden die de kans verkleinen dat je slachtoffer wordt van phishing of andere vormen van online fraude.

Met vriendelijke groeten

Peter van OKRA

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

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

7

# NEEM VAKANTIE IN EIGEN TUIN

TIPS VAN AUTEUR EN TUINEXPERT IVO PAUWELS

Tekst en foto's IVO PAUWELS



**Waarom zoeken velen van ons zo vaak verre oorden op om vakantie te vieren? Is het om de dagelijkse sleur te vergeten? Voor anderen kan dat ook in eigen streek: een fietstochtje om uit te waaien kan wonderen verrichten. En de eigen tuin dan, kan dat geen zalige oase van rust en ontspanning zijn, of een heerlijke stoeiplaats voor de (klein) kinderen? Sommigen beweren dat een groter aantal mensen de eigen tuin als vakantieoord heeft ontdekt. Daar zijn tal van redenen voor te bedenken. Graag geven we je tips en weetjes om nog meer van de zomerse tuin te genieten.**

## De ene tuinbezitter is de andere niet

Misschien behoor je tot de echte plantenliefhebbers. Voor hen is de tuin een oase van geuren en kleuren. Of wil je een moestuintje gezond op poten zetten? Een andere kiest voor een keurig getrimd gazon en strakke lijnen, een tuin die er ook in de zomermaanden onberispelijk uitziet. Voor deze drie groepen tuinbezitters is de tuin ook een fitnesscenter. In een tuin gebruik je heel veel spieren en dat houdt je ongetwijfeld soepel, vaak zelfs tot op hoge leeftijd. Maar misschien is de luie tuinier op hete hondsdagen nog veel beter af. Of je nu ligt te zonnebaden op een zilveren zandstrand of in een comfortabele ligstoel in je eigen tuin, veel verschil maakt het niet. Als de zon maar schijnt. Het gras groeit vanzelf wel, vinden ze. En wie zou hen ongelijk geven.



## Zorg voor je comfort

Goed zittende tuinstoelen en heerlijke ligstoelen, die kan elke tuinbezitter gebruiken. Het hoeven geen dure tuinmeubelen te zijn. Als ze maar comfort bieden. Misschien is een opvouwbare strandstoel al voldoende. Die hebben in de armleuning een houder voor een drankje. Absoluut nodig op zonovergoten dagen die je uitnodigen tot een hazenslaapje. En als het regent, hoor ik je zeggen. Tja, dan is er in je tuin misschien een tuinschuurtje waarvan je de deur kunt openzetten of een overkapping om onder te zitten. Persoonlijk houd ik wel van de regen die het blad doet glinsteren en de planten van broodnodig hemelwater voorziet. Een verre wandeling of een fietstocht is onder zomerse stortbuien niet je favoriete bezigheid, neem ik aan.



8



**Een priedelberk heeft geen doorgaande stam. Als een brede parasol spreidt zijn kruin een weldoende schaduw.**



## Houd het hoofd koel

In een wat grotere tuin staat allicht een boom die verkwikkende schaduw geeft. In het zuiden worden bomen die zoals de linde een diepe schaduw geven hoog geprezen. Hier is een notenboom of in een ietwat kleinere tuin bijvoorbeeld een hoogstam appelboom een verfrissende schaduwbrenger. Meer en meer bewijzen wetenschappelijke experimenten wat we al lang wisten: tuinbomen zorgen voor een verkwikkend microklimaat. In een stadstuin tussen steen en beton is dat effect nog veel groter dan we al vermoedden.

## Een priedelboom voor een kleine tuin

Heb je een kleine (stads)tuin en nog geen boom. Plant er dan één. Misschien is een priedelboom een optie. Een priedelboom heeft geen doorgroeiende stam en vormt van nature een groene parasol. Verwar hem niet met een treurboom. Vraag dus in de kwekerij uitdrukkelijk naar een priedelboom. Goede priedelbomen zijn de priedelberk, *Betula pendula* 'Youngii', en de zich breed spreidende moerbezie, *Morus macrophylla*. Je kunt ook dakplatanen planten. Neem dan een op een stam geënte cultivar van de platan, *Platanus x hispanica* 'Alphens's Globe'. Ook een knotwilg kan snel goede schaduw leveren.



## Geef kleur aan je tuinvakantiedagen

In tuincentra zijn zeker nog kleurrijke bloeiende planten te koop: *Pelargonium* (geranium), petunia, dahlia en tal van andere. Kijk wat je vind. Wie wat meer geduld wil oefenen kan begin juni nog snelle eenjarige planten zaaien: goudsbloem, Oost-Indische kers en cosmea kunnen met een beetje geluk nog eind van de zomer beginnen te bloeien.

9



## Bomen zijn (meer dan) cool

Zo plaatste het team van professor Roeland Samson in 2023 in een vijftigtal Antwerpse stadstuinen sensoren om de luchttemperatuur te meten. En wat was het verbluffende resultaat? De stadstuinbomen zorgden tijdens de hittegolf voor een gemiddelde verkoeling van 7,6 graden. Die klus klaarden ze door schaduw te geven en water te verdampen. Geen parasol die daaraan kan tippen.

## En voor wie languit wil luiëren

Plant twee bomen een meter of drie, vier uit elkaar. En span er, als ze stevig genoeg zijn, een hangmat tussen. Hang op het pad ernaartoe nog een bordje 'Niet storen' op en je zomerse vakantie dag kan niet meer stuk.

NIET STOREN





## Rozen trotseren hitte en droogte

Hoewel de voorspellingen op lange termijn geen zomer vol hittegolven voorspellen heeft het toch zin vooral rozen te planten. Die vind je zeker in pot, en kunnen als je daarvoor opteert in een wat ruimere pot de hele zomer op het terras blijven bloeien. In de tuin en op het terras verlangen rozen een plekje in de volle zon en in de wind. Dan kan de wind na de regenbui de schimmelsporen uit de rozenstruiken blazen en blijven ze gezond. Let er maar op, geen enkele tuinstruik trotseert de zomerhitte én, eens gevestigd in je tuin, de droogte beter dan de rozen.



## Laat kaboutertjes en andere kippen werken

Er zijn tuiniers die de natuur graag hun gang laten gaan. Enkele tips. Maai het gras niet te snel en vooral niet te kort. Neem een maaihoogte van 5 cm of meer. Dan beschaduwden de grassprietjes elkaar en wordt het gazon minder snel geel en dor. Vanaf half augustus mag de maaihoogte weer naar beneden. Kippen zijn onvolprezen groenafvalverwerkers en wat keukenafval willen ze ook verorberen in ruil voor lekkere eitjes.

## Antwerpse baardkrieltjes voor wie wil experimenteren

Wat de kippen betreft kan ik getuigen dat er minstens één krielkippenras is dat wanneer het voldoende ruimte krijgt van geen plant eet, op een pas gezaaid slaplantje te na gesproken. Het is de onvolprezen Antwerpse baardkriel. In mijn zeer plantenrijke en 'biodiverse' tuin lopen ze al vele jaren los. Ze verorberen bij het scharrelen tussen de planten veel klein ongedierte en houden de tuin op die wijze gezond. Soms zijn de kleine hanen grappig agressief, maar omdat ze geen sporen hebben, kwetsen ze nooit. De Antwerpse baardkriel is trouwens het kippenras dat het aller eerst op schilderijen uit de Lage Landen werd afgebeeld. Misschien zijn andere krielrassen even nuttig, maar daar heb ik geen ervaring mee.



## De zelftrekkende mulchmaaier

Om het niet te vermijden gazon nog arbeidsvriendelijker en ecologisch verantwoord te maken, kun je wanneer je klassieke maaimachine versleten is een mulchmaaier aanschaffen. Die versnipperd de grassprietjes tijdens het maaien. Ze vallen dan op het gazon, verdwijnen in de zode en voeden het gazon helemaal gratis. Schaf je een zelftrekkende (mulch)maaier aan. Zeker als de leeftijd begint te wegen.



## Tuinieren is vooruitzien

Misschien zeg je 'ik wil volgend jaar veel mooie bloemen in de tuin, maar zonder dat ze me geld kosten'. Koop dan zaden van tweejarige planten. Goede resultaten heb je onder meer met tuitjes of duizendschoon, Dianthus barbatus, en stokroos, Alcea rosea. Nog gemakkelijker kiemt het vingerhoedskruid, Digitalis purpurea. Alle drie zijn het echte beginnersplanten. Duizendschoon zaai je het beste in kleine potjes, de andere twee in volle grond. Het eerste jaar vormen ze een min of meer duidelijke bladrozet. In de vroege herfst kun je ze uitgraven en op de plek planten waar je ze volgend jaar wil zien bloeien. Half augustus breekt de ideale tijd aan om bloembollen- en knollen te planten: tulpen, krokussen en narcissen. De beste resultaten verkrijgt je met wat kleiner bloeiende rassen of rassen die dicht bij de wilde vorm staan. Narcissus cyclameus 'Februari Gold' is zonder meer een topper die bovendien verwildert en zich dus zonder meer uitbreidt in de tuin.



## Je eerste moestuin? Waarom niet?

Kriebelen de vingers om ook de maag van gezond voedsel te voorzien, begin dan met een moestuintje. Maak het in het begin niet te groot. Je moet alles nog leren. Maar enkele slaplantjes lukken haast altijd. Het heeft voordeel je moestuin aan te leggen in een of meer verhoogde bedden. Dan hoeft jij je minder te bukken en houd je alles, ook de slakenvraat, makkelijk onder controle. Leg het moestuintje in de volle zon aan. Het is dan bovendien geschikt voor tal van doorlevende kruiden zoals tijm, bieslook en de eenjarige basilicum en peterselie. Wat is die eerste sla een ware delicatessen! Ervaren en doorwinterde tuiniers weten dat ze momenteel in juli naast allerlei slasoorten ook nog tal van groenten kunnen zaaien: andijvie, snijselderij, snijbiet, broccoli en tot 10 juli stokbonen en stamslabonen, en begin augustus nog veldsla. En dat alles om lang voor de winter oogsten.



## Aardappelen oogsten in november

Uit ervaring weet ik dat je, met grote kans op succes, tot half juli nog aardappelen kunt poten. Neem dan een vroeg ras, eersteling bijvoorbeeld. Jonge aardappeltjes uit de winkel die de neiging hebben te schieten zijn ook geschikt. Vroege rassen hebben een korte groeicyclus en zijn binnen de drie maanden te oogsten. Reken uit.



## Geef de tuin aan de (klein)kinderen

En dan de belangrijkste overweging om meer aandacht te besteden aan je eigen tuin. Maak er ook een speelparadijsje van voor de kleinkinderen. Een schommel en klimrek, een geheim paadje achter het tuinschuurtje nodigen kleine kinderen in de tuin. Een gazon om op te ravotten en te voetballen schenken de kinderen ongetwijfeld veel plezier. En waarom niet samen een moestuintje aanleggen of stokrozen zaaien. De allerkleinsten vinden dat ongetwijfeld spannend. Vergeet hun tere huid op de zonnige dagen niet in te smeren met een zonnecrème. En opa's, oma's, mama's en papa's, trek eens een halve dag uit om een stropop of vogelverschrikker te bouwen met afvalhout en oude kleren en vooral veel fantasie. Ach die vogelverschrikkers zijn de nuttelozen van de tuin. In tegenstelling tot jezelf jagen ze geen vogel weg. Een alternatief is een insectenhotel dat vooral weerloze solitaire bijen nestelgelegenheid geeft. We wensen je een overmaat aan tuinplezier, rust en vrede in je eigen tuin.





PASCALE NAESSENS

**“EEN PLAN HEB IK NOOIT GEHAD,  
MIJN PASSIES ONTDEKTE IK AL WANDELEND”**

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's FRANK BAHNMÜLLER

Fotomodel, presentatrice-omroepster bij VTM, auteur van vijftien kookboeken en keramiste met eigen lijn. Pascale Naessens (55) heeft een loopbaan om u tegen te zeggen. Toch heeft ze nooit een plan gehad. “Mijn levensmotto komt uit een gedicht: ‘Wandelaar, er is geen weg. De weg toont zich al wandelend.’ ‘s Morgens ga ik vaak met mijn blote voeten in het malse ochtendgras staan, leg mijn hand op mijn onderbuik en voel. Dicht bij mezelf. Wat komt, komt.”

**A**ls ik aanklop ten huize Jambers-Naessens is het Paul die opendoet. Ik interviewde de bekende tv-maker eind 1986 voor *Kijk-Op*, het blad van de *Kajottersbeweging*. Hij werd ‘*pieken Paul*’ genoemd omdat hij zo sterk scoorde met zijn *human interest*-reportages. Enkele jaren later - Pascale was 22 en een gevierd internationaal fotomodel - ontmoetten Paul en Pascale elkaar. De vonk sloeg over. Twee sterke persoonlijkheden, dat wel. Maar het klikte, ondanks het grote leeftijdsverschil.

**Wat betekent Paul voor jou? En wat is een goede liefdesrelatie?**

**Pascale:** “Paul betekent heel veel voor mij, hij is mijn zielsgenoot. Mijn *compagnon de route*. Een interessante man ook. Ik vind het zalig naast Paul te mogen leven. We versterken elkaar. We geven elkaar vleugels. En dat kost ons geen moeite. Elkaar zien groeien, is fijn. Een handleiding hebben we niet. We zijn heel verschillend, maar het werkt. Mede door het leeftijdsverschil, denk ik. En we delen dezelfde waarden en normen. In het begin was het wat zoeken, want zowel Paul als ik leefden best graag alleen. Maar daar zijn we door geraakt. We hebben veel respect voor elkaar. Liefde is geven en nemen. Veel doen voor elkaar en jezelf blijven ontwikkelen.”

**Jullie hebben geen kinderen samen. Is dat een bewuste keuze? Van het interview dat ik met Paul had in 1986 herinner ik me dat hij zijn tienerzoon aanmoedigde zijn best te doen op school. Maar hoe het verder ging, weet ik niet?**

“De zoon van Paul is nu vijftig. Hij is cameraman, getrouwd en heeft een zoon en een dochter. Ik heb dus een pluszoon en twee pluskleinkinderen. Dat ik zelf geen kinderen heb, is zo gelopen. Ik ben daar nooit echt mee bezig geweest. Het had gekund, maar dan had ik andere keuzes moeten maken. Niet dat mijn leven kinderloos

is. Veel van mijn vrienden hebben kinderen en ik geniet enorm van Pauls zoon en kleinkinderen. In mijn boek *‘Chez Pascale’* zie je een mooie foto van mij samen met mijn pluskleindochter. Een heerlijke meid. Ik hou van jonge mensen. Ik droom ervan dat wanneer ik stokoud ben, ik zal toekijken hoe jonge mensen potendraaien en keramiek bakken in mijn atelier. En dat ze me regelmatig een koffietje brengen en me vertellen over hun dromen.” (lacht)

**VRIJ, AUTHENTIEK EN TROUW**

**Hoe zou je jezelf omschrijven?**

“In mij huist het absolute verlangen naar vrijheid. Ik ben zeer nieuwsgierig en dat drijft me. Ik wil veel ontdekken en meemaken. Toen ik achttien was, sloeg ik mijn vleugels uit en trok als fotomodel naar Parijs, Milaan, Tokio, New Delhi. Ik leerde er ontzettend veel. Hoe ga je om met jezelf, met voeding, met je lichaam, met de grote wereld? Gemakkelijk was het niet. Als je naast duizend andere bloedmooie meisjes staat, slinkt je zelfvertrouwen. Ik heb af en toe tranen gelaten, maar ik geef nooit op. Een plan had ik niet. Nooit gehad.”

“Een journalist wees me ooit op een zin uit een gedicht: ‘Wandelaar, er is geen weg. De weg toont zich al wandelend.’ En dat werkt zolang je dicht bij jezelf blijft en niet over je grenzen gaat. Ik heb mijn principes en wil authentiek leven. Een koekjesmerk vroeg me mee te werken aan een reclamespot voor een zogezegd ‘gezond’ koekje. Ik kon er veel geld mee verdienen, maar ik smaakte de suikerrush en zei ‘nee’. Veel mensen verliezen zichzelf door naar anderen te kijken. Ze zijn jaloers. Ik zoek naar vrijheid en blijf trouw aan jezelf. Als ik een keuze maak, ga ik ervoor.”

**Je was fotomodel van je 18e tot je 24e, daarna 15 jaar presentatrice bij VTM. Op je 38e schreef je je eerste kookboek; nu zijn dat er meer dan**

**15, vertaald in meerdere talen, zelfs Chinees. Je bent het boegbeeld van pure, gezonde voeding, maakt keramiek en hebt een eigen lijn. Je bent 33 jaar samen met Paul en alles lijkt goed te gaan. En toch, deze vraag: wat is jouw grootste verdriet?**

“Mijn grootste verdriet zijn mensen die van elkaar houden, maar die elkaar niet begrijpen. *Harvard* stelt zich sinds 1927 de vraag wat een mens nu echt gelukkig maakt. Voor jongeren van achttien betekent geluk succes en geld. Dat denken ze tenminste. Tot ze vijftig jaar later geluk omschrijven als de band met familie en vrienden. Een kwalitatieve verbinding met anderen is het allerbelangrijkste in het leven. Connectie is wat ons diep gelukkig maakt. Uit de *Harvard-studie* blijkt ook dat eenzaamheid doodt. Van wie eenzaam is, verschrompelen de hersenen. We zijn sociale dieren. Ik denk dat OKRA met al haar activiteiten hierin een verschil kan maken. De diepste pijn is niet gezien, niet beluisterd en niet begrepen te worden. Ben je ziek en legt er iemand een hand op je schouder die zegt dat we er wel uit komen, dan werkt dit helend. Ik ben een verbindend iemand, ik wil altijd verzoenen.”

**DE PASSIE VOOR KOKEN EN KERAMIEK**

**Je vader stierf in 2014 en werd 76 jaar. Daarvoor heb je hem nog geïnterviewd. En na zijn dood heb je zijn urne gemaakt. Hoe kwam je daarbij?**

“Mijn vader hoopte dat mijn broer en ik het familiebedrijf – brouwerij Naessens in Eeklo – zouden overnemen. Maar we kozen onze eigen weg en hij werd onze grootste supporter. Toen hij ziek werd kwam ik tot de vaststelling dat ik te weinig wist over mijn vader. Hij was ook geen prater. Daarom heb ik hem uitgenodigd om een paar keer samen te gaan eten, waarbij ik hem alles zou vragen wat bij mij opkwam. En het grappige en verrassende was dat hij ineens open en ongedwongen over zijn gevoelens





**Pascale Naessens: "80% van wat in de supermarkt ligt, is bewerkte voeding. We koken uit pakjes en zakjes, want dat gaat snel, maar het maakt ons dik en ziek"**

>> sprak. Ik leerde heel veel van hem. Nu ben ik blij en dankbaar voor de inzichten die hij me gaf. Maar waarom zo lang wachten om te praten?"

"De urne van mijn vader maken, was het meest spirituele moment uit mijn leven. Het was alsof mijn vader meedraaide. Mijn tranen zijn gebrand in het glazuur. In de kerk droeg ik de urne en las iets voor. Dit was zo louterend en puur. Keramiek maken is hard werken. Maar zodra je achter je draaischijf zit, beland je in een flow en vergeet je de tijd. En het leuke aan opleidingen – of dat nu in Bali of in Frankrijk is – is dat je mensen van veel verschillende nationaliteiten leert kennen. Samen met je handen in de aarde wroeten en spelen met het vuur is fantastisch. Als ik sterf, zou ik dat het liefst boven mijn draaischijf doen."

**KOKEN IS LIEFDE, EN LIEFDE IS GEVEN**

**Je bent de best verkopende kookboekenschrijver van Vlaanderen en boegbeeld voor gezonde en pure**

**voeding. Ik geloof dat wij thuis gezond eten. 's Morgens fruit en verder veel groenten en weinig snelle koolhydraten zoals aardappelen, brood en pasta. En toch lukt het me niet een paar kilo's kwijt te geraken.** (lacht) "Je invalshoek zit fout. Het gaat niet om de kilo's. Schoonheid bestaat in al zijn vormen, volumes en rondingen. Focus niet op je gewicht, maar op wat je voelt. 's Morgens ga ik vaak met mijn blote voeten in het gras staan, leg mijn hand op mijn onderbuik en voel. Wat is goed voor mij? Wat heb ik nodig? Wie wil ik zijn? Ben ik tevreden met wat ik doe? Zitten mijn keuzes goed? Hoe ener-

**"DE URNE VAN MIJN VADER MAKEN, WAS HET MEEST SPIRITUELE MOMENT UIT MIJN LEVEN. HET WAS ALSOF MIJN VADER MEEDRAaide. MIJN TRANEN ZIJN GEBRAND IN HET GLAZUUR."**

giek wil ik me voelen? Ik mag alles eten – ook frieten, brood, een stukje taart – maar heb ik dat wel nodig? Ons lichaam werkt geniaal. Laat ons ernaar luisteren, het koesteren en op zoek gaan naar de balans."

"2,5 miljoen jaar geleden was er de jager-verzamelaar die veel tijd spendeerde aan eten zoeken en koken. Vandaag zijn we daar ver van verwijderd. Onze genen hebben nog altijd dezelfde opmaak als toen, maar onze omgeving is zeer sterk geëvolueerd. Toen aten we enkel onbewerkte natuurlijke voeding, eigenlijk *low carb*. Er waren in het seizoen knollen, wild fruit, wilde bessen en paddenstoelen, maar geen snel verteerbare en bewerkte koolhydraten. 10.000 jaar geleden kwam de landbouw er en gingen we meer aardappelen en granen eten. Vandaag is het probleem dat 80% van wat in de supermarkt ligt, bewerkte voeding is. We koken uit pakjes en zakjes, want dat gaat snel. Maar meer en meer studies laten zien dat vooral die bewerkte voeding ons dik en ziek maakt, terwijl onbewerkte voeding ons energiek en gezond houdt. En daarom staan in mijn boeken alleen recepten met ingrediënten die uit de natuur komen."

**Van waar heb je de liefde voor het koken?**

"Van mijn vader. Wanneer hij vroeger bier ging leveren aan restaurants, bracht hij soms iets lekkers mee, zoals paling in het groen. Zijn leuze was dat je op alles mag besparen, behalve op kwalitatief eten. Eten is investeren in jezelf. Mijn moeder, ze is nu 77, kranig en gezond, kookte niet graag. Maar koken was ook een heel gedoe, met verschillende potten en pannen, en met veel afwas. Nu maken we eenspansgerechten, wat leuker en gemakkelijker is. Voeding is een bron van creatief zijn, van energie, van plezier en van liefde. Geniet van

het koken en geniet van wat je eet. Nodig vrienden uit en kook voor hen. Door in de potten te roeren, hou ik mijn man en mij gezond, maak ik kookboeken en breng ik mensen samen. Koken, keramiek en mijn vriendschappen, ik cultiveer ze met veel liefde, zodat het nog mooier wordt."

**Wat betekent vakantie voor jou?**

"In de zomer nodig ik thuis vrienden uit en hoop ik naar enkele feestjes te kunnen gaan. Het is het moment van verbinding. In de winter reizen we en gaan we naar India of naar

Bali. Ik hou van Azië. De straatkeuken is er heel gezond en de keramiek heel verfijnd. We snuiven er de cultuur op. In India heb ik vier keer gekookt bij mensen thuis en vond dat een enorme verrijking. Het is fijn om te zien hoe mensen leven, koken en hun keuken organiseren. Hoe ze in vaak primitieve omstandigheden de lekkerste gerechten koken. En hoe ze, in plaats van fabrieksvoeding uit de supermarkt te halen, groenten kweken in hun eigen moestuintje en die met liefde klaarmaken. Dichtbij zichzelf en bij de natuur." 🍀

**"VAN WIE EENZAAM IS, VERSCHROMPELEN DE HERSENEN. WE ZIJN SOCIALE DIEREN. VERBINDING IS ALLES IN HET LEVEN."**



**De beste groenterecepten van Pascale, Uitgeverij Lannoo**

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



reddot winner 2021



**UW HUIS BLIJFT UW THUIS**

**Met een S200 traplift**

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

**Ga voor meer informatie naar [tk-traplift.be](https://tk-traplift.be) of bel gratis 0800 26 100.**

\* Aanbieding onder voorwaarden, zie [tk-traplift.be](https://tk-traplift.be)

**Nu met 0% BTW\***



# OOK WIE PENSIOEN KRIJGT, MOET BELASTINGEN BETALEN

Heel wat senioren in ons land ervaren een hoge belastingdruk. Al snel rijst dan de vraag waarom we belastingen moeten betalen aan de overheid die onze pensioenen zelf uitbetaalt. Het antwoord hierop is ingewikkeld en is een combinatie van factoren die te maken hebben met het Belgische belastingstelsel, de sociale zekerheid en het overheidsbeleid. We leggen het je graag uit.

WAAR



## Pensioeninkomsten

In België worden pensioeninkomsten beschouwd als belastbaar inkomen, net zoals loon. Hoewel er belastingvrije bedragen en aftrekken zijn, wordt een groot deel van het pensioen toch belast. Dit betekent dat senioren, net als werknemers, inkomstenbelasting moeten betalen op hun pensioen. Voor senioren met hogere pensioenen kan dit resulteren in een aanzienlijke belastingaanslag.

België heeft bovendien een progressief belastingstelsel, wat inhoudt dat hogere inkomens tegen hogere tarieven worden belast. Senioren die naast hun pensioen aanvullende inkomsten hebben, zoals huurinkomsten, dividenden of rente op spaargeld, kunnen hierdoor in hogere belastingsschijven vallen. Belangrijk om te weten is dat de personenbelasting wordt berekend op alle belastbare inkomsten, zelfs

als sommige daarvan in het buitenland zijn behaald of verkregen. Dit progressieve systeem is ontworpen om de belastingdruk eerlijk te verdelen, maar het kan senioren met meerdere inkomstenbronnen dus hoger belasten.

## Sociale bijdragen en belastingvoordelen

Hoewel gepensioneerden in België geen socialezekerheidsbijdragen op hun pensioenen betalen, zijn er wel verplichte bijdragen voor de gezondheidszorg. Deze bijdragen, die worden afgetrokken van het bruto-pensioen, verminderen het netto-inkomen van senioren.

België heft belastingen op vermogensinkomsten, zoals roerende voorheffing op dividenden en interesten, en vastgoedbelasting. Senioren die hebben gespaard of geïnvesteerd, betalen belasting op die inkomsten. Dat kan vooral doorwegen voor senioren die afhankelijk zijn van inkomsten uit hun vermogen.

Hoewel er specifieke belastingvoordelen zijn voor senioren, zoals een hogere belastingvrije som en enkele specifieke aftrekken, zijn die vaak niet voldoende om de totale belastingdruk significant te verlagen. De voordelen die worden geboden,

zoals belastingverminderingen voor bepaalde ziektekosten en woonkosten, helpen wel maar compenseren niet volledig de belastingdruk.

## Belgische complexiteit

De Belgische overheid heeft in de afgelopen jaren verschillende fiscale hervormingen doorgevoerd. Die hervormingen zijn vaak gericht op het verhogen van de belastinginkomsten om de overheidsfinanciën te stabiliseren en de vergrijzing van de bevolking te financieren. Dat heeft geleid tot hogere belastingen voor bepaalde groepen, inclusief senioren.

België heeft een complexe belastingstructuur met federale, gewestelijke en gemeentelijke belastingen. Afhankelijk van waar je woont, kunnen er verschillen zijn in belastingen. Sommige regio's of gemeenten hebben hogere lokale belastingen, wat de totale belastingdruk verhoogt. Hoeveel belastingen je uiteindelijk betaalt, hangt dus van verschillende factoren af en is bij iedereen anders. Het huidige belastingbeleid is een balans tussen het financieren van publieke diensten, het waarborgen van sociale zekerheid en het beheren van overheidsuitgaven, waardoor ook senioren hun deel bijdragen aan het Belgische belastingstelsel.

## Het Belgische belastingstelsel uitgelegd

België heeft een complex belastingstelsel dat bestaat uit federale, regionale en lokale belastingen. Dit stelsel is ontworpen om verschillende overheidsdiensten te financieren, van gezondheidszorg tot infrastructuur.

### 1. INKOMSTENBELASTING

De inkomstenbelasting in België is progressief, wat betekent dat hogere inkomens tegen hogere tarieven worden belast. Dit geldt zowel voor werkkenden als voor gepensioneerden.

Belastingsschijven en tarieven (2024):

- Van 0,01 euro tot 15.200 euro: 25%
- Van 15.200 euro tot 26.830 euro: 40%
- Van 26.830 euro tot 46.440 euro: 45%
- Meer dan 46.440 euro: 50%

**Belastingvrije som:** Elke belastingplichtige heeft recht op een belastingvrije som die afhangt van hun persoonlijke situatie, zoals gezinsgrootte en inkomen. Voor senioren ligt deze som hoger door specifieke aftrekken en kortingen.

### Aftrekken en belastingverminderingen:

Belastingplichtigen kunnen bepaalde kosten aftrekken van hun belastbaar inkomen, zoals:

- Hypotheekrente
- Kinderopvangkosten
- Bepaalde giften aan erkende instellingen
- Kosten voor energiebesparende maatregelen

### 2. SOCIALE ZEKERHEIDSBIJDRAGEN

Werkenden en werkgevers betalen sociale zekerheidsbijdragen om het socialezekerheidsstelsel te financieren, dat onder meer pensioenen, ziekte- en invaliditeitsuitkeringen omvat.

### Bijdragepercentages:

- Werknemers: ongeveer 13,07% van het brutoloon
- Werkgevers: ongeveer 25% van het brutoloon

Gepensioneerden betalen geen socialezekerheidsbijdragen op hun pensioen, maar dragen wel bij aan de gezondheidszorg via een verplichte bijdrage.

### 3. VERMOGENSBELASTING

België heft belastingen op vermogensinkomsten, zoals dividenden, rente en onroerend goed. Deze belastingen zijn niet gebaseerd op het bezit van vermogen zelf, maar op de inkomsten die het vermogen genereert.

**Roerende voorheffing:** Dit is een belasting op inkomsten uit roerende goederen (zoals dividenden en rente). Het standaardtarief is 30%.

**Onroerende voorheffing:** Een jaarlijkse belasting op onroerend goed, gebaseerd op het kadastraal inkomen (een fictief inkomen dat het potentieel huurinkomen van de woning weerspiegelt). De tarieven variëren per regio en gemeente.

### 4. BELASTING OVER DE TOEGEVOEGDE WAARDE (BTW)

De BTW is een indirecte belasting die wordt geheven op de verkoop van goederen en diensten. De standaard BTW-tarieven in België zijn:

- 21%: standaardtarief voor de meeste goederen en diensten
- 12%: voor bepaalde goederen en diensten zoals restaurantdiensten en sociale huisvesting
- 6%: voor essentiële goederen en diensten zoals levensmiddelen, boeken en medicijnen

### 5. REGIONALE EN LOKALE BELASTINGEN

België is een federale staat met drie gewesten (Vlaanderen, Wallonië en Brussel) die elk hun eigen belastingbevoegdheden hebben. Naast de federale belastingen heffen de gewesten en gemeenten aanvullende belastingen.

### Gewestelijke belastingen:

- Verkeersbelasting: een jaarlijkse belasting op motorvoertuigen
- Registratierechten: belasting bij aankoop van onroerend goed
- Milieubelastingen: voor het bevorderen van milieubescherming en duurzaamheid

### Gemeentelijke belastingen:

- Aanvullende personenbelasting: een percentage van de federale inkomstenbelasting dat varieert per gemeente (meestal tussen 6% en 9%)
- Gemeentelijke opcentiemen: extra belasting bovenop de onroerende voorheffing

### 6. SPECIFIEKE BELASTINGVOORDELEN VOOR SENIOREN

Senioren kunnen profiteren van bepaalde belastingvoordelen, zoals:

- Verhoogde belastingvrije som: voor senioren met een beperkt inkomen
- Vrijstelling van onroerende voorheffing: voor gepensioneerden met een laag inkomen of een erkende handicap
- Specifieke aftrekken: voor medische kosten en woonzorgvoorzieningen

BELGIË HEEFT EEN PROGRESSIEF BELASTINGSTELSEL, WAT INHOUDT DAT HOGERE INKOMENS TEGEN HOGERE TARIEVEN WORDEN BELAST.

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

Geboren in Roeselare op  
22 december 1958 (65 jaar)

Gescheiden, heeft drie dochters  
en vier kleinkinderen.

Woont sinds 1982 in Roeselare,  
oorspronkelijk afkomstig uit  
Langemark.

Werkte als verpleegkundige in  
AZ Delta Roeselare en zeventien jaar  
als leerkracht verzorging in VISO  
Roeselare

Is teamleider bij het trefpunt  
H. Godelieve Roeselare

Houdt van tijd doorbrengen met  
kinderen en kleinkinderen en het  
vrijwilligerswerk voor OKRA



MARTINE VANDECANDELAERE:

**“WEDERZIJD S RESPECT  
KAN JE LEVEN  
ENORM VERRIJKEN”**

Tekst NONA HERMANS // Foto LIEVEN VAN ASSCHE

**“HET LEVEN IS NIET ALTIJD WAT JE ERVAN GEDROOMD HAD, HET PAD KAN SOMS ZELFS HEEL  
HOBBELIG ZIJN, MAAR PROBEER ALTIJD VOORUIT TE KIJKEN.”**

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

's Morgens neem ik graag tijd om te ontbijten, de krant te lezen, een kruiswoordraadsel op te lossen. En met een beetje geluk, genieten van de ochtendzon die mijn woonkamer binnenvalt. Dat brengt mij meteen in een goede stemming om mijn dag aan te vatten. Als verpleegkundige werkte ik vaak 's nachts en kende ik dus niet echt een ontbijtmoment. Door op pensioen te gaan in coronatijd pik je de kleine gelukjes wel op. Verder kan ik genieten van de vogels die fluiten terwijl ik 's morgens mijn krant uit de brievenbus haal, een goeie babbel, een bezoekje aan mijn moeder, het contact met mijn (klein)kinderen, een boeketje bloemen in huis, de zon in mijn tuin of een kleine wandeling.

• **Wat is je levensmotto  
(en waarom)?**

Ooit zei iemand tegen mij 'wat je voor anderen doet, gaat nooit verloren'. Dat vat precies samen waar ik voor sta. Toen ik me inschreef voor de opleiding verpleegkunde, werd me gevraagd naar mijn motivatie. Ik antwoordde dat ik iets wil doen met mensen en iets voor hen betekenen. Dit is mijn drijfveer geweest in mijn vroegere werk en in mijn huidige engagementen. Je kunt natuurlijk niet ieders beste vriend zijn, maar met wederzijds respect kom je een heel eind. Het helpt om nieuwe, duurzame contacten te leggen en vertrouwen op te bouwen. Mensen weten dan wat ze aan je hebben. Dit kan je leven enorm verrijken.

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

Het liedje *Pilgrim* van Enya heeft bij mij een speciaal plekje. In 2018 is mijn vader overleden en het was een van de nummers die het kerkkoor voorstelde om te zingen. Ik vond

dat zo mooi en betekenisvol op dat moment, maar ook in de bredere betekenis. Het liedje gaat over hoe ieder zijn of haar levenspad bewandelt. Het is niet altijd wat je ervan gedroomd had, het pad kan zelfs op bepaalde momenten heel hobbelig zijn, maar het is een uitdaging of zelfs opdracht om vooruit te kijken. 'Het beste moet nog komen' is een mooie vooruitblik en op soms onverwachte momenten krijg je daartoe wel een duwtje in de rug.

• **Wat is de beste herinnering  
aan je jeugd?**

Hierbij denk ik terug aan een reis naar Zwitserland met CM. Ik was toen veertien jaar en zie mij nog altijd staan met mijn kartonnen valies. Thuis hadden wij een landbouwbedrijf en gingen we nooit op reis. Het was waarschijnlijk de eerste keer dat ik op een meerdaagse reis ging, en dan nog alleen, met een slaaptrein. De bergen, de sneeuw... het was fenomenaal!

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

Tijdens mijn kennismaking met OKRA in 2019, leerde ik niet alleen de werking kennen, maar ook veel nieuwe mensen. Dat was voor mij het belangrijkste. In januari 2020 kreeg ik het vertrouwen van het bestuur om teamleider te worden. Vanuit die rol wil ik, samen met het bestuur, mensen de mogelijkheid bieden om samen te komen. Ik wil dat leden bij OKRA zich thuis voelen, welkom zijn, gezellig kunnen samenzijn, bijpraten en een luisterend oor vinden wanneer dat nodig is. Zo hoor je goed wat er onder de mensen leeft. Daarom engageer ik mij ook voor belangenbehartiging. Hiermee wil ik de noden van senioren onder de aandacht brengen en constructief meedenken en werken aan oplossingen. Onlangs had ik een gesprek met de schepen van Mobiliteit om enkele zorgen van onze leden te bespreken. Ik probeer waar mogelijk escalaties te voorkomen door de juiste informatie te vinden en door te geven. Dat kan soms al een groot verschil maken. ▀

# EEN CHRONISCHE AANDOENING IS GEEN INGEBEELDE ZIEKTE “NIET ZEUREN EN DOORGAAN”

Tekst TINE VANDECASTEELE // Foto LIEVEN VAN ASSCHE

Stel je voor dat je lijdt aan chronische pijn, stijfheid en vermoeidheid over je hele lichaam en dat er geen diagnose kan worden gesteld. Mensen rondom je hebben het daarom wel eens over een ‘ingebeelde’ ziekte. Dat is het lot van veel fibromyalgiepatiënten, die daar niet alleen fysiek maar ook mentaal onder lijden. Het overkwam Dominique Clarysse. Ook zij kreeg te horen dat ze niet moest zeuren en vooral moest doorgaan. En dat is exact wat ze deed.

## Hoe merkte je dat je gezondheid achteruit ging?

“Al op de lagere school had ik problemen met mijn gewrichten. Vaak zat ik in het verband of met een gips. Uitbundig spelen, veroorzaakte bij mij vaak hoge koorts, waardoor ik meermaals te horen kreeg van mijn moeder dat ik het rustig aan moest doen. Mijn immuunsysteem bleek erg zwak te zijn, dus had ik in de winter vaak last van verkoudheden en griep.”

## Je zwakke gezondheid hield je echter niet tegen om je leven uit te bouwen.

“Ik trouwde, kreeg twee kinderen en werd leerkracht in een school in Kortrijk waar ik 23 jaar praktijk- en

theorielessen gaf. Totdat het harde verdict van fibromyalgie en het chronisch vermoeidheidssyndroom (CVS) kwam. Daardoor werd ik op mijn 46 op medisch pensioen gesteld. Mijn wereld stortte in.”

## Toch zette je door met een doel: sensibiliseren over chronische aandoeningen?

“Ik had en heb het soms nog altijd moeilijk, maar ik besloot al snel mijn kennis en ervaringen te delen en lotgenoten te ondersteunen. Dat resulteerde in drie boeken: ‘Mijn verhaal’ uit 2019, ‘Mijn leven in balans’ uit 2020, en mijn meest recente boek ‘Bewuster door het leven’. Daarnaast geef ik lezingen, waarin ik mijn eigen verhaal en chronische aandoeningen in het algemeen bespreek. Er is immers nog veel onbegrip.”

## En weinig kennis, want wat houden fibromyalgie en CVS precies in?

“Het gebrek aan kennis en de meningsverschillen onder medische deskundigen maken het er inderdaad

niet makkelijker op. De meesten zijn het erover eens dat fibromyalgie en chronisch vermoeidheidssyndroom (CVS) soortgelijke en waarschijnlijk gerelateerde stoornissen zijn. Pijn, vermoeidheid en tal van andere problemen worden gezien bij fibromyalgie. CVS vertoont vergelijkbare symptomen. Een praktische manier om de stoornissen te onderscheiden, is dat pijn het overheersende probleem is bij mensen met fibromyalgie, terwijl vermoeidheid de grootste klacht is bij mensen met CVS.”

## Hoe wordt de diagnose gesteld?

“De pijn van fibromyalgie is meestal chronisch en wijdverspreid en wordt vaak geassocieerd met stijfheid. De arts stelt fibromyalgie vast tijdens de consultatie aan de hand van bepaalde kenmerken, na andere oorzaken uit te sluiten. De vermoeidheid bij mensen met CVS is over het algemeen diepgaand en kan volledig invaliderend zijn. Criteria voor CVS vastgesteld door de Centers for Disease Control and Prevention (CDC) zijn vermoeidheid die langer dan zes maanden aanwezig is vergezeld gaat met een zere keel, vergrote of gevoelige lymfeklieren, spier- of gewrichtspijn en andere tekenen van systemische ziekte.”

## Welke symptomen komen bij beide aandoeningen voor?

“Ook dat zijn er jammer genoeg heel wat. Denk maar aan slaapstoornissen, hoofdpijn, een verminderd geheugen of verminderde concentratie, duizeligheid, darmklachten zoals een opgeblazen gevoel, diarree en/of obstipatie en angst of depressie.”

“VROEGER BELANDDEN VROUWEN VAAK IN DE PSYCHIATRIE TIJDENS DE OVERGANG VANWEGE ONVERKLAARBARE KLACHTEN. GELUKKIG IS ER VANDAAG MEER KENNIS.”

DOMINIQUE CLARYSSE

“BIJ FIBROMYALGIEPATIËNTEN WERKT HET PIJNVERWERKINGSMECHANISME NIET GOED, WAARDOOR ZE PIJN BLIJVEN VOELEN, ZELFS LANG NADAT DE OORZAAK IS VERDWENEN.”

## Komen fibromyalgie en CVS vaak voor?

“Tot naar schatting vijf procent van de Europese bevolking heeft last van fibromyalgie en 0,5 tot 2,5 procent of twee miljoen Europeanen lijden aan CVS.”

## Wat zijn de oorzaken?

“Ook daarover kan de medische wereld nog geen uitsluitsel geven. Recent onderzoek van de UGent suggereert dat fibromyalgie veroorzaakt wordt door een verstoorde balans van neurotransmitters in de insula, een hersengebied dat pijnprikkels verwerkt en het autonome zenuwstelsel reguleert. Dit zou het centrale zenuwstelsel ontregelen, wat niet alleen de chronische pijn bij fibromyalgie veroorzaakt, maar ook de andere klachten die bij de ziekte horen.”

## Hoe ontstaat zo'n onevenwicht?

“Men vermoedt dat genetische aanleg en omgevingsfactoren zoals stress de ziekte kunnen triggeren. Ook bij het ontstaan van CVS spelen stress en psychologische problemen mogelijk een rol, maar dit zijn niet de enige oorzaken. Onderzoekers wijzen ook op het belang van virusinfecties, immuunsysteemafwijkingen en hormonale onevenwichten.”

## Fibromyalgie werd vroeger vaak weggezet als een ziekte van vrouwen in de veertig.

“Die these is intussen volledig achterhaald. Wetenschapster dr. Boel De Paepe, lid van de onderzoeksgroep van het UGent, stelt dat hoewel de meeste patiënten nog altijd vrouwen zijn, ook mannen aan fibromyalgie kunnen lijden. Bovendien blijkt de leeftijd waarop mensen klagen over chronische pijnen die niet kunnen worden verklaard zeer variabel. Zelfs

kinderen - zoals ikzelf destijds - blijven er niet van gespaard.”

## Vanwaar dan het idee dat het een vrouwenziekte is?

“Misschien komt het doordat vrouwen van oudsher geleerd is hun klachten te negeren en door te gaan. Dat begint al jong, bijvoorbeeld tijdens de menstruatie. Vroeger belandden vrouwen vaak in de psychiatrie tijdens de overgang vanwege onverklaarbare klachten. Ze kregen antidepressiva voor hun sombere gevoelens en werden snel opgenomen in instellingen. Pijn of andere klachten als iets psychisch afdoen, tast je identiteit aan. Gelukkig is er tegenwoordig meer kennis hierover.”

## Fibromyalgie werd vaak als een ingebeelde ziekte weggezet.

“Hoe vreemd dit ook mag klinken: misschien is dit niet helemaal terecht, zoals dr. De Paepe aangeeft. Er zijn namelijk enkele gelijkenissen. Vroeger zei men tegen patiënten met een geamputeerde arm die over pijn klaagden, dat ze geen pijn konden voelen omdat de arm er niet meer was. Nu wordt fantoompijn erkend als een echt pijnsyndroom. Net zoals bij mensen met fantoompijn werkt het pijnverwerkingsmechanisme van het lichaam bij fibromyalgiepatiënten niet goed, waardoor ze pijn blijven voelen, zelfs lang nadat de oorzaak is verdwenen. Wetenschappers proberen dit mechanisme te ontrafelen en te herstellen.”

## Welke behandelingen zijn er?

“Omdat de oorzaken nog niet duidelijk zijn, is het ook moeilijk om een geschikte behandeling te vinden. Er zijn geen medicijnen om de aandoening te genezen. Daarom zal je mij

niet vaak over een ‘ziekte’ horen spreken, want er is geen pilletje voor. Wel kunnen klachten verminderen met pijnstillers en een combinatie van beweging en rust.”

## Wat betekent het voor jou om te leven met fibromyalgie en CVS?

“Voor mij voelt het alsof mijn leven een pot popcorn is. Ik dacht dat ik de juiste ingrediënten in mijn kookpot had gedaan, maar zette het vuur te hoog. De popcorn begon alle kanten op te schieten en ik kon het niet meer bijhouden. Dat veroorzaakte totale chaos in mijn hoofd en lichaam. Nu weet ik hoe belangrijk het is om mezelf te kennen, te weten wat ik aankan, en mijn lichaam in balans te houden. Fibromyalgie en CVS zijn chronische ziektes die niet volledig te genezen zijn. Gelukkig is het geen aftakingsproces waar je uiteindelijk aan sterft, maar het zijn zware aandoeningen om mee te leven. Naarmate je ouder wordt, verzwakken je spieren en kunnen er nieuwe complicaties ontstaan.”

## Denk je vaak aan wat komt?

“Ik ben niet bang voor wat nog zal volgen. Af en toe wel eerlijk gezegd, want ik heb soms echt zware dagen die ik enkel in bed doorbreng. Ook voor mijn omgeving is dit niet makkelijk. Mensen sensibiliseren, is mijn hoofddoel geworden, want er zijn al heel wat mensen met chronische aandoeningen en het zal er niet op verbeteren. Stress heeft een grote impact en we ondervinden allemaal dat we in een jachtige samenleving leven. We zullen er dus meer voor elkaar moeten zijn.”

Met dank aan dr. Boel De Paepe voor de wetenschappelijke onderbouw.



# Parijs, brood en Spelen



Tekst GUY POPPE // Illustratie SHUTTERSTOCK

Guy POPPE (1946) is journalist en auteur. Van 1976 tot 2007 heeft hij voor de VRT gewerkt, hoofdzakelijk op het radionieuws.

Daarna is hij gaan schrijven en zijn er, naast artikelen over uiteenlopende onderwerpen in tijdschriften en op sites, verscheidene boeken van zijn hand verschenen.

Voor de lezers van OKRA Magazine pent hij maandelijks zijn analyse neer over een heet hangijzer in de wereldpolitiek.

Deze keer analyseert hij wat de Olympische Spelen voor Parijs (kunnen) betekenen.

**Vanaf 26 juli strijden op de Olympische Spelen in alle denkbare disciplines de beste atleten van de wereld om het eremetaal. Pakken tienkampster Nafi Thiam, turnster Nina Derwael en de hockeyers opnieuw goud? Ruilt wielrenner Wout van Aert zijn zilveren en marathonloper Bashir Abi zijn bronzen medaille in voor een andere kleur? Strijden de Belgian Cats met kapitein Emma Meesseman voor een medaille in het basketbal? Zijn er medailles weggelegd voor Alexander Doom in de 400 meter, Sarah Chaari in het taekwondo, de judoka Matthias Casse of de zeilster Emma Plasschaert? Topsport tot 11 augustus, met een groot effect, ook buiten de sportterreinen.**

**D**e voorbereiding van de Olympische Spelen is niet kommerloos verlopen. Neem de openingsceremonie in Parijs op het grote plein aan de Seine, met zicht op de Eiffeltoren. Symbolischer kan bijna niet. Daar komen de boten met atleten toe, die enkele kilometers stroomopwaarts sloop gaan. Reken op driehonderdduizend toeschouwers.

Rijst de vraag hoe je hun veiligheid waarborgt. Ze herinneren zich in Parijs de aanslagen van november 2015. Toen blies een van de terroristen zich op aan het Stade de France, op het moment dat de nationale voetbalploeg er in aanwezigheid van de president een match speelde.

Om dat te voorkomen zijn er tijdens de Spelen vijfenveertigduizend agenten en gendarmes ingeschakeld. Er komt bovendien versterking vanuit het buitenland, België stuurt drie ontmijsers.

## Tegenvallers

Al jaren proberen de Fransen de Seine proper genoeg te krijgen om erin te zwemmen. De rivier is geen open riool maar als het fel regent, is het water toch te ongezond. En of het in de lente geregend

heeft! Hoe moet dat, een triatlon zonder het zwemgedeelte? Stel je voor.

De in 2019 afgebrande Notre Dame is niet helemaal gerestaureerd. Meteen na de brand had de Franse president Emmanuel Macron zich sterk gemaakt dat de kathedraal weer open zou zijn tegen de Spelen. De nieuwe torenspits staat er op maar af is de kerk niet.

Als Frankrijk wil pronken met Parijs in al zijn glorie, dan zal dat niet over de hele lijn lukken. Goed, er vallen mooie beelden te schieten, bij het beachvolley aan de Eiffeltoren, de breakdance op de Place de la Concorde en wanneer de renners de heuvel van Montmartre

beklimmen en voorbij de Moulin Rouge rijden. Dat Wout zich niet laat afleiden.

## Impact

Als u tijdens de Spelen af wil zakken naar Parijs, neem een zak geld mee. Een hotelkamer, anders al niet goedkoop, is twee, drie keer zo duur, een metrokaartje betaal je vier euro. Een idee om met de extra late Eurostar om kwart voor middernacht terug te sporen naar Brussel?

Naar de Mona Lisa gaan kijken? Let op, het Louvre gaat de dag van de openingsceremonie dicht. Andere Parijse musea sluiten voor langere tijd. De Ronde van Frankrijk eindigt dit jaar in Nice, niet op de Champs Elysées. Er moet veel wijken voor de Spelen. Het plan om de *bouquinistes*, de verkopers van tweedehandsboeken op de oever van de Seine, hun stalletjes op te laten ruimen is na protest opgeborgen. Zonder hen zou Parijs Parijs niet meer zijn.

## Stade de France

Het stadion, het epicentrum van de Spelen, herbergt alle atletiekwedstrijden en de slotceremonie. Ingewijd in 1998 met de eerste wereldtitel voor de Franse voetbalelf, moest het het achtergestelde departement Seine Saint-Denis nieuw leven inblazen. Het is gebouwd op een verkommerde industriële site, waar vroeger een bedrijf steenkool uit het noordelijke bekken omtoverde in stadsgas voor de verlichting en verwarming van Parijs.

Hier lag tot rond de eeuwwisseling de laatste Parijse *bidonville*, woonplaats van Portugese en Spaanse arbeiders die er de autoweg aangelegd hadden die de wijk in tweeën snijdt. Ze zijn vervangen door migranten en gelukszoekers uit Afrika, die het 93<sup>e</sup> departement een ruige reputatie gegeven hebben. Dit is *le neuf trois*, waar in de gemeente La Courneuve, vlak bij het stadion, een kwart van de inwoners werkloos is en ruim veertig procent

onder de armoededrempel leeft. Armoede en misdaad gaan er hand in hand. Zwartwerkers om het Olympisch dorp op te trekken zijn hier gerekru-teerd.

## Sociaal

De Spelen moeten Seine Saint-Denis een nieuwe impuls geven. Uitgangspunt is dat kleine en middelgrote ondernemingen, ook uit de sociale economie, een kwart van de bouwcontracten in de wacht slepen. Die doelstelling is meer dan gehaald maar uiteindelijk is nauwelijks 5,5 procent van het bedrag naar bedrijven uit Seine Saint-Denis gegaan.

Een ander doelwit is dat werklozen tien procent van de werkuren vullen. Dat is gerealiseerd maar in meer dan de helft van de gevallen gaat het om tijdelijke banen of leercontracten.

Het Olympisch dorp in Seine Saint-Denis vervelt na de Spelen tot een wijk met 2800 wooneenheden. Er is één nieuw sportcomplex opgericht, voor het waterpolo en het duiken. Achttien zwembaden en turnzalen zijn gerenoveerd maar de achterstand blijft groot. Er zijn in het departement vijftien sportinstallaties per tienduizend inwoners, ruim drie keer minder dan doorsnee.



## Geldmachine

Al bij al zijn dat kruimels. Negen miljard euro belooft het budget van de Spelen. Parijs wil niet met dezelfde kater zitten als Athene na de Spelen van 2004. Die hebben dertien miljard gekost en mee de schulden crisis veroorzaakt, waaraan Griekenland bijna ten onder gegaan is.

Slokop is het Internationaal Olympisch Comité. Televisierechten swingen de pan uit, ze staan in voor zeker zestig procent van het IOC zijn inkomsten. Ook exclusieve sponsorcontracten brengen veel geld in het laatje. Zin in een frisdrank? 't Zal Coca Cola zijn.

De tijd ligt achter de rug dat atleten geen cent mochten verdienen wilden ze deel mogen nemen aan de Spelen. Nu looft de Internationale Atletiekfederatie de 48 winnaars van een wedstrijd een premie uit van 50.000 dollar. Idem dito voor een bokskampioen.

## Vrouwen

De rol van het geld is niet de enige grote verandering. In 1912 verklaarde Pierre de Coubertin, de oprichter van de Spelen: "Wat is het belang van kleine Olympische Spelen voor vrouwen naast grote voor mannen?". Op de eerste moderne Olympische Spelen, in 1896, was er geen enkele vrouwelijke atlete, nu zijn er ongeveer evenveel vrouwen als mannen. In de Belgische delegatie overheersen de vrouwen.

Maatschappelijke ontwikkelingen dringen door in de topsport.

## Vrede

Onlangs hebben Macron en de Chinese president, Xi Jinping, voorgesteld om voor de duur van de Spelen de Olympische vrede te handhaven. In de Oudheid kregen atleten ongehinderd doorgang door vijandelijke linies om zich naar Athene te begeven. Op het terrein heeft de oproep geen gevolg gehad. ◆



ALGEMEEN DIRECTEUR  
MARK DE SOETE NEEMT AFSCHIED  
NA EEN KWART EEUW OKRA

“HET KLINT  
MISSCHIEN  
MELIG, MAAR  
BLIJF  
ZORGEN  
VOOR  
ELKAAR”

**Einde van een tijdperk: na 25 jaar OKRA trekt algemeen directeur Mark De Soete voor de laatste keer de deur van zijn bureau dicht. Maar niet zonder terug te blikken en afscheid te nemen.**

**Mark, met welk gevoel vertrek je na 25 jaar bij OKRA?**

“Als ik terugkijk op 25 jaar werken bij OKRA, dan is dat met 1 woord samen te vatten, ‘*dankbaarheid*’. Ik ben bijzonder dankbaar dat ik 25 jaar lang heb kunnen meewerken in deze bijzonder mooie en fijne organisatie. Ik ben dankbaar dat ik al die jaren kon terugvallen op zoveel vrijwilligers, met een massa aan levenservaring. Waar ik ook kwam in Vlaanderen, je voelde overal die warme OKRA-sfeer, een unieke band.

Ik ben ook dankbaar voor de bijzondere collega-groep die OKRA altijd typeerde. De laatste jaren kwamen er wel bijzonder uitdagingen op ons pad, denk maar aan corona en de energiecrisis. Dat raakte elke OKRA-medewerker. Maar hun engagement is bijzonder groot. Er worden nog steeds bakens verzet. Ik ben ook de vele duizenden leden dankbaar voor hun trouw.

Natuurlijk ben ik dankbaar voor het begrip, de tijd en de ruimte dat het thuisfront me al die jaren gegeven heeft. Vooral de laatste jaren als directeur, boks je met een overvolle agenda, met avonden weekendopdrachten. Steeds was er het begrip en voelde ik de steun van m’n geliefde en m’n kinderen.”

**Welke boodschap wil je zelf graag geven?**

“*Blijf zorgen voor elkaar*’. Het klinkt misschien wat melig, maar hierin schuilt het unieke van OKRA. Je bent bij OKRA niet zomaar een deelnemer aan activiteiten. Je bent een lid, een deel van de familie. En we dragen zorg voor

elkaar! Het unieke van OKRA zit in de binding tussen ‘*belangen behartigen*’ en het ‘*socio-culturele aanbod*’. Los je één van de beide polen dan verlies je de unieke positie en die unieke mix van OKRA. Blijf verenigen en blijf verdedigen!

In OKRA zijn toch wel wat ex-kajotters of kajotsters actief, met Cardijn als hun grote mentor. Cardijn was de man van de leuze ‘*zien, oordelen en handelen*’. Vandaag gaan vele OKRA-vrijwilligers verder dan Cardijn. Ze ‘*luisteren, oordelen en handelen*’. Soms is luisteren op zich al voldoende om die unieke OKRA-vriendschap te ontmoeten.”

**Val je nu in een zwart gat? Is er leven na OKRA?**

“Dit is dan wel een afscheidsinterview maar ik heb niet het gevoel dat ik vertrek. Integendeel. Ik stap nu over naar een totaal nieuwe functie als CM-directeur Netwerk Oost-Vlaanderen. Het netwerk van CM mee uitbouwen, vorm geven, sociaal beleid en sociaal ondernemen mee mogelijk maken, samen met vele vrijwilligers en partnerorganisaties zoals OKRA. Ik blijf in dezelfde omgeving, heel nabij bij OKRA en het volledige CM-netwerk.

Noem me gerust een beweging.netter in hart en nieren. Of je nu werkzaam bent bij OKRA, bij CM, bij beweging.net, Femma, KWB, ACV, ... we vertrekken vanuit een gedeeld mensbeeld, een nauw verbonden maatschappijbeeld dat we trachten te realiseren. Samen sta je pas echt sterker!”

**Word je nu OKRA-lid, Mark?**

“Aha ... ik kijk al uit naar het nieuwe beleidsplan van OKRA! Volgend jaar bereik ik de magische grens van 55 jaar. Maar is het wijs om die leeftijdsgrens aan te houden bij OKRA? De nabije toekomst zal het uitwijzen. Maar natuurlijk word ik lid. Als je 25 jaar werkzaam bent geweest bij de mooiste socio-culturele organisatie van Vlaanderen dan wil je daar natuurlijk deel van uitmaken!”

**Hoe zag de kwarteeuw van Mark De Soete bij OKRA eruit?**

1999 Start bij KBG, na zeven mooie jaren bij CM Eeklo

2001 2006 50 jaar KBG, met naamswijziging naar OKRA (trefpunt 55+). “Het letterwoord Okra staat voor Open, Kristelijk, Respectvol en Actief. Een bijzonder geslaagde operatie.”

2007 2016 Naar Brussel, algemeen directeur. “Op m’n aanstelling kwam een vrijwilliger me sterkte wensen voor de vele eenzame momenten. Geen idee toen dat er inderdaad dagen waren waarop je soms letterlijk even alleen staat. Maar gelukkig nooit lang.”

2019 2020 Op 9 maart, telefoon van Marc Van Ranst ‘*leg de werking van OKRA even stil, er is een virus aan het rondgaan*’ OKRA volgt en legt alles stil, een week later komt de lockdown.

2021 2022 OKRA trekt in september naar het grondwettelijk hof en kaart de discriminatie van WZC-bewoners aan rond de energiepremie. De maatschappelijke impact van OKRA op belangenbehartigend vlak nam de laatste jaren sterk toe.

2023 2024 Overstap naar CM-directeur Netwerk Oost Vlaanderen. “Terug naar de roots, maar geen afscheid van OKRA. OKRA is een sterke partner in het CM netwerk!”

**Jaarthema ‘Natuurlijk’**  
“Er was nog geen sprake van grootouders voor het klimaat, maar KBG was toen al volop bezig met duurzaamheid en milieu. In elke provincie werden KBG bossen aangeplant.”

2007 Lancering van het biertje ORAKEL voor 50 jaar OKRA Dendermonde. “Een doldwaas jaar met vele mooie jubileumactiviteiten. Bij de opkuis van m’n bureau in Brussel kwam ik nog een flesje tegen.”

2019 Bezoek aan onze partner GK in Bangladesh. “Eigenlijk zou iedereen die in OKRA actief is dit moeten doen. Je gaat terug naar de roots van waaruit onze beweging begon.”

2021 OKRA ontvangt de Europese prijs voor Burgersolidariteit als enige organisatie in België als erkenning voor de inzet, belangenbehartiging en creatieve omgang met de corona-pandemie.

2023 De Algemene Vergadering van OKRA vzw keurt in maart het eindstuk van een totale financiële reorganisatie goed. “Het lijkt misschien een voetnoot maar het was een jarenlang proces tot centrale financiële sturing zodat OKRA sterker de uitdagingen van de toekomst kan counteren.”

**“Bedankt Mark voor al je inzet!”**

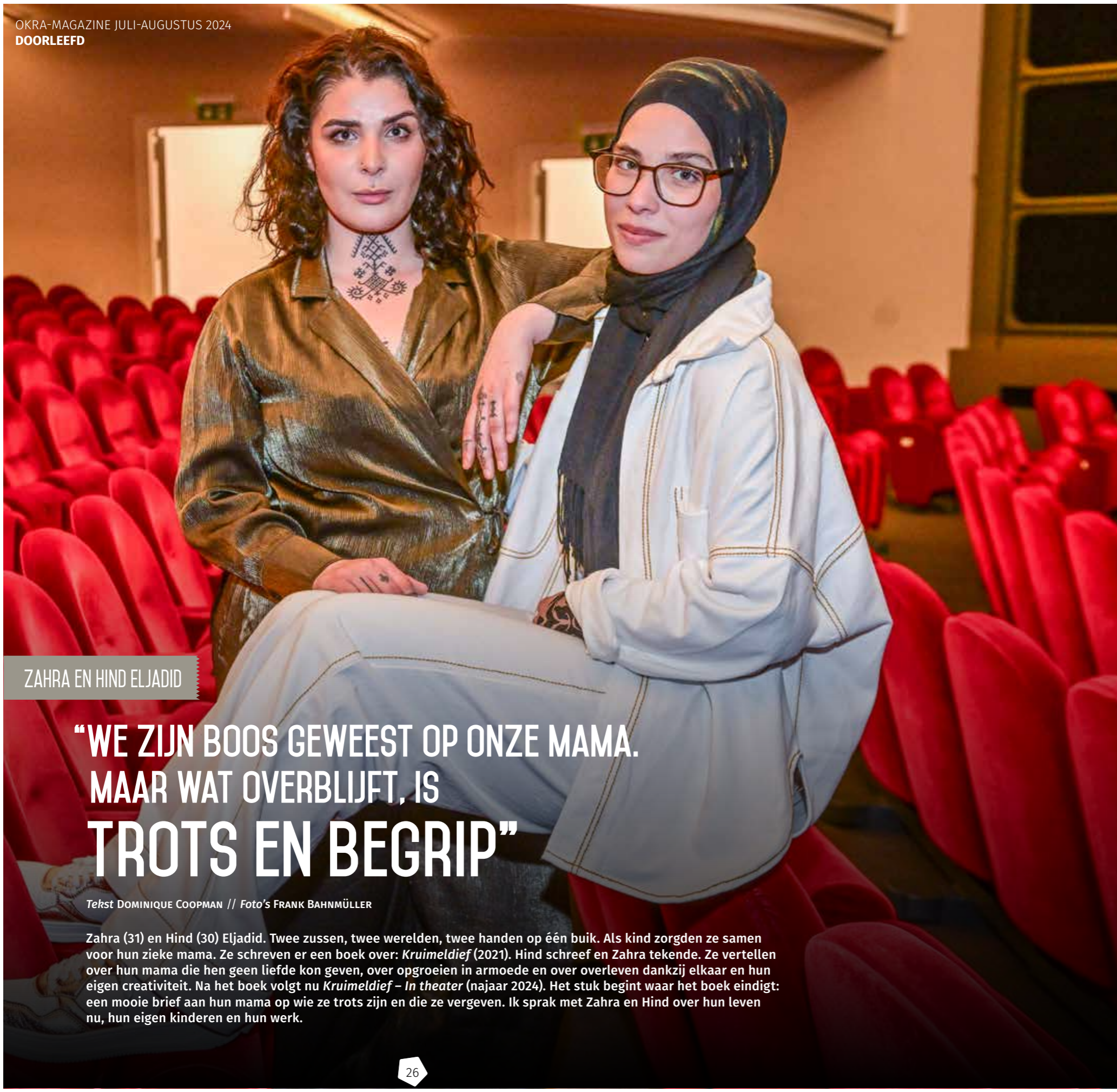
Dag Mark

Met jouw vertrek sluiten we een hoofdstuk in de geschiedenis van OKRA af. Een hoofdstuk waarin OKRA acht jaar lang op jou kon steunen als een geëngageerde en gedreven directeur met een groot hart voor OKRA en zijn vrijwilligers. Een echte bruggenbouwer, een harde werker, een integer persoon. Een crisismanager ook die OKRA door de coronacrisis en de energiecrisis heeft geloodst. De toekomst van OKRA veilig stellen was de rode draad in je aanpak.

Bedankt Mark voor jouw acht jaar als algemeen directeur en jouw 25 jaar inzet voor OKRA. Het was aangenaam samenwerken met jou.

Mieke Van Nuland  
voorzitter





ZAHRA EN HIND ELJADID

## “WE ZIJN BOOS GEWEEST OP ONZE MAMA. MAAR WAT OVERBLIJFT, IS TROTS EN BEGRIP”

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's FRANK BAHNMÜLLER

Zahra (31) en Hind (30) Eljadid. Twee zussen, twee werelden, twee handen op één buik. Als kind zorgden ze samen voor hun zieke mama. Ze schreven er een boek over: *Kruimeldief* (2021). Hind schreef en Zahra tekende. Ze vertellen over hun mama die hen geen liefde kon geven, over opgroeien in armoede en over overleven dankzij elkaar en hun eigen creativiteit. Na het boek volgt nu *Kruimeldief – In theater* (najaar 2024). Het stuk begint waar het boek eindigt: een mooie brief aan hun mama op wie ze trots zijn en die ze vergeven. Ik sprak met Zahra en Hind over hun leven nu, hun eigen kinderen en hun werk.

In de imposante hal van het *Centraal Station* in Antwerpen geven Zahra en Hind Eljadid me een welgemeende knuffel. “Ik weet een plekje waar we min of meer rustig kunnen zitten”, zeg ik. De zussen volgen me. Tijdens het stappen en tijdens het interview, verstrengelen hun handen en vingers zich af en toe in elkaar. Knuffelaars zijn het. Ze lachen elkaar toe, onderbreken elkaar, vullen elkaar aan. Hind is het radst van tong, maar Zahra hoeft niet echt onder te doen. Hun woordenspel en hun verhaal is doorspekt van liefde, van warmte, van creativiteit, van opstand en van hindernissen. “Jij bent mijn klankbord”, zegt Zahra. “En jij dat van mij”, reageert Hind.

### “WE ZIJN TROTS DAT WE DE VICIEUZE CIRKEL VAN ARMOEDE EN MISERIE KONDEN DOORBREKEN EN DAT WE ER STERKER ZIJN UITGEKOMEN”

Ik ken geen twee zussen die zo close zijn. Ze hebben ook dezelfde stem. Maar wel een apart leven, elk met hun eigen gezin en werk. Als ik hen vraag wie of wat het allerbelangrijkste is, zeggen zowel Zahra als Hind hun kinderen. Zahra is mama van twee van 11 en 6 jaar, Hind van drie kinderen van 12, 10 en 8 jaar. Allebei zijn ze gescheiden: Zahra net, de kinderen zijn voor het grootste deel bij haar. Hind al iets langer, de kinderen in co-ouderschap met haar ex en zij met een nieuwe partner/plusmama.

“Jullie waren er vroeg bij”, zeg ik. “Het voordeel is dat ze – net als wij – vlug groot en zelfstandig zullen zijn”, lacht Hind. “Maar onze band

met hen, de band mama-kind, is wel zeer hecht”, vult Zahra aan. Hind vertelt met fierheid over haar kinderen: de oudste is rebels, de middelste is zeer sterk in taal en de jongste zeer sportief. Daarna volgt Zahra, haar oudste is een IT-knobbel en de jongste exposeert met haar eerste kunstwerkjes en heeft diabetes type 1, een aangeboren chronische aandoening die wat zorgen vergt.

### Het zorgen voor zit er bij jullie al van heel vroeg ingebakken. Hoe oud waren jullie toen jullie mama ziek werd? En hoe heb je het allemaal volgehouden om zo hard voor haar te zorgen?

**Hind:** “Zahra was negen, ik acht. Onze ouders zijn vroeg gescheiden. Papa was vertrokken en mama deed wat ze kon, maar ze werd ziek en wij moesten voor haar zorgen. Zo hebben we heel vroeg een grote verantwoordelijkheid gekregen. Het was armoede troef. Ik droeg de afgedragen en kapotte kleren van mijn zus. Dat was niet altijd leuk, maar het vormt wel je karakter. Harde tijden leiden vaak tot succes.”

**Zahra:** “We hebben al veel watertjes doorzwoomen, dat klopt. Maar we zijn trots dat we de vicieuze cirkel van armoede en miserie konden doorbreken en dat we er sterker zijn uitgekomen. Zo sterk, dat we nu trots zijn op onze mama, die het ondanks alles goed voorhad met ons. Helaas is ze op 16 februari 2016 overleden, twee weken voor ik haar bij mij in huis zou nemen. Ze werd 42.”

**Hind:** “Een datum die in ons geheugen staat gegrift, want uitgerekend één jaar later, op 16 februari 2017, werd Zahra’s jongste dochter geboren. Alsof onze mama tegen ons wilde zeggen dat we moesten stoppen met het verdriet om haar en dat we het leven moesten vieren. Ik vond dat spiritueel.”



Hind: "Dat mijn zus een hoofddoek draagt, verdient alle respect"

## >> RASARTIESTEN

Wat Zahra en Hind hielp om hun moeilijke jeugd te overleven, is hun creativiteit en hun geloof. Allebei zijn ze kunstenaars die overlopen van talent. Zahra tekent en schildert fantastisch, is een *street art artist* en bezig aan een animatiefilm. Hind is schrijver, *slam poet* en *spoken word artist* en presenteerde onlangs 505, een festival voor meer menselijkheid en tegen de oorlogen in de wereld. Allebei zijn ze moslima, maar anders.

**Jullie gelijken goed op elkaar en zijn erg close. Maar jij Zahra, draagt een hoofddoek en bent een uitgesproken moslima. Jij Hind, bent dat ook, maar dan zonder hoofddoek. Je hebt wel piercings en tattoos. Je bent lesbisch en je rookt. Hoe zit dat eigenlijk met jullie geloof? Neem nu de ramadan...**

**Zahra:** "Tijdens de ramadan voel ik me opgeroepen tot zelfreflectie, tot

het verbeteren van mezelf en tot goed zijn voor anderen. Niet eten (vasten) zet aan tot een vreedzaam leven en beschermt me tegen negatieve gedachten. Het is alsof iemand over je rug wrijft. Ik ben gelovig en geloof in het leven na de dood. Maar ik heb ook respect voor andersgelovigen. Onze mama leerde ons dat. Opvoeding en ervaring gaan hand in hand. Door zelf mama te worden, kregen we ook meer begrip voor onze eigen mama. Toen ik veertien jaar werd, besliste ik de hoofddoek te dragen."

**"DAT MIJN ZUS MOSLIMA IS EN OP VROUWEN VALT, IS OOK BEST OKÉ" (ZAHRA)**

**Hind:** "We zijn ook boos geweest op mama. En na haar dood, boos omdat ze dood was. We zijn islamitisch opgevoed, maar iedereen beleeft dat op zijn manier. Geloof, religie en cultuur zijn verschillende begrippen. Ik geloof in een hoger wezen, maar mijn geloof is iets van mezelf. Religie betekent dat je bepaalde regels volgt, en dat doe ik. Ik volg bijvoorbeeld de zakat (de verplichte aalmoes die moslims geven aan mensen in armoede, dc)."

### Hoe was het Hind om als moslima te ontdekken dat je op vrouwen valt?

**Hind:** "Niet gemakkelijk. Binnen de islam is homoseksualiteit een zonde. Eerlijk? Ik heb toen een interne strijd gevoerd. Eerst moest ik mezelf leren accepteren. Ik nam afstand van mijn geloof en religie. En ik vertelde mijn zus dat ik verliefd was op een meisje."

**Zahra:** "Eerst moest ik lachen. Daarna probeerde ik mijn zus tot rede te brengen. Probeer je hoofd te gebruiken, zei ik. Maar ik was me er ook van bewust dat ik mijn zus graag zie en dat ik respect moet hebben voor wie zij is. Zoals zij respect heeft voor het feit dat ik een hoofddoek draag."

**Hind:** "Seksualiteit is geen keuze. De band tussen ons, als zussen, maakt veel mogelijk. We gaan elkaar nooit laten vallen. Die liefde tussen ons is onvoorwaardelijk."

### Hoe ervaar je de samenleving? Wat is er leuk en lastig aan deze tijd?

**Hind:** "Het is goed dat jongeren kunnen (her)ontdekken wie ze zijn. Eng is wel dat het spook van extreemrechts door Europa trekt. Mensen voelen zich niet meer verbonden met elkaar. Terwijl er net zo'n grote nood aan verbinding is. We zitten in een crisissituatie, en politiek rechts jaagt ons op. Ik ben geen zwartden-

ker maar er staat iets op ontploffen, ik voel dat. Om het met de woorden van schrijver en toneelmaker Dominique Willaert te zeggen: 'Veel begint met luisteren'.

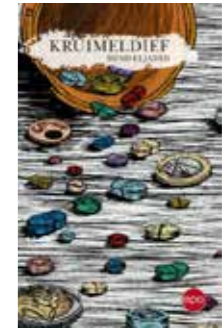
**Zahra:** "Je hebt dat goed gezegd, zus. Ik ben akkoord. Ik ben blij dat er meer aandacht is voor het mentaal welzijn van jongeren. De aandacht die wij in onze jeugd hebben gemist. Maar minder fijn is het wij-zij-denken, de polarisatie, het mensen tegen elkaar opzetten."

### Tot slot: hoe kijk je naar ouderen?

**Hind:** "Er valt heel veel te leren van ouderen. Ze zijn een bron van ervaring, kracht en levenswijsheid."

**Zahra:** "In België stoppen ze de ouderen weg. In andere culturen krijgen ze veel meer respect. Misschien kunnen we daarvan leren?"

We praten nog even door. Over de kinderen. Over de theatervoorstelling 'Kruimeldief'. Over plannen en dromen. Het is druk, merk ik. Zowel Zahra als Hind moeten veel bordjes in de lucht houden. "Acht bordjes", telt Zahra ze, "terwijl er zeven op de grond liggen." "Tijd voor vakantie", reageer ik. "Vakantie", antwoorden ze in koor, "vakantie: wat is dat?"



**'Kruimeldief'** van Zahra en Hind Eljadid, uitgegeven bij EPO

**Kruimeldief – in theater**, speelt in het najaar, onder andere in Gent op donderdag 3 oktober 2024.

# we doen het toch maar

"Ons ma blijft ons ma! Altijd willen helpen... Maar nu is het aan mij om ervoor te zorgen dat ze nog lang in haar huis kan blijven wonen. Dat doe ik samen met Goed thuiszorgwinkel."

 **Ontdek ons ruim aanbod hulpmiddelen, professioneel advies en oplossingen op maat.**

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

samen met



**goed**  
thuiszorgwinkel

# ALLES WAT JE MOET WETEN OVER

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

Tekst MATTHIAS VAN MILDEERS

## STUDENTENARBEID

**Doe je binnenkort een terrasje? Dan is de kans reëel dat je wordt bediend door een jobstudent. Misschien verdient jouw kleinkind wel wat bij als jobstudent. Studentenarbeid is onderworpen aan duidelijke regels. We overlopen hier de belangrijkste.**

### Wat is studentenarbeid?

Een jobstudent werkt volgens een overeenkomst voor tewerkstelling van studenten. Dat contract zorgt ervoor dat de jobstudent wordt beschermd door de arbeidswetgeving. De overeenkomst is van beperkte duur en duurt minder dan twaalf maanden.

### Wat is het voordeel van studentenarbeid?

Vergeleken met een gewone werknemer moet een jobstudent minder sociale bijdragen betalen. Let wel, dit geldt enkel voor de eerste 600 uur die een jobstudent werkt in een kalenderjaar. Werkt de student meer, dan is die geen jobstudent meer. Het jaarlijkse pakket van 600 uur noemt men het contingent. Op [www.studentatwork.be](http://www.studentatwork.be) kan elke jobstudent nagaan hoeveel uren diens persoonlijke contingent nog telt.

### Wie mag werken als jobstudent?

Aan studentenarbeid zijn enkele voorwaarden verbonden:

- De student is zestien jaar, of vijftien jaar als die de eerste twee jaren van het secundair onderwijs volgde.
- De student volgt een erkende studierichting in het secundair, hoger of universitair onderwijs.
- Studeren is de hoofdactiviteit van de student.
- De student mag bij verschillende

werkgevers aan de slag gaan, zolang het contingent van 600 uren niet wordt overschreden.

- Elke student in België mag werken als jobstudent. Voor studenten van buiten de EU, Liechtenstein, Noorwegen, IJsland of Zwitserland gelden mogelijk wel bijkomende limieten of verplichtingen. Die vind je op de pagina 'Arbeidskaart' op [www.vlaanderen.be](http://www.vlaanderen.be).

- De student moet ook de regels van het *Groeipakket* (de Vlaamse kinderbijslag) respecteren in verband met het aantal gewerkte uren per kwartaal. Voor deeltijdse studenten gelden enkele bijkomende regels, zie daarvoor [www.studentatwork.be](http://www.studentatwork.be).

### Wat met verenigingswerk?

Naast het contingent van 600 uren studentenarbeid mag een jobstudent ook 190 uren verenigingswerk doen. Op dat werk moeten geen sociale bijdragen worden betaald. Verenigingswerk is trouwens niet alleen voor studenten weggelegd. Meer nog, voor niet-studenten ligt het maximaal aantal uren per jaar hoger: 300 uren in de socioculturele sector, 450 uren in de sportsector.

### Wat met studentenarbeid in de zomer na het afstuderen?


Als een student afstudeert, is het gedaan met de studentenarbeid. Er

is echter één uitzondering. Studeert een student af in juni, dan mag die nog tot 30 september van dat jaar studentenarbeid doen. Let wel, dit mag geen verkapte vorm van een proefperiode zijn. Stel dat een student studentenarbeid doet bij het bedrijf waarin die nadien aan de slag gaat, dan moet het heel duidelijk om een andere job gaan.

### En wat met de werkstudenten?

Beide termen lijken op elkaar, maar een jobstudent is geen werkstudent. De definities liggen niet wettelijk vast, maar in de praktijk betaalt een werkstudent wél de normale sociale bijdragen. Dat kan zijn omdat het contingent van 600 uren werd overschreden of omdat de student om een andere reden geen studentenovereenkomst kan krijgen. In het hoger onderwijs bedoelt men met 'werkstudent' iemand die werken en studeren combineert. Er bestaan specifieke faciliteiten voor deze werkstudenten.

### Betaalt een jobstudent belastingen?

Zolang het loon uit studentenarbeid onder het maximumbedrag blijft, moet een student geen belastingen betalen. Dat bedrag varieert elk jaar, in 2024 bedraagt het 15.100 euro (bruto, na afhouding van sociale bijdragen). De student mag geen andere belastbare inkomsten hebben. 

## FORMATEURS, INFORMATEURS EN ANDERE VERKENNERS

De verkiezingen van 9 juni liggen achter ons. De weg naar de regeringsvorming is begonnen. Die kent een aantal specifieke termen, zeker als het om de federale regering gaat. We doen hier de belangrijkste uit de doeken.

### Koninklijke raadpleging

Op de maandag na de federale verkiezingen biedt de eerste minister het ontslag van de regering aan de koning aan. De regering verdwijnt niet meteen van het toneel, maar blijft aan het werk in lopende zaken tot de nieuwe regering er is. De koning ontvangt in de dagen na de verkiezingen de voorzitters van *Kamer* en *Senaat*, de voorzitters van de belangrijkste partijen en enkele prominente personen uit de politieke en de sociaaleconomische wereld. Deze periode noemt men de koninklijke raadpleging.

### Informateur

Na de raadpleging stelt de koning een informateur of een formateur aan. Als de kaarten na de verkiezingen ingewikkeld liggen, komt er eerst een informateur. De laatste keren was dit telkens het geval. Er waren toen te veel moeilijkheden om meteen een regering te vormen. De informateur is een ervaren politicus die bij de verschillende partijen informatie verzamelt. Hoe zien zij de nieuwe regering? Hoe willen ze die vormen? Met wie wel en met wie niet? De koning kan er ook voor kiezen om twee informateurs aan te duiden. En lukt de latere formateur niet in zijn opdracht, dan kan de koning opnieuw een informateur aanstellen.

### Formateur

De echte vorming van de regering is de taak van de formateur. Die brengt de partijen rond de tafel die willen toetreden tot de regering en onderhandelt met hen over het regeerakkoord. Als dat akkoord er is, onderhandelen de partijen over de toewijzing van de ministerportefeuilles. Doorgaans wordt de formateur ook de nieuwe eerste minister. Zijn er

twee formateurs, dan wordt een van hen de nieuwe premier. De nieuwe ministers worden benoemd door de koning, voor wie ze ook de eed afleggen.

### Preformateur, verkenners, verzoener,...

De Belgische regeringsvorming heeft soms wat creativiteit. Het gebeurt dat er meer functies nodig zijn dan enkel informateurs en formateurs. Zo werd Elio Di Rupo in 2010 aangeduid als **preformateur**. Hij moest verder aan de slag met het werk van informateur Bart De Wever. De bedoeling was dat Di Rupo het werk van de formateur voorbereidde, maar daarin slaagde hij niet.

Di Rupo werd daarom opgevolgd door twee **bemiddelaars**, een functie die ook in 2007 al door verschillende politici werd uitgeoefend. Hun opdracht? Tegengestelde eisen met elkaar proberen te verzoenen om de onderhandelingen uit een impasse te halen. In 2007 was er zelfs ook een **institutioneel bemiddelaar**. Dat jaar toonde koning Albert II zich erg creatief, want ook een **koninklijk begeleider** en een **koninklijk bemiddelaar** passeerden de revue. Drie jaar later passeerde er zelfs een **koninklijk verduidelijker**, al bleek dat achteraf geen officiële titel. En dat jaar was er ook nog de **koninklijk verkenners**. Ook die moest al te grote tegenstellingen wegmassen. In Nederland wordt de term 'verkenners' trouwens gebruikt als het over de formateur gaat.

### Regeringsverklaring

Als de informateurs, formateurs en eventuele andere functies hun rol hebben gespeeld, en de leden van

de nieuwe regering de eed aflegden, gaat de eerste minister met de regeringsverklaring naar de *Kamer*. In die verklaring staan de krachtlijnen van het regeerakkoord. De *Kamerleden* houden dan een stemming over de verklaring. Tussen de verkiezingen en die verklaring kan wel wat tijd verstrijken. De regeringsvormingen in ons land kunnen best ingewikkeld zijn, met als uitschieter die van 2010. Met 541 dagen had België toen de langste formatie ter wereld.

### En de regionale regeringen?

Hierboven schetsten we de vorming van de federale regering. Maar ook voor de vorming van de Vlaamse of de Brusselse regering kunnen er informateurs en formateurs aan de slag gaan. Het grote verschil met het federale niveau is dat de koning hier geen rol speelt. Na de regionale verkiezingen neemt doorgaans de grootste partij het initiatief om de onderhandelingen op te starten. Is er een regering gevormd, dan leggen de leden de eed af in het parlement voor de voorzitter. En ook de leden van het Vlaams en het Brussels parlement stemmen over de regeringsverklaring. 

### DE FORMATEUR





## ► HELENA, MYNEXUZHEALTH, COZO EN ANDERE MEDISCHE PLATFORMS

Voor voorschriften en andere documenten over jouw gezondheid hoef je niet altijd meer naar de dokter. Verschillende online platforms maken het mogelijk om documenten en informatie uit te wisselen. Wil je pakweg weten wanneer je welke vaccinaties kreeg of zoek je een doorverwijsbrief van je huisarts? Dan kan je een van de platforms raadplegen. Welk platform je precies raadpleegt, dat is afhankelijk van de medische gegevens die je zoekt of het ziekenhuis waar je wordt behandeld.

### Helena

Het gratis online platform *Helena* maakt rechtstreekse communicatie tussen de patiënt en de zorgverlener mogelijk. De huisarts, tandarts, kinesist of apotheker kan informatie of documenten naar de patiënt versturen. Maar die laatste kan dat ook doen in de omgekeerde richting. De makers van *Helena* verzekeren dat dit alles op een veilige manier gebeurt.

Heel wat documenten kunnen snel en eenvoudig worden verstuurd via *Helena*. Denk maar aan voorschriften, laboresultaten en -verslagen, medische attesten of doorverwijsbrieven. Men noemt *Helena* dan ook wel een digitale brievenbus. Ook vind je er persoonlijke medische informatie terug. Het gaat om zaken als je medische geschiedenis, je medicatieschema, je vaccinatiegegevens of achtergrondinformatie zoals oefeningen van je kinesist.

Als patiënt kan je dus ook zelf communiceren met je zorgverlener via *Helena*. Je kan resultaten van zelftesten doorgeven, bijvoorbeeld wanneer je je bloeddruk zelf moet meten. Je kan ook medicatie en andere producten reserveren bij de apotheker, waarna je een melding krijgt als ze beschikbaar zijn. En je kan je arts raadplegen via videoconsultaties.

### mynexuzhealth en CoZo

Eén patiëntendossier dat gedeeld wordt door meer dan 35 ziekenhuizen en zorginstellingen, dat is *mynexuzhealth*. Ook je huisarts heeft toegang, tenzij je dat anders wilt. Meer dan 1,3 miljoen patiënten maken er gebruik van. Je kan het zowel via de website als via een app gebruiken.

De bedoeling van *mynexuzhealth* is om verschillende functies en documenten

te bundelen. Je kan er afspraken bekijken en voor sommige instellingen ook plannen. Je ziet er je facturen en je kan die meteen ook betalen. Verslagen, scans en laboresultaten zijn er ook terug te vinden, net als voorschriften. Je kan er vragenlijsten of dagboeken invullen die nodig zijn voor bepaalde zorgtrajecten. En je kan via *mynexuzhealth* ook communiceren met bepaalde ziekenhuisdiensten.

Meer dan 35 ziekenhuizen en zorginstellingen werken met *mynexuzhealth*. De spil binnen dit netwerk is het UZ Leuven. Het *Collaboratief Zorgplatform (CoZo)* is dan weer een initiatief van het UZ Gent.

Ook *CoZo* bevat jouw medische gegevens zoals medische verslagen, resultaten van onderzoeken, medische beelden, vaccinatie- en medicatieschema's, voorgeschreven medicatie, (ontslag) brieven en je beknopt medisch dossier. Naast *mynexuzhealth* en *CoZo* zijn er met *Abrumet* en *Réseau Santé Wallon* nog twee portalen die toegang geven tot je medische gegevens. Vanuit het ene portaal heb je toegang tot jouw gegevens op een ander portaal.

### Mijngezondheid

Daar waar *Helena* een initiatief is van een privébedrijf, en *mynexuzhealth* en *CoZo* van netwerken van zorginstellingen, zit de federale overheid achter het overkoepelende platform *Mijngezondheid*. Ook daarop vind je tal van documenten en gegevens over jouw gezondheid.

Je kan het bekijken als een centrale toegangspoort tot je medische gegevens. Je vindt er onder meer:

- Een beknopte gezondheidssamenvatting
- Rapporten en resultaten

- Links naar de andere patiëntenportalen
- Informatie over je geneesmiddelengebruik, zoals je medicatieschema
- Voorschriften
- Een overzicht van je medische hulpmiddelen
- Een overzicht van je vaccinaties
- Je dossier inzake tegemoetkomingen voor personen met een handicap
- Registraties van donaties die je wil doe: organen, bloed of plasma
- Jouw toestemming om relevante gezondheidsgegevens te delen met je zorgverstrekkers.
- Je zorgmandaten

### MyHealthViewer

Ook de ziekenfondsen hebben hun eigen medisch portaal, *MyHealthViewer*. Je vindt er gegevens over je vaccinaties, medicatie, medisch dossier en andere informatie.

### Vitalink

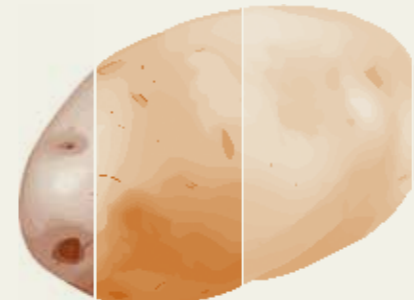
Ook dit platform heeft de ambitie om allerlei medische gegevens te bundelen. *Vitalink* is een initiatief van het departement *Zorg* van de Vlaamse overheid.

*"We vinden het goed dat patiënten makkelijk hun medische gegevens kunnen raadplegen en dat gegevens gebundeld worden. Zo kan je als patiënt een actieve rol spelen in je eigen zorg. We zijn wel bezorgd over de veelheid aan apps die er zijn. Dit maakt het voor de patiënt en zijn mantelzorger niet eenvoudig om hun weg hierin te vinden. Het kan er juist voor zorgen dat ze afhaken."*

*"Belangrijk is ook dat de patiënt niet alleen via digitale wegen zijn gegevens kan raadplegen, maar ook bijvoorbeeld tijdens een consultatie bij de huisarts. Niet iedereen is immers digitaal vaardig. We kunnen er ook niet van uitgaan dat een patiënt zelf alle medische info begrijpt zonder toelichting. Het risico bestaat dat patiënten bijvoorbeeld zelf conclusies trekken uit laboresultaten."* **Marijn Loozen, stafmedewerker zorgwerking OKRA**

## OKRA onderzoekt ...

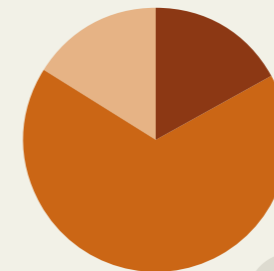
### Wat heeft jouw culinaire voorkeur?



- 15 procent Kroketten
- 38 procent Frieten
- 44 procent Andere aardappelbereiding zoals puree, gekookt, gebakken, ...
- 3 procent Ik eet geen aardappelen

### Is het voor jou een optie om ooit in een woonzorgcentrum te wonen?

- 17 procent Ja, waarom niet?
- 67 procent Ja, maar alleen als het echt niet anders kan.
- 16 procent Neen, absoluut niet!



### Installeer je zelf een nieuwe app op je smartphone?

- 70 procent Ja
- 20 procent Ik vraag hulp aan vrienden, kinderen, kleinkinderen, ...
- 10 procent Ik begin er niet aan / niet van toepassing



### Zelf je mening geven?

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

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

**Efoldi**  
nu met gratis kussen  
slechts 15 kg

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

**Waarom Hego Mobile?**  
Twijfel jij of één van onze producten iets voor jou is? Kom dan zeker langs bij Hego Mobile. Het **beste aanbod van België** vind je dan ook bij ons. We hebben alles in huis om jou terug mobiel te maken. Een scootmobiel of driewiel fiets, rolstoel of rollator? Ook rolstoelaanpassingen of elektrische rolstoelen. Dit allemaal is te bezichtigen en te testen in één van onze winkels.

Onze **service** is één van onze grootste troeven. Eigen ervaren techniciens die in onze uitgeruste werkplaatsen aan de slag gaan om iedereen zo snel als mogelijk terug mobiel te maken. We hebben dan ook enorm veel tevreden klanten die blijven terugkomen en daar zijn we trots op. Onze recensies spreken boekdelen!

Wil je met een terugbetaling van de zorgkas\* werken? Dat regelen onze **erkend verstrekkers** allemaal voor jou! Kijk voor meer info op onze website of op [\\*www.vlaamsesocialebescherming.be](http://*www.vlaamsesocialebescherming.be)

Hego Mobile is **dé scootmobiel specialist** van België: enkel de beste producten op de markt vind je in één van onze filialen. We hebben ook elk model op voorraad. Kom het aanbod zeker eens ontdekken, testen en keuren.

**Tot binnenkort!**  
Team Hego

vind ons in  
Torhout | Nijlen | Genk | Rekem

089 61 49 43  
[info@hegomobile.be](mailto:info@hegomobile.be)

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

## EMMA MEESSEMAN: BELGISCHE HOOP OP EEN MEDAILLE

# “Ik ben supertrots op de *Belgian Cats* en hoe we voor elkaar door het vuur gaan”

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's FAMILIE MEESSEMAN-TANKREY, FIBA

**Winnen de *Belgian Cats* met Emma Meesseman (31) straks een medaille op de Olympische Spelen? Na de Spelen in Tokio in 2020 waar de *Cats* ei zo na de halve finales haalden, en na het historisch goud op het EK basketbal van 2023 kan alles. “De kans is fiftyfifty”, zegt Europa's nummer één van het vrouwenbasket. “We starten in de groep des doods met Duitsland, Amerika en Japan, maar we gaan voor elkaar door het vuur.”**



Ik ontmoet Emma tijdens een benefiet van *Levensloop Westhoek* ten voordele van *Stichting tegen Kanker*. Behalve door haar lengte (1,93 meter) valt ze niet op, want ze staat de hele avond af te wassen. “Waarom niet”, zegt ze, “ik doe dat thuis ook.” En ‘thuis’ is leper. Bij papa Gil, mama Sonja en broer Thijs. “Ik ben een thuismens en geniet van deze paar weken dat ik niet in Amerika (*Chicago Sky*) of Turkije (*Fenerbahçe*) ben. Ik vind het ook fijn dat mijn pépé Willy, die 92 is, meerdere keren per dag langskomt. En we zijn net met de familie op weekend geweest in Nederland. Dat was heerlijk.”

### WERELDVEDETTE

In het basket won Emma bijna alles wat er te winnen valt. Ze won met *Washington Mystics* de professionele basketbalcompetitie voor vrouwen in de Verenigde Staten (WNBA) en zes *Europaleagues*: vier met *UMMC Jekaterinenburg* (Rusland) en twee met *Fenerbahçe* (Turkije), waarvan de laatste in april van dit jaar. “Emma is een absolute wereldster, we kunnen dat niet genoeg benadrukken”, zegt basketlegende Ann Wauters. “Zeker in Europa staat ze op eenzame hoogte.” “Haar basketbal-IQ is echt fenomenaal”, vult Christophe Vandegoor aan, “maar ook op menselijk vlak is haar kracht en haar uitstraling enorm. Waar ze ook speelt, trekt ze de hele ploeg mee en laat ze haar ploeggenoten schitteren.” Maar wereldster Meesseman blijft er zeer bescheiden bij. “Ik ben gewoon Emma”, zegt ze.

Haar hoogtepunten? “Elke keer dat we geschiedenis schreven. Op clubniveau of met de *Cats*. Het eerste EK, het eerste WK, de eerste keer naar de *Olympische Spelen*, een eerste medaille, het eerste goud, de

eerste *Euroleague*, de eerste WNBA.” Haar dieptepunten? Is dat *Tokio 2020*, toen de *Cats* met één puntje werden uitgeschakeld in de kwartfinales tegen Japan? “O, nee”, zegt Emma. “Kunnen deelnemen, was mijn kinderdroom. De *Spelen* waren magisch. Dat we de halve finales niet haalden met één punt verschil? Enkel als ploeg weet je hoe dat voelt. Win je, dan ben je supereuforisch. Verlies je, dan ben je mega teleurgesteld. Tokio was een van de beste toernooien die we ooit hebben gespeeld. En ons verlies hebben we omgezet in trots. We zijn supertrots op ons resultaat, de manier waarop we speelden en hoe we voor elkaar door het vuur zijn gegaan.”

**Je kreeg basket met de papepel mee via je mama Sonja Tankrey, zelf ooit een basketbalspeelster op internationaal niveau. Moest je basket spelen?**

“Nee, we moesten aan sport doen. Ik koos basket en mijn broer Thijs eerst turnen en dan basket. Maar verder gold bij ons thuis dat je een kind een kind moet laten zijn. Ik heb alles kunnen doen wat ik wilde. In de tekenschool leerde ik tekenen en schilderen en bij de scouts leerde ik mijn plan trekken en trok ik op avontuur. En dat komt nog altijd goed van pas als ik in het buitenland ben. Natuurlijk vertoef ik daar het meest in basketzalen en hotels, maar als ik moet rusten, ga ik graag op verkenning of teken ik. Heimwee heb ik niet. Binnen de ploeg zijn er altijd bij wie je je hart kunt luchten of met wie je een stukje van de wereld kunt verkennen. In elk land waar ik een tijdje woon en werk, probeer ik de taal te leren. Ik ben ook zeer leergierig naar gebruiken, gewoontes en tradities. In feite is reizen het favoriete deel van mijn carrière, want het maakt me zoveel rijker als mens. Maar ik kom op het einde altijd graag weer thuis, in leper.”

### KINDEREN WAARMEE IK KAN RAVOTTEN

**Je bent 31 en in topvorm. Hoe zie je de toekomst? Hoe lang ga je nog basketten op dit topniveau?**

“Mijn passie voor basket, de mensen die ik leer kennen en het stukje van de wereld dat ik zie, weegt nog altijd meer dan de opofferingen, mijn ouders die ouder worden, het leven dat mijn vrienden leiden. Ik kan er geen jaartal op plakken, maar op een bepaald moment zal de balans omslaan en is het tijd voor iets anders. Ik ga in elk geval niet spelen tot mijn lichaam kapot is. Bovendien wil ik een gezin en kinderen waarmee ik kan ravotten.”

“OP EEN BEPAALD MOMENT ZAL DE BALANS OMSLAAN EN IS HET TIJD VOOR IETS ANDERS. IK WIL KINDEREN WAARMEE IK KAN RAVOTTEN”

Van links naar rechts: Sonja Tankrey (mama), Willy Tankrey (opa) en Emma Meesseman zelf



**Je mama is mantelzorgster van je pépé. Hij komt elke middag eten. Hoe kijk je naar ouderen?**

“Ik ken veel ouderen en luister graag naar hun verhalen. Als kind hadden mijn broer en ik een goede band met onze grootouders. We gingen elke middag eten bij die van mama's kant. Behalve op vrijdag, want dan gingen we eten bij die van papa's kant. We hadden een dichte band. Jammer genoeg ben ik op zeer korte tijd drie van mijn grootouders verloren toen ik in het middelbaar zat en wegliep toen ze over ‘hun tijd’ begonnen. Als jong meisje was ik niet zo sterk geïnteresseerd in geschiedenis. Jammer genoeg kan ik mijn pépé van 92 vandaag niet veel meer vragen, want hij is vergeetachtig. Maar we gaan binnenkort wel het pad volgen waarlangs hij etenswaren smokkelde tijdens de oorlog. Ik ben benieuwd.”

**Iets wat je gemeen hebt met veel ouderen, Emma, is dat jij en je broer slechthorend zijn en een hoorapparaat dragen...**

“Wie minder goed ziet, draagt een bril. Thijs en ik zijn voor vijftig pro- >>

>> cent doof aan beide kanten en dragen een hoorapparaat. Maar dat is geen belemmering. Ik gebruik mijn hoorapparaat ook om te telefoneren en muziek te beluisteren. En het filtert alle storende geluiden weg. Ik vind het zo jammer dat sommige ouderen daar weigerachtig tegenover staan en zich op die manier afsluiten van de wereld.”

### OP MELKRONDE EN DAARNA HET CAFÉ OPENHOUDEN

Na het interview blijf ik nog wat praten met Emma, maar ook met mama Sonja en met *pépé* Willy die net binnenkomt. “Dag *pépé*”, zegt Emma, “hoe gaat het?” “Ik kan niet meer zo goed uit de voeten”, jammert hij, de stok in de hand, “oud zijn is niet alles...”

**“REIZEN IS HET FAVORIETE DEEL VAN MIJN CARRIÈRE. HET MAAKT ME ZOVEEL RIJKER ALS MENS. MAAR IK KOM ALTIJD GRAAG WEER THUIS, IN IEPER.”**

Emma Meesseman bij haar thuis in Ieper, met OKRA-redacteur Dominique Coopman.



“Wat voor werk heb je gedaan”, vraag ik. “Ik ging van ’s morgens vroeg op melkronde en als ik thuis kwam, rond 15 uur, aten we voor *noene* (middag). En daarna stonden we in het café tot twaalf of soms tot één uur ’s nachts. We hebben hard gewerkt. Ik zou nu ook nog graag wat werken, maar ik kan het niet meer. Wat prutsen, dat wel.” “En twee keer daags de kippen eten geven”, vult dochter Sonja aan.

### EMMA EN DE BELGIAN CATS OP DE SPELEN: DE SUPPORTERS MAKEN ZICH OP

Sonja Tankrey, mama van Emma en zelf gewezen internationaal basketbalster, verheugt er zich op dat de Belgische vrouwenbasketploeg hun *Olympische Spelen* straks in Rijsel zullen spelen. Voor de *Belgian Cats* een thuismatch. Voor de Belgische supporters, een buitenkans. “Het voetbalstadion van Lille wordt omgebouwd tot baskettempel. Wij zullen er de zesde man zijn en de *Cats* naar de overwinning schreeuwen”, zegt mama Sonja enthousiast. “De voorronde is tegen Duitsland (op 29 juli), Amerika (1 augustus) en Japan (4 augustus 2024). En daarna kan alles.”



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: passata maken.



Elk jaar groeien op Italiaanse velden miljoenen tonnen tomaten. Een groot deel daarvan wordt verwerkt, bijvoorbeeld tot passata. Niet alleen grote producenten maken de bekende Italiaanse tomatensaus. Ook particulieren produceren in de zomermaanden hun eigen voorraad passata. En dat doen ze niet alleen in Italië. Ook in Limburg worden elk jaar tientallen tonnen Italiaanse tomaten verwerkt tot passata.

**P**assata is een gladde, dikke tomatensaus die de basis vormt van heel wat Italiaanse gerechten. De *San Marzano-tomaat* is erg geschikt om er passata van te maken. De langwerpige tomaat bevat veel zoete pulp, weinig water en weinig pitten. Bovendien heeft de vrucht een dunne schil. Manuela Rotilio uit Genk voert elk jaar tientallen tonnen van het rode goud in. Van begin augustus tot half september komen klanten hun kistjes *San Marzano-tomaten* ophalen. Sommigen vertrekken met een volgestouwd auto. “Als je in die periode met een drone over Limburg vliegt, dan kleurt de provincie rood”, zegt Manuela al lachend.

**FAMILIES, VRIENDEN EN BUREN VERZAMELEN ROND DE KOOKPOT**

**“DE GEUR VAN ITALIAANSE TOMATEN BRENGT DE ZOMER IN HUIS”**

**Manuela Rotilio: “Elk jaar tijdens de periode waarin de tomaten naar hier komen en worden verdeeld, heb ik heel veel contact met mijn overleden papa.” Foto: razzi voor het boek *Ciao Limburg*, het *Little Italy* van bij ons van Joke Quintens en Dirk Chauvaux**

Tekst MATTHIAS VAN MILDERS // Foto's MANUELA ROTILIO EN RAZZI



**“De jaarlijks terugkerende klanten zijn blij, vertellen verhalen over vroeger en delen hun recepten terwijl ze aanschuiven.”**  
Foto: Manuela Rotilio

>> “En ook in de provincie Antwerpen is dat zo, want ook daar heb ik veel klanten.”

Manuela nam de invoer van Italiaanse tomaten over van haar vader die vijftien geleden overleed. Sindsdien combineert ze de intensieve activiteit met haar hoofdberoep. “Het grootste gedeelte van mijn klantenbestand bestaat uit oudere mensen. Die weten wat gezond eten en kwaliteit is. Ze kennen ook het verschil tussen een winkeltomaat en een zongerijpte tomaat uit Italië. Sommigen komen tijdens het seizoen elke week één of twee kistjes halen. Ze maken hun passata voor hun kinderen of om als geschenk weg te geven. Ook liefhebbers van Italië houden ervan. Tijdens het koken brengt de geur van de tomaten meteen de zomer in huis. Maar ook jongere mensen houden ervan. De kleinkinderen van mijn vaders klanten komen terug. Zij vinden de beleving rond het samen passata maken belangrijk. Dat vind ik heel mooi.”

Mensen blijken zich te verenigen om samen passata te maken. Buren, vrienden en uiteraard families staan samen rond de kookpotten. “Onlangs kreeg ik een mail van een vereniging waarvan de leden samen tomaten willen inmaken”, vertelt Manuela. “Die denken aan een heel grote hoeveelheid.”

### Contact met papa

Manuela zet dus het verhaal van haar vader Nino verder. Hij was een van de vele Italianen die in de jaren vijftig naar Limburg kwamen om in de mijnen te werken. Na twee jaar hield hij het bestaan als kompel voor bekeken. Nino startte een Italiaanse voedingswinkel. Daarbij hoorde ook de import van Italiaanse tomaten. “Na zijn dood motiveerden zijn klanten me om zijn handel verder te zetten”, zegt Manuela. “Uit respect voor hen, opdat ze geen flessen passata in de winkel moesten kopen, heb ik er mij aan gewaagd. Ik merkte dat het mij een goed gevoel gaf en dat het mij hielp in mijn verwerkingsproces na de dood van mijn vader.”

## “OUDERE MENSEN WETEN WAT GEZOND ETEN EN KWALITEIT IS. ZE KENNEN HET VERSCHIL TUSSEN EEN WINKELTOMAAT EN EEN ZONGERIJPTE TOMAAT UIT ITALIË.”

Elk jaar tijdens de periode waarin de tomaten naar hier komen en worden verdeeld, heb ik heel veel contact met mijn overleden papa. Ik zet de traditie dus verder, geniet ook van het weerzien met mijn vaders klanten, hun kinderen en kleinkinderen. Ik verdeel de tomaten enkel van donderdag tot zondag, mijn papa deed het elke dag. En ik kies ook

voor de digitale aanpak. Maar verder wil ik niet te veel veranderen, anders is het niet meer authentiek. Bovendien ben ik ook dankbaar om zijn werk op dezelfde manier verder te zetten.”

Om de verdeling van de tomaten te organiseren, neemt Manuela vakantie. Van begin augustus tot half september arriveert er elke week een vrachtwagen met 22 ton tomaten vanuit Zuid-Italië. Die moeten zo snel mogelijk worden verdeeld, want de tomaten hebben een beperkte houdbaarheid. In een groot magazijn komen de klanten hun bestelling ophalen, samen met enkele andere producten die Manuela verdeelt, zoals look, biologische extra vergine olijfolie, basilicum en bepaalde groente- en fruitsoorten, waaronder wijndruiven. “Deze periode maakt me altijd vrolijk”, vertelt Manuela. “De jaarlijks terugkerende klanten zijn blij, vertellen verhalen over vroeger en delen hun recepten terwijl ze aanschuiven. Dat geeft me heel veel positieve energie om al dat werk te verzetten.”

“Ik haal de tomaten bij dezelfde boeren als degene waarmee mijn vader vroeger werkte. Elke week is er een veld tomaten rijp, die worden geplukt en komen dan naar hier. Ik verdeel enkel ecologische tomaten, weliswaar zonder biolabel, maar onbehandeld. De aarde hangt er nog aan, ze hebben ook niet allemaal dezelfde vorm en grootte. Dat die onbehandelde tomaten 2.000 kilometer afleggen, maakt dat er soms ook minder goede tomaten bij zijn. Die halen we er dan uit. Ook het weer bepaalt veel: heeft het geregend of niet? Vorig jaar was subliem, hier kwam de ene vrachtwagen na de andere aan met alleen maar perfecte tomaten. Italianen snappen wel dat er al eens een slechte tomaat tussen zit. Zij volgen dat op, hè. Ze kunnen me allemaal vertellen



**“Ook jongere mensen houden ervan om zelf passata te maken. Zij vinden die beleving belangrijk. Dat vind ik heel mooi.”**  
Foto: Manuela Rotilio

hoe het zit met de tomatenoogst in Italië. Of het spannend is als de deuren van de vrachtwagens met tomaten openzwaaien als ze hier aankomen? Dat je dat maar weet!”

### Niet alleen passata

De tomaten van Manuela zitten in kistjes van 14 kilo, goed voor zowat 10 liter passata. Maar gevraagd naar haar favoriete recept met ‘haar’ *San Marzano*-tomaten, kiest Manuela verrassend niet voor een bereiding

op basis van passata. “Bij de eerste levering zet ik een kistje voor mezelf opzij. Vaak ontvel ik de tomaten, snij die in stukken en maak zo een sausje met olijfolie en een teentje look. Als de pasta klaar is, is mijn saus ook klaar. En dat is mijn lievelingsgerecht. Er zijn trouwens wel meer klanten die iets anders maken dan passata. Belgische klanten maken liters tomatensoep. Italianen maken *pelati*, volledige tomaten die ze ontveld opleggen in bokalen. De Turken maken dan weer *menemen*, een ont-

**“IK VERDEEL ENKEL ECOLOGISCHE TOMATEN, WELISWAAR ZONDER BIOLABEL, MAAR ONBEHANDELD. DE AARDE HANGT ER NOG AAN, ZE HEBBEN OOK NIET ALLEMAAL DEZELFDE VORM EN GROOTTE.”**



**Mensen blijken zich te verenigen om samen passata te maken. Buren, vrienden en families staan samen rond de kookpotten. Foto: Manuela Rotilio**

bijgerecht met tomaat, aubergine, paprika, ajuin en ei. Er zijn er die zongedroogde tomaten of tomatenpoeder maken. En ze laten me alles proeven. Al een geluk, want in de periode van de tomaten heb ik niet zoveel tijd om zelf te koken.”

**Contact:** Manuela Rotilio, manuela@rotilio.be, 0479 64 49 42 (WhatsApp) of Facebook

Winter, lente, herfst of zomer, elk vrij moment trekken onze reisfanaten eropuit. In deze rubriek nemen ze jou op sleeptouw langs de mooiste plekjes dicht bij huis, om weg te dromen bij het lezen of om zelf op pad te trekken.



# LE MANS, VEEL MEER DAN AUTOSPORT

**Le Mans, in het hart van het Franse departement Sarthe, is vooral bekend van de autorace 'De 24 uren van Le Mans'. Maar de stad heeft ook een sfeervol historisch centrum, goed bewaarde Romeinse stadsmuren, een imposante kathedraal en lekkere eetadresjes. Heb je meer tijd? dan kan je ook de wijde omgeving – Pays du Mans – verkennen met kastelen en veel groen om te wandelen en te fietsen.**

## KUIEREN DOOR MIDDELEEUWSE STRAATJES

De auto laten we – na het uitladen van onze koffers vlak bij ons logement - achter op *Quai Louis Blanc* net buiten de oude stadsmuren. Daar kan je gratis parkeren en van daar ben je op tien minuten te voet in het centrum *Le Vieux Mans*. In het oude stadscentrum mag de auto niet binnen. De smalle middeleeuwse kassestraatjes zijn er niet op voorzien. Hier hebben voetgangers het rijk voor zich om de authentieke huizen ongehinderd te bewonderen. *Le Vieux Mans* wordt ook *Cité Plantagenêt* genoemd naar een dynastie die via oorlogen en huwelijken vanaf 1154 drie eeuwen lang heerste over Engeland, Wales en Ierland en ook bestuurde in grote delen van het toenmalige Frankrijk. '*Planta genesta*' is de Latijnse naam

voor brem. Het was de bijnaam van Godfried V van Anjou, de stamvader van de dynastie, die altijd een bremtakje op zijn helm droeg.



## EEN MERKWAARDIG LIKEUR

In '*Distillerie du Sonneur*' in het centrum van Le Mans, wordt likeur, gin, eau de vie en aperitief gemaakt en verkocht. De vruchten gebruikt bij de productie komen van de eigen bioboerderij buiten de stad. De '*sonneur a ventre jaune*' of geelbuikpad gaf zijn naam aan de boerderij en distillerie. Het diertje is beschermd en staat symbool voor het respect voor en harmonie met de natuur die het bedrijf vooropstelt bij het kweken van peren, pruimen, bessen. Ook de aromatische kruiden voor de dranken hebben hun plek in de boomgaarden waar vooral inheemse, oude rassen groeien. We krijgen een rondleiding in de distillerie. Na de uitleg over het productieproces komt het leukste deel, het proeven. Na enkele drankjes op basis van bessen, wagen we ons aarzelend aan de specialiteit van het huis, de rillettelikeur. Rillette is een streekgerecht op basis van varkensvlees dat hier en ook op andere plaatsen in Frankrijk als delicatessen wordt beschouwd. Vlees in likeur? Het klinkt weinig aantrekkelijk, maar we willen het toch proberen. Dat valt dik tegen. "Je moet aan de smaak wennen, er zijn mensen die echt fan zijn", beweert de gids als we ons proefglasje na één slok wegzetten met een gezicht dat boekdelen spreekt. Over smaken valt niet te twisten, maar we denken er het onze van. Met een – wél lekkere – eau de vie spoelen we door om in schoonheid te eindigen. Rondleidingen vooraf boeken via [www.distillerie-dusonneur.com](http://www.distillerie-dusonneur.com)



## KLANK- EN LICHTSPEL OP STADSMUREN

De kathedraal Saint-Julien, het voormalige paleis van de hertogen van Maine, de straatjes met de vele vakwerkhuisen en Renaissance herenhuizen, en de gezellige terrasjes vormen een heel mooi decor. Niet te verwonderen dat hier regelmatig filmploegen neerstrijken voor opnames van historische films. De kathedraal, gebouwd tussen de 11de en 15de eeuw, is met zijn 134 meter lengte en 5000 m<sup>2</sup> oppervlakte een van de grootste kathedralen van Frankrijk. Vooral de schitterende glasramen weten ons te bekoren. Een feest van licht en kleur als het zonlicht erdoor schijnt.

In juli en augustus is er in Le Mans elke avond het gratis klank- en lichtspel '*La Nuit des Chimères*'. Op de muren van de kathedraal en de oude stadsmuren worden kleurrijke beelden geprojecteerd, begeleid door muziek. Recenter en heel bijzonder zijn de projecties van gezichten in boomkruinen in de stad. Allemaal gratis mee te maken.





## DE 24 UREN

We zijn geen autosportliefhebbers, maar nu we in Le Mans zijn, willen we het museum over de 24 uren wel zien. Op weg er naartoe rijd je voor een stuk op het parcours van de rally. Dat parcours is met zijn huidige ruim 13,5 kilometer een van de langste van de wereld. De race bestaat sinds 1923 en vierde vorig jaar dus zijn honderdste verjaardag. In het museum kom je bekend volk tegen, op grote foto's. Of toch bekend voor wie iets met autosport heeft. Het zijn de opeenvolgende winnaars van de rally. De naam Jacky Ickx herken ik, maar de meeste anderen doen geen belletje rinkelen. De evolutie in autotypes is wel boeiend. De aanpassingen gebeurden met één doel: steeds sneller. Dat de oldtimers met leren bekleding, koperen lampen en spiegels ooit snelheidsrecords probeerden te breken, is moeilijk voor te stellen, maar deze stijlvolle auto's vinden wij wel de mooiste van het hele assortiment. Wie houdt van snelle auto's kan hier tussen de *Ferrari's*, *Porsches*, *Lamborghini's* en andere spectaculaire snelheidsduivels ongetwijfeld zijn hartje ophalen. Je kan een bezoek aan het museum combineren met een kijkje op het korte racecircuit.

[www.lemans-musee24h.com](http://www.lemans-musee24h.com)

Elk jaar komen er 250.000 bezoekers naar Le Mans om de race van dichtbij mee te maken. En 200 miljoen mensen volgen de wedstrijd op televisie. Ik moet toegeven dat mijn belangstelling nu ook wat gewekt is. Als dit nummer verschijnt is de editie van 2024 net achter de rug, ik zal dan ook even voor mijn televisie post gevat hebben. "Kijk, daar hebben wij ook gereden." In het kielzog van de autorace zijn er intussen kleine broertjes ontstaan. Zo is er onder andere een 24 uren voor moto's, een voor fietsen en voor vrachtwagens.



## ABDIJ IN HET GROEN

De tramlijn 'Arche de la nature' vertrekt in het centrum van Le Mans en verbindt verschillende parken en groene plekken in en rond de stad. Deze tramlijn heeft ook een halte aan *Abbaye de L'Epau* aan de rand van de stad. Deze voormalige cisterciënzerabdij werd gesticht in 1229 door de Engelse koningin Bérengère. Zij ligt in het klooster begraven. Hier leefden 500 jaar lang monniken. Tijdens de *Franse Revolutie* moesten ze vertrekken en de abdij kreeg opeenvolgende bestemmingen. De gebouwen met bijhorende tuinen en het park werden in 1959 gekocht door het departement *Sarthe*. Er worden nu regelmatig muziekfestivals, tentoonstellingen en conferenties georganiseerd op het terrein. We lopen door de abdijskerk, het scriptorium, het kapittelhuis, de slaapzaal... Ook de moes- en kruidentuin is in ere hersteld. Er wordt gekweekt volgens de principes van permacultuur. De abdij ligt in een bosrijke omgeving en er passeert ook een groene fietsroute.



## KASTEEL MET REMARKABELE TUINEN

Op 25 kilometer van *Le vieux Mans*, in Balon-saint-Mars, ligt het middeleeuwse versterkte kasteel *Le Donjon de Ballon*. Vanop de rots waar het strategisch op gebouwd is, overschouw je de regio. Het kasteel veranderde in de loop van de geschiedenis 25 keer van eigendom tussen Fransen en Engelsen, als nu eens de een en dan weer de ander de gevechten won en het gebied in handen kreeg. Het geklasseerde monument heeft heel mooie tuinen die de titel 'remarkabel' dragen. De rozentuin met oude rassen werd jarenlang met veel liefde en kennis aangelegd en verzorgd door de moeder van de huidige eigenaar. Er is ook een boomgaard, een lindendreef, een strakke tuin met buxus,... Je kan het kasteel en de tuinen bezoeken in mei en juni tijdens de weekends. In juli en augustus is het elke dag open behalve op donderdag. Controleer vooraf de openingsuren op [www.donjondebalon.fr](http://www.donjondebalon.fr). De eigenaar gidt ons via de wachterszaal, de eetzaal, de kamer van Henri IV, naar de toren en de

kamer van Philippe Auguste... Vanuit het raam op de tweede verdieping krijgen we een fenomenaal uitzicht.

Liefhebbers van kastelen kunnen er nog eentje bezoeken in Sillé-le-Guillaume. We lopen ook even binnen in de twee kerken in dat stadje. Wie het minder begrepen heeft op historische gebouwen en liever wat ontspanning op het programma zet, zit in het bos van Sillé hier in de buurt goed. Daar ligt een natuurpark met een strand en ligweide aan een uitgestrekt meer waar je kan zwemmen en zonnen. Het terrein wordt *Coco plage* genoemd. Actievelingen kunnen met een bootje of waterfiets het water op, voor wie het rustiger aan wil doen, is er een treintje rond het meer. Er is ook een camping *Huttopia* midden in het bos. Je kan er je eigen tent opslaan of een luxetent, chalet of stacaravan huren. Vlak bij *Coco Plage*, maar ook een ideale uitvalsbasis om te fietsen en te wandelen in de bossen.



## ONZE ADRESJES IN LE MANS WAAR JE LEKKER KAN ETEN-

- La Ciboulette
- La Maison Gathi
- Le Liberta

## MEER INFO:

[www.paysdumans.fr](http://www.paysdumans.fr)  
[sarthetourisme.com](http://sarthetourisme.com)

## WIN

Kijk op pagina 55 van dit magazine en win twee overnachtingen in een kamer met ontbijt voor twee personen in chambre d'hôtes 'Manoir Auvray' in Le Mans. Een stijlvolle en gezellige chambres d'hôtes met vier kamers.

[www.sarthetourisme.com](http://www.sarthetourisme.com) (zoeken op manoir Auvray) of instagram manoirauvray

In ongeveer drieënhalf uur brengt de TGV je van Brussel naar Le Mans (overstap in Parijs). Het station ligt aan de rand van het centrum, er is een tramlijn die de stad in gaat.

Met de auto is het 520 kilometer rijden via Parijs. Wil je Parijs vermijden, dan is het traject 75 kilometer langer.

# RECHT UIT DE MOESTUIN

Je kan van een tuin genieten, en als het even meezit, kan je ook oogsten en smullen. De Nederlandse auteur en zangers Jessica Koomen kiest voor het tweede. In haar boek 'Natuurlijk moestuinieren!' combineert ze tips om van je moestuin een ecologisch paradijs te maken met smakelijke recepten: van je moestuin naar je bord. OKRA-magazine mag exclusief vier recepten publiceren, inspiratie voor wie deze (na)zomer wat rabarber, spinazie, venkel of peertjes op overschot heeft.



Natuurlijk moestuinieren van Jessica Koomen, uitgegeven bij Nijgh & Van Ditmar

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



LUNCHGERECHT, VOOR 10 STUKS

© Saskia van Osnabrügge

## THAISE SPINAZIETAARTJES

### INGREDIËNTEN

- muffinbakvorm met 10 vormpjes
- 125 gram vellen filodeeg
- 1 eetl. kokosolie
- 1 grote ui
- 1 kleine knoflookteen
- 50 gram koriander
- ½ chilipeper
- 200 gram champignons
- ¾ theel. zeezout
- mespunt zwarte peper
- 60 gram zure augurken
- 300 gram spinazie
- 200 gram gekookte kikkererwten
- ½ theel. kurkuma
- 4 citroenbladeren
- 3 eetl. havermout, fijne vlokken
- 200 ml fairtrade-kokosmelk
- olijfolie om te bestrijken

Een feestelijk uitziend taartje met een voedzame vulling is natuurlijk de ultieme lunch. Als onderdeel van een buffet of borrelplank misstaat dit taartje ook niet. Je kunt de kokosmelk eventueel gedeeltelijk of helemaal vervangen door sojaof haverkookroom als je kokosmelk te machtig vindt. De citroenbladeren kun je vervangen door een stengel sereh of vier limoenblaadjes

### BEREIDEN

Laat de vellen filodeeg ontdooien. Verhit de kokosolie in een wok, snipper de ui en hak de knoflook, koriander en chilipeper fijn. Hak de champignons in kleine stukjes. Fruit dit alles samen met het zeezout en de zwarte peper 5 minuten in de wok tot de groenten glazig zijn. Hak de augurk in blokjes, de spinazie grof en prak de kikkererwten gedeeltelijk fijn. Voeg dit met de kurkuma, citroenbladeren, havermout en kokosmelk toe aan de overige groenten en bak het mengsel nog 5 minuten. Verhit de oven tot 200 °C. Bestrijk de vellen filodeeg met olijfolie, snijd ze in vierkanten van ongeveer 10 bij 10 centimeter en vul de muffinvormpjes met 3 lagen filodeeg. Laat de vellen iets boven het vormpje uitsteken voor een knapperig korstje. Vis de citroenbladeren uit de wok en schep de spinazievulling in de filodeeg vormpjes. Bak de taartjes 10 minuten in oven en laat ze afkoelen op een rooster.

**VARIATIE TIP:** Je kunt natuurlijk de kikkererwten vervangen door je eigen droogbonen naar keuze!

## OVENGEROOSTERDE VENKEL MET ROOMSAUS

BIJGERECHT VOOR 4 PERSONEN

### NODIG

- 800 gram knolvenkel
- 2 rode uien
- 400 gram tomaten
- 300 gram kastanjechampignons
- 2 knoflooktenen
- ½ theel. zeezout
- versgemalen zwarte peper
- 1 eetl. dille milde olijfolie
- 1 middelgrote ui
- ½ theel. zeezout
- 150 ml chardonnay
- 200 ml kookroom
- 1 theel. maizena
- 1 bosje (15 gram) peterselie

Een snelle manier om een heerlijke maaltijd op tafel te krijgen is een baking tray: een ovenschaal vol heerlijkheden. Knol- en bolgroenten lenen zich hier enorm goed voor, maar wat niet eigenlijk! Zodra de bakplaat eenmaal de oven in kan, is jouw werk gedaan. Er gebeurt iets magisch in de oven als olie, kruiden, paddenstoelen en groenten worden samengevoegd. Het proces zorgt voor een hartige en gekaramelliseerde smaak vol umami. De roomsaus met een klein zuurtje is een goeie tegenhanger van de zoete groenten. Serveer met gestoomde krieltjes in de schil met een klontje boter, zout naar smaak en fijngehakte peterselie. Genieten maar.



Foto: Saskia van Osnabrügge

### BEREIDEN

Verhit de oven tot 200 °C. Snijd de knolvenkel over de lengte in plakken van 1 tot 1½ centimeter, de rode ui in ringen van 1 centimeter en halveer de tomaten (als je kiest voor cherrytomaten houd je ze heel). Halveer de kastanjechampignons en snijd de knoflook in plakjes. Spreid de knolvenkel, tomaat, kastanjechampignons, uien en knoflook uit op een bakplaat, voeg het zeezout, de zwarte peper en dille toe en meng een royale scheut olijfolie door de groenten. Rooster in 20 tot 25 minuten gaar in de oven.

Verhit een scheut olijfolie in kleine pan met dikke bodem. Snipper de ui, fruit hem op middelhoog tot laag vuur, voeg het zeezout toe en bak tot de ui zacht en glazig is. Blus af met de chardonnay. Laat enkele minuten koken, voeg de kookroom toe en breng al roerend zachtjes aan de kook. Maak een papje van de maizena en een scheutje water en roer door de saus. Laat enkele minuten zacht doorkoken. Hak de peterselie inclusief de steeltjes fijn en roer door de saus. Houd enkele blaadjes achter om over de saus te strooien. Serveer de geroosterde groenten met de saus en wat blaadjes peterselie

# RABARBERIJS MET AMANDELZANDKOEK

NAGERECHT VOOR 4 TOT 6 PERSONEN

## INGREDIËNTEN

### NODIG

- IJS
- 600 gram rabarber
- 45 ml water
- 120 gram lichte rietsuiker
- mespunt zeezout
- 185 ml kokosmelk

### ZANDKOEK

- 75 gram amandelmeel
- 40 gram zachte kokosolie
- mespunt zout
- mespunt vanillepoeder
- 30 gram rietsuiker
- ¼ theel. wijnsteenbakpoeder
- 1 ½ theel. gebroken lijnzaad
- 2 theel. water

### TOPPING

- 15 gram blanke amandelen
- 15 gram kokoschip

*Volgroeide rabarber is voor mij de aankondiging van de start van een nieuw tuinseizoen. Dit ijs maak je in een handomdraai en je hebt er geen ijsmachine voor nodig. Pluk alleen de allerroodste stengels; je ijs kleurt dan mooi roze-rood. De groene delen kook je in een andere pan; lekker om de dag erna mee te ontbijten met wat yoghurt en granola. Ik gebruik vrijwel nooit suiker in mijn recepten maar ik vind dat de smaak van het rabarberijs het best tot zijn recht komt met rietsuiker. De smaak van zoetmiddelen als dadel of banaan overheerst de rabarber. Je kunt eventueel ook kiezen voor erythritol als gezondere optie.*

## BEREIDEN

Begin met het ijs. Snijd de rabarber in stukken van 1 centimeter en kook ze in het water gaar in 12 tot 15 minuten op laag vuur met het deksel op de pan. Roer af en toe door. Voeg de rietsuiker, het zeezout en de kokosmelk toe en roer totdat de suiker en het zout zijn opgelost. Laat het rabarbermengsel afkoelen, schep het daarna in een brede afsluitbare voorraadbak en zet deze in de vriezer. Afhankelijk van de dikte van de massa en de capaciteit van je vriezer zal het ongeveer 3 tot 3½ uur duren voordat het ijs klaar is. Schraap iedere 30 minuten over het ijs om de kristallen te breken en het ijs enigszins luchtig te houden.

Verhit de oven tot 160 °C. Meng alle ingrediënten voor de zandkoek in een mengkom en kneed goed door totdat de kokosolie grotendeels is opgenomen in het deeg. Leg het deeg tussen twee vellen bakpapier en rol het uit tot een plak van 18 bij 18 centimeter. Leg het deeg op een rooster in het midden van de oven en bak de koek in 18 tot 20 minuten knapperig en lichtbruin. Laat de zandkoek afkoelen en breek hem in stukjes. Hak voor de topping de amandelen fijn en rooster ze in een koekenpan op laag vuur samen met de kokoschips lichtbruin.

Haal 30 minuten voor het serveren het ijs uit de vriezer en laat het een beetje ontdooien. Hak het ijs in kleinere stukken en maal in een blender tot een egale massa. Schep in vier glazen wat koekstukjes en daarna rabarberijs. Herhaal dit nog een keer, zodat er vier lagen ontstaan. Bestrooi het ijs met de geroosterde amandelen en kokoschips.

**TIP:** Wil je een rodere kleur geven aan het rabarberijs? Vervang dan het water door rodebietensap of het kookvocht van rode bieten

# WARME PAP MET STOOFPPEERTJES

ONTBIJT VOOR 2 PERSONEN

*Als de herfst zijn intrede doet is het fijn om een ontbijt te maken dat verwarmend is én je goed voedt en verzadigt. Dit ont - bijt is eiwitrijk en bevat onder andere magnesium, kalium, ijzer en vitamine C. De bonensmaak proef je overigens niet door de zoete stooftpeertjes en de steranijs. Ik vind het lekker om redelijk veel citroensap eraan toe te voegen als tegenhanger van de volle en zoete smaak, maar je kunt altijd beginnen met iets minder.*

## INGREDIËNTEN

### NODIG

- 4 theel. chiazaad
- 2 steranijs
- 125 ml perenkookvocht
- 150 ml fairtrade-kokosmelk
- 250 gram stooftpeertjes, klokhuis verwijderd
- 150 gram witte bonen, gekookt
- mespunt zeezout
- 1 eetl. citroensap
- 5 gram kokoschips (optioneel)

## BEREIDEN

Week de avond ervoor het chiazaad en de steranijs in het perenkookvocht en de kokosmelk.

Pureer de stooftpeertjes en witte bonen met behulp van een staafmixer.

Verwarm het chiasmengsel in een pannetje en roer de puree, het zeezout en citroensap erdoorheen. Voeg extra water of kokosmelk toe als de pap te dik wordt. Verwijder vlak voor het serveren de steranijs en voeg eventueel nog wat stukjes stooftpeer en kokoschips toe



# OP BEZOEK BIJ DRIE *OKRA-ACADEMIES*

**Ze zorgen voor de interessantste lezingen, boeiendste voordrachten en leukste cultuuruitstappen. Achter de fantastische initiatieven van de OKRA-academies schuilen heel wat vrijwilligers. Drie academies vertellen hoe zij de brede waaier aan activiteiten realiseren.**

Tekst NONA HEREMANS

Elke academie en elke lezing is uniek: "Onze drie academies houden lezingen in de namiddag van 14 uur tot 16.30 uur. We werken met academiejaren van september tot december en van januari tot maart.

De frequentie varieert per academie, maar meestal gaat het om vier tot zes lezingen in het voor- en najaar. De deelnemers zijn divers en komen uit OKRA-trefpunten, maar ook uit de ruime omgeving van de academies. We bereiken dus ook een groot aantal niet-leden die interesse hebben in het thema van de lezing. Het aantal deelnemers varieert van veertig tot meer dan honderd", vertelt Bart De Wachter van *OKRA Academie Antwerpen*.

Bij *OKRA Academie Hasselt* is de aanpak vergelijkbaar, maar de lezingen zijn 's avonds om ook jongere senioren te bereiken. "We bieden een mix van lezingen, culturele daguitstappen, museumbezoeken,

concerten en voorstellingen", vervolgt Paul De Meyer van *Academie Hasselt*.

Ook bij *Academie Dender* organiseren ze heel wat lezingen en voordrachten. Lieve van Keer: "Naast de reguliere lezingen hebben we twee lesreeksen per jaar, één over kunst en één over muziek, met meerdere interactieve sessies. Daarnaast organiseren we twee tot drie culturele uitstappen per jaar, meestal naar musea. Samen met *OKRA Reizen* bieden we ook meerdaagse uitstappen aan. Zo bezochten we in april Weimar, Troyes en Lyon. Dit najaar staat de reis 'Cultuur Natuur' naar de streek van de Semois gepland."

## Succesformule

Het succes van de academies blijkt uit de grote opkomst bij verschillende activiteiten: een lezing met honderd luisteraars, een daguitstap met 45 geïnteresseerden, of een theaterstuk met soms wel 350 bezoekers. Bart De Wachter vertelt: "Onze lezingen zijn al meer dan vijftig jaar populair in de provincie Antwerpen, waar de *OKRA Academie* in Vlaanderen is ontstaan. Een belangrijke factor in ons succes is de grote variëteit aan onderwerpen, van wetenschap en muziek tot gezondheid, religie en geschiedenis."

Paul De Meyer van *OKRA-Academie Hasselt* voegt toe: "Onze missie is om de nieuwsgierigheid van senioren te prikkelen, ongeacht hun leeftijd, en hen met een open blik naar de samenleving te laten kijken. Dankzij deze leidraad hebben we een trouw publiek opgebouwd dat onze kwaliteitsvolle, interessante en goed georganiseerde initiatieven waardeert", voegt Paul De Meyer van *OKRA-Academie Hasselt* toe.

"We beschouwen een lezing als succesvol wanneer de deelnemers tevreden zijn en iets nieuws hebben geleerd", vervolgt De Meyer. "Het aantal deelnemers geeft ons als organisatoren voldoening, maar soms hebben goed bezochte lezingen niet de gewenste impact en omgekeerd. Een voorbeeld van een succesvolle lezing was die over artificiële intelligentie. De jonge expert legde alles duidelijk uit en gaf praktische tips waarmee we online aan de slag konden. Ik merk dat jonge deskundigen de thema's vaak zeer boeiend kunnen brengen."

**"SOMS HALEN WE VOOR EEN  
LEZING HONDERD LUISTERAARS  
OF VOOR EEN THEATERSTUK  
350 BEZOEKERS"**

## Voor ieder wat wils

"We gebruiken actuele thema's en belangrijke maatschappelijke ontwikkelingen als inspiratie voor onze voordrachten, zoals artificiële intelligentie, de oorlog in Oekraïne en de Amerikaanse presidentsverkiezingen. We gaan ook altijd op zoek naar gerenommeerde experts", legt Paul De Meyer uit.

De vele vrijwilligers zorgen ervoor dat iedereen iets van zijn gading vindt in de academies. Bart De Wachter: "Onze vrijwilligers hebben diverse achtergronden, beroepservaringen, kennis en netwerken. Om het programma

samen te stellen, starten we met een brainstormsessie waarin we een breed scala aan onderwerpen bespreken. Dan maken we een selectie en bepalen we de sprekers, die door de vrijwilligers worden gecontacteerd. Daarna stellen we de brochure samen. Betaalbaarheid is een belangrijk criterium, en tijdens verkiezingsjaren vermijden we politici in het programma."

Daar is Lieve van Keer het mee eens: "De teamleden vormen de basis van onze programmatie dankzij hun goesting, het opzoekingswerk en hun netwerk. Al zijn er uiteraard ook enkele inhoudelijke criteria. In tegenstelling tot de trefpunten, komt ontmoeting bij een academie pas op de tweede plaats. Er moet natuurlijk een goede sfeer, hartelijkheid en respect zijn, maar op de eerste plaats moet er vooral iets te leren of te beleven vallen. Binnenkort gaan we een hele namiddag zingen. Dan treden we buiten onze comfortzone, >>

## Academie Hasselt op uitstap.





Aandachtige luisteraars bij Academie Antwerpen.



Academie Dender leert bij over Jeanne d'Arc.



Academie Hasselt in het Vlaams Parlement.



'Full House' bij lezing van Academie Hasselt.

>> want er zijn wel wat Engelstalige liedjes bij. Je kan je afvragen of dit bij een academie hoort, maar wij vinden van wel omdat we in onze keuzelijst ook eens een lied durven te zingen dat niet zo bekend is. Zo leren de deelnemers weer iets bij en zorgt het voor een meerwaarde."

#### Dromen mag

De programmaties barsten van interessante namen en onderwerpen, maar iedereen over de vloer krijgen is jammer genoeg niet haalbaar. "Vooral de bekendere namen staan nog op onze verlanglijst maar ze zijn door de beperkte financiële middelen niet altijd haalbaar. Dus blijven dromen en hopen doet ons leven", geeft Bart De Wachter toe.

Lieve van Keer: "Geschiedenisonderwerpen zijn bij ons zeer in trek. Spreker David Vergauwen zou ik elke maand willen laten komen en ook schrijver en conferencier Bart van Loo willen we nog eens uitnodigen. Een voordracht over vrouwelijke kunstenaars die lef en engagement

### "WE WILLEN DE NIEUWSGIERIGHEID PRIKKELEN EN AANZETTEN OM MET EEN OPEN BLIK NAAR DE SAMENLEVING TE KIJKEN"

hebben getoond, zou ik ook graag eens organiseren. We hebben sowieso een groot aanbod aan kunstonderwerpen. Over gezondheid doen we voorlopig minder, maar een lezing over de stand van zaken in oncologie en gynaecologie lijkt zeer interessant."

Bij Academie Hasselt dromen ze dan weer over heel andere dingen: "Provinciaal functioneren er een zevental lokale academiewerkingen. Een wensdroom blijft met een aantal gezamenlijke initiatieven de lokale werkingen te overstijgen. Bijvoorbeeld door tijdens een evenement de jaarprogrammatische van de verschillende academies voor te stellen aan een ruim publiek dat nog geen lid is van OKRA. Voor corona deden we dit al een keer in het

prachtige kader van Alden Biesen, met een boeiende humoristische spreker, de presentatie van de jaarprogramma's en flink wat animatie met een stevige portie wereldmuziek. Er worden plannen gesmeed om een dergelijk evenement te herhalen."

#### Uitkijken naar het najaar

Nog een paar gaatjes in je agenda dit najaar? Dan weten de OKRA academies wel raad. "Academie Hasselt organiseert dit jaar nog een voordracht door VRT-journalist Thomas De Graeve rond de Amerikaanse presidentsverkiezingen, een bezoek aan de Ensor-tentoonstelling in het prachtige Antwerpse Koninklijk Museum voor Schone Kunsten en we sluiten af met een nostalgische muzikale poëzieavond."

"Bij Academie Dender komt in september de teamleider van OKRA Trefpunt Sint-Niklaas langs. Hij maakt prachtige reisreportages met knappe beelden. Daarbij geeft hij uitleg over de toestand van elk land.

### "WE GEBRUIKEN ACTUELE THEMA'S EN BELANGRIJKE MAATSCHAPPELIJKE ONTWIKKELINGEN ALS INSPIRATIE VOOR ONZE VOORDRACHTEN, ZOALS ARTIFICIELE INTELLIGENTIE, DE OORLOG IN OEKRAÏNE EN DE AMERIKAANSE PRESIDENTSVERKIEZINGEN."

Niet alleen het toeristische plaatje, maar ook het sociale, economische en culturele van een land of regio komt aan bod. Ook Ensor komt bij ons nog aan bod en we hebben het nog over de gemeenteraadsverkiezingen zonder opkomstplicht met Rik van Cauwelaert en Liesbeth van Impe in november."

Voor OKRA Antwerpen is het een beetje te vroeg om een tipje van de sluier op te lichten. "Maar vanaf eind augustus kan je via de OKRA-website alle informatie vinden. Ga dus zeker een kijkje nemen!"

> **Bart De Wachter** was 21 jaar educatief medewerker bij OKRA Antwerpen. Sinds zijn pensioen is hij als vrijwilliger actief in het plaatselijk trefpunt. Hij is ook te vinden in de academieraden van Antwerpen en Kalmthout, waar hij verslaggever is en samen met de andere leden manasje-van-alles.

> **Paul De Meyer** is een van de vier personen in het goed geoliede team van Academie Hasselt. Het team draait al een aantal jaar op volle toeren en is erin geslaagd een academiëpubliek op te bouwen dat zijn gading vindt in een aanbod dat al eens buiten de lijntjes kleurt. Academie Hasselt gaat op zoek naar verjonging om de continuïteit van zijn werking te verzekeren en tast de mogelijkheden af van samenwerking met de Genkse academiëwerking.

> **Lieve Van Keer** is teamleider voor OKRA Academie Dender en lid van OKRA Trefpunt Baasrode. Met een team van negen personen organiseren zij heel wat activiteiten. Nadat er vorig jaar enkele teamleden zijn gestopt, kwamen er vier nieuwe zestigers bij.



# 10 OM NIET TE MISSEN



## 1 HORST IN DE STEIGERS

Het Kasteel van Horst is een wondermooie waterburcht tussen de groene, Hagelandse heuvels en de fictieve thuishaven van de *Rode Ridder*. Het slot ondergaat momenteel een restauratie die je van dichtbij kan meemaken tijdens het evenement *Horst in de Steigers*. Een toffe audiogids loodst je door het kasteel, de renovatiewerken en zelfs helemaal tot boven op de toren.

**Expo nog tot 8 september 2024**  
**Kasteel van Horst, Horststraat 28, Holsbeek**  
**Tickets & info: [www.kasteelvanhorst.be](http://www.kasteelvanhorst.be)**

## 2 FOLON INSOLIET

Jean-Michel Folon (1934-2005) verkende tijdens zijn carrière graag traditionele kunsttechnieken, zoals aquarel, bronzen beeldhouwwerk, keramiek, etsen, glas-in-lood en zelfs wandtapijten. De tentoonstelling vindt plaats in de majestueuze maar intieme ruimtes van een van de eerste huizen van Victor Horta waar een honderdtal werken en objecten te bewonderen zijn.

**Expo nog tot 29 september 2024**  
**Autrique Huis, Haachtsesteenweg 266, Schaerbeek**  
**Tickets & info: [www.autrique.be](http://www.autrique.be)**

## 3 VROLIJK, VRIJ & VUNZIG

In de Vlaamse steden bloeit tussen de 12de en 15de eeuw een rijke stadscultuur op. Want de middeleeuwen zijn topeeuwen, geen duistere tijden met alleen maar geweld en epidemieën. Het is ook een tijd vol vrolijke narren, vrije geesten en vunzige kluchten. Wouter Deprez leidt je aan de hand van een audiogids rond in de hoogdagen van Ieper.

**Expo nog tot 1 december 2024**  
**Yper Museum, Grote Markt, Ieper**  
**Tickets & info: [www.ypermuseum.be](http://www.ypermuseum.be)**




## PODCASTS

### 4 DE SPOREN VAN CLAUS

Schrijver Hugo Claus is veel tegelijk: dichter, schilder, regisseur, minnaar en bon vivant. In een podcast van *Klara* portretteren mensen hem die hem van heel dichtbij gekend hebben, zoals vrienden, zijn geliefde en onderzoekers. Uiteraard komt hij zelf ook aan het woord uit het rijke *VRT-archief*. Wat heeft Claus vandaag nog te vertellen?



**Een podcast van Klara, te beluisteren via VRT MAX.**

### 5 PODWALKS

*VRT* en *Toerisme Vlaanderen* ontwikkelden een nieuwe app die je op een unieke en verhalende manier Vlaanderen al wandelend laat ontdekken. Deze *Podwalks-app* neemt wandelaars mee op een reis door de tijd met als gids Arnout Hauben.



**De VRT Podwalks app is gratis te downloaden via de App Store en de Google Play Store**



## BOEKEN

### 6 DE MENS IS EEN PLOFKIP

Echt voedsel met herkenbare ingrediënten heeft de afgelopen decennia grotendeels plaatsgemaakt voor zwaar bewerkt fabrieksvoer zonder enige voedingswaarde. Via uitgekende receptuur, slimme marketing en agressieve reclame mest de voedingsindustrie ons vet als plofkippen, met ziekte en hoge maatschappelijke kosten tot gevolg. De fabriekanten zeggen dat wij zelf verantwoordelijk zijn voor ons gedrag. Maar is dat wel zo?



**De mens is een plofkip, Teun van de Keuken, Uitgeverij Bezige Bij, 18,99 euro.**



### 7 BECHAMEL MUCHO

Als twintiger was Dimitri Verhulst een zomer lang animator in een clubhotel op Mallorca. Hij had maar één taak: zorgen voor het vermaak van vakantiegangers. Wat hij daar observeerde maakte een diepe indruk op hem. Het verhaal begint als een zonnige diavoorstelling van een zorgeloze zomer. Maar schijn bedriegt, want al snel ontvouwt zich een scherpe en meeslepende schets van de consumptiemaatschappij.

**Bechamel Mucho, Dimitri Verhulst, Uitgeverij Atlas Contact, 22,99 euro.**

### 8 HET JAAGPAD

De oudere Lucas leeft zijn uitzichtloze dagen op de vijfde verdieping aan een groot kruispunt in de stad. In een onverwachte vlaag van hoop neemt hij de trein naar het verleden. De jonge Claus reist op hetzelfde moment vol verwachting naar de toekomst. In hun kleiner worden, komen hun levens, hun verleden en hun toekomst, in steeds nauwere cirkels, almaar nader tot elkaar.

**Het jaagpad, Paul Verrept, Uitgeverij Koppernik, 19,50 euro.**



### 9 BOERENCULTUUR

Patrick Joyce vertelt het verhaal van een wereld die zesduizend jaar lang de ruggegraat van de menselijke geschiedenis vormde: de wereld van de boeren. Door verstedelijking, industriële landbouw en vee-teelt en de klimaatcrisis dreigt nu de eeuwenoude kennis van het land verloren te gaan. Dit boek laat ons een rijke en complexe boerencultuur ontdekken: tradities, wijsheden, vieringen en opstanden, in heel Europa, van de Poolse vlakten tot de boerderijen en dorpen van Italië en Ierland.



**Boerencultuur, Patrick Joyce, Uitgeverij De Arbeiderspers, 29,99 euro.**

### 10 KOKET KOKSIJDE 2024

Bloemenfestival Koket Koksijde 2024 is geïnspireerd door het 30-jarig overlijden van Paul Delvaux. Zijn unieke stijl en verbeeldingskracht vormen de perfecte bron van inspiratie voor de deelnemende bloemenkunstenaars. Bezoekers genieten op het bloemenfestival van de mooiste bloemen, planten, arrangementen en bijzondere indoor en outdoor creaties. Door de samenwerking met Floraliën Gent krijgt het project meteen ook een internationale uitstraling.

**Van donderdag 19 tot en met maandag 23 september in Koksijde**

**> Kijk op pagina 55 van dit magazine en win een duoticket**

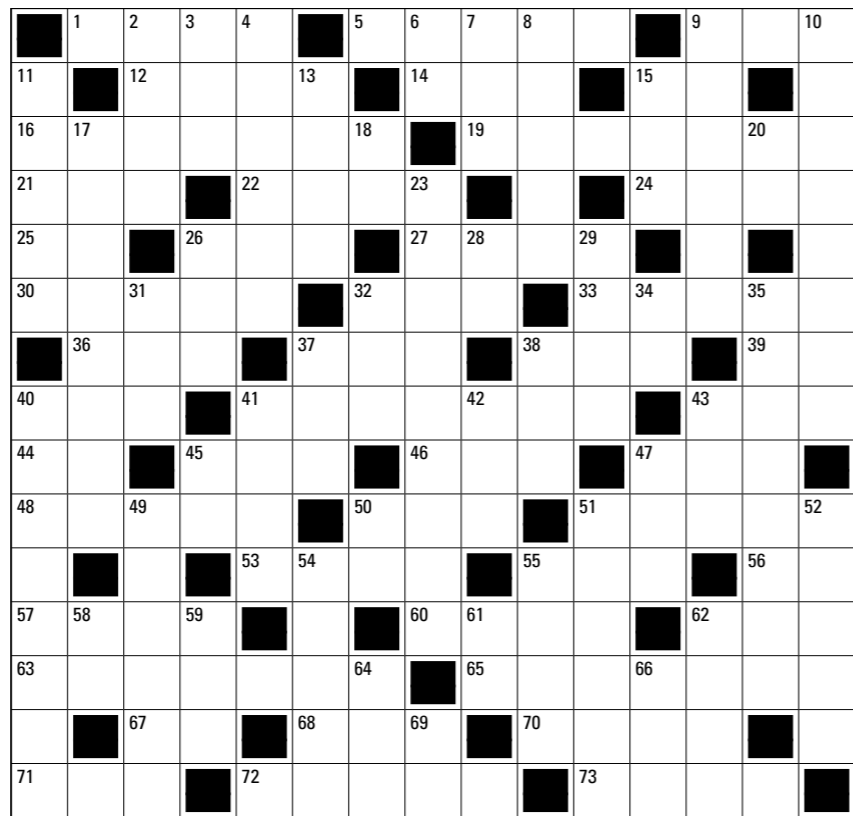
**KRUISWOORDRAADSEL**

**HORIZONTAAL**

**1** glazen verpakkingsmiddel **5** tamelijk  
**9** roofdier **12** uitroep van schrik **14** zwarte en kleve-rige stof **15** zijns inziens (afk.)  
**16** opkomend **19** sierplant **21** roem **22** toonbank **24** Vlaamse nutsinstelling **25** Frans lidwoord **26** direct (afk.) **27** Bijbelse reus  
**30** werkzaamheid **32** ratelpopulier **33** holte onder de arm **36** lokspijs **37** sergeant (afk.)  
**38** bedorven **39** in oprichting **40** vrouwelijk (afk.) **41** windstreek **43** niet zonder **44** luiaard **45** landtong **46** gelofte **47** schaats-term **48** haaksteek **50** durf **51** muzieksoort  
**53** mislukking **55** harde kern van een vrucht **56** anno Domini (afk.) **57** harde boomvrucht **60** rivier in Spanje **62** tijdmaat **63** weefsel  
**65** Europese vrouw **67** en (Frans) **68** vordering **70** eentonig **71** rivier in Afrika **72** uitbouw **73** treksluiting.

**VERTICAAL**

**2** gast **3** een en ander (afk.) **4** tussenruimte **6** boven **7** geboren (afk.) **8** welpenleidster  
**9** zeezoogdier **10** familiekaasteel **11** Hawaïaanse dans **13** haar op de bovenlip  
**15** dierentuin **17** gemeentelijke heffing op uithangborden en dergelijke **18** muziek-noot **20** ezelsgeluid **23** voorzien van strepen **26** gedekte tafel **28** niet parkeren  
**29** wang **31** grote hoeveelheid **32** ik (Latijn) **34** karaat **35** soort saus **37** noodsein  
**38** redactie (afk.) **40** heilige **41** zoon van een oom of tante **42** definitief (afk.) **43** vis  
**45** naschrift (afk.) **47** poes **49** armoedig gekleed **50** lichamelijke opvoeding **51** rol tabak **52** woonplaats **54** leer **55** gezinslid  
**58** onder andere (afk.) **59** te zijner tijd (afk.) **61** aanstaande (afk.) **62** eenheid **64** loofboom **66** streling **69** selenium.



© DENKSPORT PUZZELBLADEN

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

Oplossing Kruiswoordraadseel JUNI 2024



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

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

**OPLOSSING KRUISWOORD JULI-AUGUSTUS 2024**

26	73	61	52	23	9	54	36	47
----	----	----	----	----	---	----	----	----

Naam: \_\_\_\_\_

Straat + nr: \_\_\_\_\_

Postnr.: \_\_\_\_\_

Woonplaats: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

OKRA-lidnummer of trefpuntnummer: \_\_\_\_\_

Voorkeur prijs: \_\_\_\_\_

WAT IS **JOUW VOORKEURPRIJS** UIT ONZE PRIJZENKAST, OP PAGINA 55

Schiftingsvraag: *in 2010 duurde het erg lang om een regering op de been te krijgen. Hoeveel dagen precies?*

\_\_\_\_\_

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

**TUIN VAN (H)EDEN**

**PUZZEL EN WIN**

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

- x 5 exemplaren van **'De beste groenterecepten'** van Pascale Naessens
- x 5 exemplaren van **'Natuurlijk moestuiniëren'** van Jessica Kooman



- x 5 duotickets voor **'Koket Koksijde 2024'**



- x Win twee overnachtingen in een kamer met ontbijt voor twee personen in chambre d'hôtes 'Manoir Auvray' in Le Mans. Een stijlvolle en gezellige chambres d'hôtes met vier kamers.

Meer informatie via [www.sarthetourisme.com](http://www.sarthetourisme.com) (zoeken op manoir Auvray) of instagram manoirauvray



**NA REGEN KOMT...**

Als deze column verschijnt zijn de eerste verkiezingen van dit jaar achter de rug en is de zomervakantie ingezet. Ik hoop dat ook de regendagen die elkaar tot nu toe (begin juni) al maandenlang opvolgen, intussen

achter ons liggen. De tuin lijkt wel gediend met het vele water, daar niet van. De planten staan fleurig groen en de merel fluit erop los bij de zoveelste regenbui. Aan takken en blaadjes glinsteren regendruppels als kleine pareltjes en in de avondzon dartelen de bijen in de haag van bloem tot bloem. De meesjes vliegen duchtig in en uit het nestkastje waar hun kroost luidkeels om eten roept. En de mens... die kijkt meer dan ooit op de buienradar of het straks misschien toch even droog blijft en snakt naar zonovergoten dagen. Hopelijk heeft de zomer die nog volop in petto zodat we het natte voorjaar kunnen vergeten.

Wie weet brengt zon de onderhandelaars ook in een goede stemming voor het vormen van de verschillende regeringen. We snakken immers ook naar politici die samen zoeken naar oplossingen voor de uitdagingen waar we voor staan of al tot over onze oren in zitten. Politici die de drang om zelf of als partij te scoren én de gepolariseerde verschillen die de samenleving verdelen kunnen overstijgen. In aanloop naar verkiezingen worden standpunten en de kandidaten die ze vertegenwoordigen lijnrecht tegenover elkaar gesteld, opgejut door mediadebatten. Blijkbaar gaat men ervanuit dat kijkers het zo willen. Terwijl ik alsmar meer mensen hoor die het geruzie beu zijn. De Gentse professor Edward De Vooght noemde de boksmatches waar veel debatprogramma's volgens hem op lijken ouderwets en kwalijk. "Je vraagt kandidaten beter om – voor de camera –in overleg oplossingen te bedenken", zei hij. Want dat is wat ze uiteindelijk ook moeten gaan doen. In een tv-programma waarin jongeren politici vragen mochten stellen, zei een meisje: "Ik vind de manier van communiceren tussen politici niet oké". Vervolgens wilde ze horen of topmannen en -vrouwen uit verschillende partijen ook iets waardeerden aan elkaar. Zou het conflictdenken (en spreken) over zijn hoogtepunt heen zijn? De slinger stilaan wat terugkeren naar ruimte voor genuanceerde meningen en de wil om kloven te overbruggen? Dat zou mooi zijn. Moraalfilosof Patrick Loobuyck pleit voor combinatiedenken, als alternatief voor zwart-wit of wij-zij denken. Dat het licht van lange zomerse dagen de geesten in die zin mag verlichten. In het belang van een samenleving waar iedereen erbij hoort en waar voor iedereen die dat nodig heeft én voor de aarde gezorgd wordt.

Nu ga ik frambozen plukken, die rijpen wonderwel ondanks het gebrek aan zon. Ze zijn groter dan vorig jaar, met dank aan het water wellicht. Elk nadeel heeft een voordeel. De voordelen zien, helpt het gemoed verblijden. Hup, daar gaan de hemelsluizen weer open, ik staak het bessen plukken en ren het huis binnen. Van achter het raam sla ik de stortvloed gade. Nadien blijft het een tijd heel stil, maar dan heft een merel een sprankelend lied aan.






Wat vindt u van de manier waarop politieke debatten worden gevoerd? Speurt u ook naar positieve keerzijden van lastige weers- of andere omstandigheden? Of wil u gewoon een bedenking kwijt bij deze column? Reacties welkom bij [tuinvanhedenokra@gmail.com](mailto:tuinvanhedenokra@gmail.com)



Tot **35%**  
**korting** op  
alle modellen

# Exclusieve fietskorting voor OKRA-leden

## Ontdek Stella Bikes

-  Beste kwaliteit, laagste prijs
-  Totaaloplossing in fietsmobiliteit
-  Stella komt op locatie en aan huis
-  Tot 5 jaar garantie
-  Gratis testritten

[stellabikes.be/okra](https://stellabikes.be/okra)



Ontdek het aanbod  
en boek je gratis testrit.