

# okra

magazine

DECEMBER 2024

**KRISTIEN  
HEMMERECHTS**  
herontdekte geloof

**ALS OUDERS  
SCHEIDEN**  
de rol van  
grootouders

**OP WEEKEND NAAR**  
de Champagnestreek

Met nieuws en  
activiteiten uit  
**Provincie  
Antwerpen**

**MAAIKE CAFMEYER**

**"DE MEESTE MENSEN DEUGEN,  
MAAR NIET ALLEMAAL.  
DAT HEB IK MOETEN LEREN."**

okra

Langer thuis blijven

wonen, maar moeite

met traplopen?



## Ga weer veilig de trap op en af met een Otolift traplift.

- ✓ Rechtstreeks van de fabrikant
- ✓ Uw trapleuning kan blijven zitten
- ✓ Brede kant van de trap blijft vrij
- ✓ Slechts 48 uur levertijd mogelijk

Gratis informatiepakket



Vraag nu ons gratis informatiepakket aan  
[Otolift.be/pakket](https://otolift.be/pakket) | 0800 - 59 003

Of scan de QR-code

Open de camera of Google Lens op uw telefoon en scan de code.



# Inhoud

DECEMBER 2024

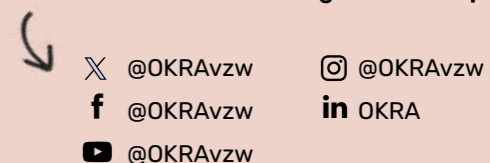
- 4 **ACTUA**
- 8 **OVER WAT TELT**  
Maaïke Cafmeyer
- 12 **DOSSIER**  
Ouderen en het klimaat
- 18 **WEGWIJS**  
De elektronische dienstencheque
- 20 **FACTCHECKER**  
Is gsm-gebruik kanker-  
verwekkend?
- 21 **OKRA ONDERZOEKT**  
Onze lezers uitgevraagd
- 22 **OKRA HELPT**  
Domicilie in een  
woonzorgcentrum
- 24 **GENERATIEMAKERS**  
Contant geld afschaffen en  
volledig cashless gaan?
- 26 **ALLES WAT JE MOET  
WETEN OVER**  
Tropische cyclonen en  
spoken word & slam poetry
- ➔ **NIEUWS EN ACTIVITEITEN**  
Uit jouw provincie
- 29 **AAN TAFEL**  
De ultieme kaasplank
- 32 **SPRINGLEVENDE  
TRADITIES**  
Kerstmaaltijden voor  
dak- en thuislozen
- 36 **MVX**  
Michel uit Kaulille
- 38 **DE ANDERE KIJK**  
Kristien Hemmerechts
- 42 **UIT**  
Een weekend in de Champagne
- 46 **FOCUS**  
De rol van grootouders  
na een scheiding
- 49 **COLUMN**  
Sonja Vertriest
- 50 **NIET TE MISSEN  
IN DECEMBER**
- 53 **DE WERELD  
MOOIER MAKEN**  
Muziek in het woonzorgcentrum
- 54 **PUZZEL & WIN**

29

De perfecte kaasplank  
voor de feesten

In dit  
OKRA-  
magazine

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



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

# Uit het nieuws

## BESPARINGSTIP

### Doen:

Kijk alvast vooruit naar de eindejaarsfeesten van 2025! In januari vind je vaak scherpe kortingen op kerstdecoratie, verlichting en feestartikelen – ideaal om je voordelig voor te bereiden op volgend jaar. Er vallen in de solden ook koopjes te doen bij de winterkleding en de ski-uitrusting. En winkels spelen ook in op onze sportieve voornemens, daarom zijn er in januari vaak kortingen op fitnessstoestellen en fitnessabonnementen.



### Niet doen:

Wacht nog even met het kopen van een agenda: deze zijn in januari nog gewild en daardoor prijzig. In februari vind je ze vaak al voor de helft van de prijs!

## INFO

### OKRA-magazine is het ledenblad van OKRA vzw

OKRA-leden ontvangen OKRA-magazine tien keer per jaar (niet in januari en augustus). Een lidmaatschap kost in 2024 30 euro per persoon per kalenderjaar, of 50 euro per gezin. Wie nog nooit eerder lid was, kan nu al de lidmaatschapsbijdrage voor 2025 betalen (31 euro per persoon of 52 euro per gezin). December 2024 is dan gratis inbegrepen.

### Lid worden kan

- via [www.okra.be](http://www.okra.be)
- door je naam, adres en geboortedatum te sturen naar OKRA vzw, team lidmaatschap, postbus 40, 1031 Brussel
- door je naam, adres en geboortedatum te sturen naar [lidworden@okra.be](mailto:lidworden@okra.be)

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

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

December 2024 – jaargang 56 nr. 10

## Ligt jouw tuin in jachtgebied?

Geopunt, een kaartensysteem van de Vlaamse overheid, brengt haarfijn in beeld welke gebieden in Vlaanderen geïdentificeerd zijn als jachtterreinen. Wat blijkt nu? Duizenden vakantieverblijven en tuinen liggen officieel in jachtgebied, zonder dat de eigenaars zich daarvan bewust zijn. Dat bracht Vogelbescherming Vlaanderen aan het licht.

Het gaat om maar liefst 1941 vakantieverblijven, 559 bed & breakfasts, 240 scholen, 109 jeugdverblijven en 95 campings of camperterreinen. In principe kan je daar een jager met geweer in de hand tegen het lijf lopen. Al zal het in de praktijk zo'n vaart niet lopen, zegt de Hubertus Vereniging Vlaanderen, die een ruime meerderheid van de Vlaamse jagers vertegenwoordigt: "De kans om in je tuin een jager tegen te komen is klein. Er mag niet geschoten worden in de richting van huizen. Het is echt niet zo dat we in dorpskernen of op speelplaatsen van scholen gaan verschijnen met ons geweer."

Sinds 2014 moeten jagers schriftelijke toestemming hebben van de eigenaars om een terrein te laten verklaren tot jachtgebied. Daarvoor volstond vroeger een mondelinge overeenkomst. Maar eigenaars wisselen en worden vaak niet op de hoogte gebracht, waardoor veel mensen dus niet weten dat hun tuin jachtgebied is. Wil je je tuin laten schrappen als jachtgebied? Dat kan op de website van Geopunt.



VAN ONZE FOTOGRAAF KRISTOF VADINO

## Bangkok, Thailand

Miljoenenstad Bangkok herbergt vele hoekjes en kantjes. Kleine eetstalletjes staan aan de voet van torenhoge skyscrapers. Halve autostrades doorkruisen de stad, waar veel rustige steegjes zijn en nog heel wat oude charmante wijken. Hier, in Khao San road, is het niet zo rustig. De lange straat vol cafés, waar in de jaren '70 backpackers neerstreken omdat het er goedkoop logeren was, is uitgegroeid tot een van de grootste uitgangsbuurtten in Bangkok. Niet enkel voor toeristen, ook voor Thai. Charmant is het niet meer, wel levendig.

## 2,58 miljoen

Zoveel mensen krijgen een pensioen. Het overgrote deel geniet een rust- en/of overlevingspensioen van werknemer en/of zelfstandige. 52 procent van de ontvangers zijn vrouwen, 48 procent mannen. De gemiddelde leeftijd van wie een pensioen trekt, is net geen 74 jaar.

## HELFT AANTAL FIETSDODEN IS OUDER DAN 65 JAAR

Het aantal fietsers dat in het ziekenhuis belandt, stijgt. Dat blijkt uit een onderzoek van Fietsberaad Vlaanderen. Het aantal neemt toe in absolute termen, maar relatief gezien – per gefietste kilometer – daalt het risico op een valpartij, omdat er in totaal meer kilometers worden gefietst.

Minder goed nieuws is dat de helft van het aantal fietsdoden ouder is dan 65 jaar. Een kwart is zelfs ouder dan 75 jaar. Op hogere leeftijd is men kwetsbaarder bij valpartijen. Mobiliteitsexpert Dirk Lauwers concludeert uit de cijfers dat onze focus niet helemaal juist zit: "We hechten veel belang aan een veilige schoolomgeving of routes naar school. Maar eigenlijk hebben we een gelijkwaardig beleid nodig voor typische plekken waar ouderen vaak komen."

## Gentse vestiging bij 5 best draaiende IKEA's ter wereld



Bijna nergens ter wereld wordt er meer gekocht in een IKEA-winkel dan in Gent. Wereldwijd staat de vestiging in de top vijf van winkels met de hoogste omzet. Dat is opvallend, want de keten heeft maar liefst 364 vestigingen in dertig landen. Enkel de winkels in Dublin, Delft, Montreal en London draaien een nog hogere omzet. Ook het restaurant in Gent is een voltreffer, met bijna een miljoen bezoekers per jaar.

“Op dit punt in het leven heb ik het gevoel dat ik aan het wegdrijven ben en ik vind dat heel fijn. Niet naar de dood, maar naar iets nieuws, want ik voel me nog totaal niet versleten en ik heb nog zoveel te doen.”

Barbara Sarafian (56) in De Morgen Magazine.

## AGENDA

3/12

3 december is de Internationale **Dag van Personen met een Handicap**. Het is een belangrijke dag voor een miljard mensen op onze planeet. Je leest het goed: een miljard! 15 procent van de wereldbevolking heeft namelijk een handicap en vormt daarmee de grootste minderheid.

In België ondervindt 8 procent van de bevolking tussen 15 en 64 jaar ernstige hinder bij dagelijkse activiteiten door een handicap of door langdurige gezondheidsproblemen. Die hinder is iets meer aanwezig bij vrouwen. Dat blijkt uit cijfers van Statbel, het Belgische statistiekbureau. 56 procent van de mensen met een handicap is tussen 50 en 64 jaar oud.

3 december is de geknipte dag om de aandacht te vestigen op enkele problemen waarmee mensen met een handicap dagelijks te maken krijgen. Maar het is even belangrijk om er de nadruk op te leggen dat ook mensen met een handicap hun plaatsje hebben in de maatschappij. Dat ook zij studeren, werken, een gezinsleven hebben, het recht hebben om aan verkiezingen deel te nemen of om te sporten. Kortom, om een zelfstandig leven te leiden, net zoals mensen zonder handicap dat doen.

Kom op  
tegen Kanker

## ‘Hoe kan ik zelf bepalen wie wat van mij erft?’

### U leest het in onze gratis gids!

Een testament zorgt ervoor dat uw nalatenschap volgens uw wensen wordt verdeeld. Het geeft u controle over wie wat krijgt en voorkomt problemen bij nabestaanden. Stel het opmaken van een testament dus niet uit. Vraag nu onze gratis gids aan met 21 veelgestelde vragen (en antwoorden) over nalaten en het maken van een testament.



Ja, ik ontvang graag de gratis gids over nalatenschap en testament.

Bestel de gids via [komoptegenkanker.be/nalaten](http://komoptegenkanker.be/nalaten) of vul deze antwoordstrook in.

De heer  Mevrouw

Voornaam  Naam

Straat  Nummer  Bus

Postcode  Gemeente

Stuur de ingevulde antwoordstrook in een gefrankeerde envelop naar:  
Kom op tegen Kanker vzw, Koningsstraat 217, 1210 Brussel.

Vragen? Contacteer ons via [testament@komoptegenkanker.be](mailto:testament@komoptegenkanker.be) of op 02 227 69 69.

Wij gaan zorgvuldig met uw gegevens om en verstrekken ze nooit aan derden. Kijk op [komoptegenkanker.be/privacybeleid](http://komoptegenkanker.be/privacybeleid) voor meer informatie.



ARNOLDOON



MAAIKE CAFMEYER  
ALIAS  
'CHANTAL'

“Theater kan je repeteren, het leven niet. We leven maar één keer. Hier en nu.”

Maaike Cafmeyer is – zeker in de glansrol van Chantal – de grappigste actrice van het land. Tijdens dit interview hebben we dan ook veel gelachen, maar ook ernstig gepraat. Over lief en leed. Over graag zien, en verdriet worden aangedaan. “Ik geloof in mijn medemens,” vertelt Maaike, “maar ik heb ook geleerd dat sommigen niet deugen, en dat je nee moet durven te zeggen.”

Tekst Dominique Coopman – Foto's Kristof Vadino

**H**et is koffiedik kijken wanneer *Chantal* weer op antenne komt. Maar dat ernaar wordt uitgekeken, is zeker. In de derde reeks vormt Chantal een koppel met Arne, gespeeld door Steven Mahieu, komt juf Els, in het echte leven bekend als Julie Delrue, bij het politiekorps en wordt Loveringem opnieuw geplaagd met een golf aan misdaden. De passie voor theater en taal heeft Maaike van grootvader Guido Cafmeyer, die eerst bakker was, maar leerkracht werd aan de normalschool in Torhout. De humor komt van haar moeders mama, mémé. Maar ten huize Cafmeyer werd vooral hard gewerkt.

“Toen ik 21 jaar was, hadden mijn ouders een zeer zwaar verkeersongeval”, vertelt Maaike. “Mijn wereld stond op zijn kop. Plots werd ik geconfronteerd met de eindigheid en de kwetsbaarheid van het leven. Ik vreesde dat ik mijn droom – het theater – opzij zou moeten zetten. Moeder was zwaargewond, vader was even in levensgevaar en moest lang revalideren. Het ongeval leerde me dankbaar te zijn. Ze zijn intussen gescheiden, maar ze stellen het allebei goed. Jammer genoeg heeft mijn moeder al twintig jaar kanker. Ondanks het feit dat haar borst werd afgezet en ze

daar een lamme arm aan overhield, heeft ze een moraal en een optimisme om U tegen te zeggen. Ik ken geen twee zo'n optimisten. Ze werkt ook nog altijd in haar tuin. Wie bezig blijft, gaat niet dood. Ze leerde me dat als je een kind wil opvoeden, je eerst voor een plant moet leren zorgen. Op kot kweekte ik planten, maar zonder succes. Nu gaat het heel wat beter.” *(lacht)*

**In 2017 barst de zaak Bart De Pauw los. Omdat er nieuwe slachtoffers vielen, ben je naar de vertrouwenspersoon van de VRT gestapt en heb je het grensoverschrijdend gedrag dat ook jij had ervaren, aangeklaagd. De reacties waren niet mals.**

“Niet mals is heel zacht uitgedrukt. Ik werd compleet onderuitgehaald. Het is ongelooflijk wat mensen op sociale media posten, met dt-fouten en alles. En vreselijk, wat haatberichten met je doen. Ik dacht: ik stop met acteren. Het is mij het niet waard. Maar wat gebeurd was, was voor alle vrouwen een harde noot om te kraken, en ik wou hen niet in de kou laten. Als ik had gezwegen, had ik schuldig verzuim gepleegd.”

**Wat heeft jou geholpen?**

“Meditatie. En therapie. Ik heb iets gezocht waardoor ik mijn hoofd kon

leegmaken. Ik ben beginnen breien *(lacht)*. Rechts, averechts. Je concentreren, geeft rust. Ik breide een muts, een sjaal. En het maakte me gelukkig. Natuurlijk was er ook mijn omgeving. De steun van familie en vrienden is cruciaal en onmisbaar. Ik ben mijn man, kinderen, familie en vrienden ontzettend dankbaar voor hun steun.”

“Wat voor mij heel belangrijk was, was inzicht krijgen in de mechanismen van misbruik en geweld. Ik ging te rade bij een psychologe en een juriste. Hoe komt het dat je een slachtoffer wordt? En hoe komt het dat je ineenkrimpt en zwijgt? Wat maakt het zo aartsmoelijk om nee te zeggen en je grenzen te stellen? Hoe komt het dat een mens die goed werk verricht en waar je naar opkijkt, misbruik maakt van jouw welwillendheid en je in een hoek duwt waar je niet meer uit kunt? Ik heb niet geleerd om nee te zeggen. En het is des mensen ingebakken door ons katholiek verleden om dingen te verbergen en te zwijgen, zeker als je al een tijdje in een mist van schaamte en schuld leeft.”

“Zijn we te braaf? Is het omdat we de dader niet willen reduceren tot zijn slechte capaciteiten of omdat we hem geen zeer willen doen? Is het omdat de angst ons overvalt, de angst voor »

“Als we onze gevoelens en emoties beter zouden kunnen verwoorden, zouden er al veel problemen opgelost geraken.”

onzelf, onze omgeving en de vader? Waarom zwijgen we terwijl we zouden moeten praten? Praten over wat ons is overkomen. Praten met iemand tegen wie je je kunt uitspreken. Praten over wat je verdrietig, boos, bang en beschaamd maakt. Niet gemakkelijk. Zeker niet voor een West-Vlaming. Ja, het hakte er diep in. Maar ik ben blij dat ik het mechanisme nu doorheb en tegen mensen kan zeggen: het is niet jouw fout. De meeste mensen deugen, maar toch niet allemaal. En dat heb ik moeten leren.”

“Wat me ook hielp om er zelf terug bovenop te komen, is dat ik weer kon acteren. Acteren is mijn uitlaatklep. Acteren is magisch. Tijdens het tumult waren de opnames voor *De Twaalf* bezig en begonnen de repetities voor het tragikomische stuk *Hullep*. Daarna volgde de tv-reeks *Chantal*, geschreven door de onnavolgbare Mathias Sercu, die ongelooflijk goed binnenkwam bij een zeer breed publiek. Er zijn veel actrices die door hun mond open te doen hun werk zijn kwijtgeraakt, *forever*. Ik heb geluk gehad.”

**Wat is een goede relatie voor jou? Lieve Blancquaert zegt: ‘Je goed voelen bij elkaar, voor elkaar willen zorgen en elkaar de ruimte geven.’ Hugo Sigal zegt: ‘Veel praten, en elkaar aanvaarden.’ Van jou las ik: ‘In de diepste krochten van je ziel laten kijken en daar niet voor afgestraft worden. De ander aanvaarden, zonder te veroordelen. Niet altijd het beste van jezelf moeten laten zien.’ (lacht)** “Dat is absoluut waar. Ik moet niet altijd de schoonste versie van

mezelf zijn, en toch ziet mijn man me graag. ‘Ik vind je absoluut de moeite waard,’ zegt hij dan. Dat had ik met mijn West-Vlaamse achtergrond niet mee. Ik dacht: als je iets verkeerd doet, dan blijft dat. Maar Frans is een Nederlander en zegt soms: ‘Ik vind het echt kut wat er is gebeurd, maar dat verandert niets aan mijn liefde voor jou.’”

#### En de kinderen?

“We hebben twee dochters. Ik ben hun mama, een bezorgde mama. En een aannemer van alle werk. Hun puberteit maakt me zeer nieuwsgierig. En in opvoeding maak je fouten, maar je krijgt ook altijd de kans die weer goed te maken. De gladgepolijste Instagramplaatjes zorgen voor discussie in elk gezin. Wat is mooi? Wat is fake en wat is echt? We kunnen de sociale media niet uitschakelen voor onze kinderen, maar ze moeten ook andere prikkels uit het echte leven kunnen ervaren, zoals een boek lezen of meegaan naar het museum.”

#### Hoe groot is je geloof in de jeugd?

“Zeer groot. Ik ben zelf nog graag eens kind. Ik voel me geen 51 en wil dat ook niet zijn. Ik wil het meisje in mij niet kwijt. Het theater, een comedy, een musical: ik wil nog zoveel doen. Mijn generatie vormt vaak een bende *azijnpissers*. Maar de jongeren zijn goed bezig. Vroeger was ik een wereldverbeteraar, nu delf ik op de plek waar ik sta, vanuit het motto dat alle beetjes helpen. En ja, ik zeg wel eens dat het ergste nog moet komen. De wereld kleurt niet roze. Maar dat moet ons wakker houden.”

#### Geloof jij in iemand of in iets?

“Ik ben mijn geloof verloren toen ik ging studeren. En toen het misbruik in de kerk naar boven kwam. Mijn moeder werkte in MPI Tordale, het is bekend wat daar is gebeurd. Kijk, ik geloof in de kracht van de medemens. Ik herinner me een priester die ons uitleg gaf over het kruis, en over het verticaal en horizontaal geloof. Dat het kruis ook staat voor een plusteken? *Plus est en vous?* Mooi! Het is mooi als mensen elkaar elke dag een compliment geven. Ik wil mensen doen lachen en ben ontroerd als een leerkracht zijn leerlingen aanmoedigt. Ik herinner me nog de drie leerkrachten die mij een compliment gaven. Maar ik wil ‘de Jezus’ niet uithangen. Wat wel is: wat je geeft, krijg je terug. En aan de dood wil ik nog lang niet denken.”



“Verdriet is een moeras waarin je, van zodra je beweegt, wegzinkt. Maar als je goed omringd bent, dan voelt het als vaste grond.”

#### Wat is jouw grootste verdriet?

“Een vriendin van ons verloor haar zontje na een dodehoekongeval. Mijn man was erbij toen de politie het kwam zeggen. Wat ik toen gezien en gevoeld heb bij de ouders, was zo hartverscheurend. Het is verdriet dat nooit zal overgaan. Verdriet dat je met geen woorden kunt beschrijven. Zo hard. Zo diep. We komen elk jaar samen om hun zontje te herdenken.

En dat is mooi, maar vooral contradictorisch. Je voelt het gemis en de onmacht, en tegelijk vind je troost bij elkaar. Toch heb ik ook altijd het gevoel dat er nooit genoeg troost kan zijn. Ik vind het ook erg dat onze maatschappij er niet in slaagt het aantal dodehoekongevallen te verminderen. En dat andere mensen zo rap over zo'n groot verdriet heen kunnen stappen.”

**De populaire tv-reeks *Chantal* werd bedacht en geschreven door Mathias Sercu. Bij de opnames van de eerste reeks in 2021 kreeg Mathias te horen dat zijn zoon Tore ongeneeslijk ziek was ...**

“*Chantal* zal voor mij altijd verbonden zijn aan het proces De Pauw en aan de vreselijke ziekte van Tore. En ook daar, die contradictie: wij lachen en amuseren ons, en tegelijk is het verdriet er alomtegenwoordig. Dat we met *Chantal* zoveel kijkers kunnen plezieren, heb ik nog nooit meegemaakt, maar plaats daar het leven en de dood tegenover, en het stelt niet zoveel voor. Ik bewonder Mathias, om wie hij is en hoe hij met zijn verdriet omgaat. Ik zou niet weten van welk hout pijlen te maken, maar Mathias kan daarover praten. En ook de levenswijsheid van Tore en hoe hij omgaat met zijn ziekte, is enorm. Het heeft ons als ploeg van *Chantal* veel dichter bij elkaar gebracht. Verdriet is een moeras waarin je, van zodra je beweegt, wegzinkt. Maar als je goed omringd bent, een sterk netwerk hebt, dan voelt dat als vaste grond, waarop je staande blijft. We kunnen niet zonder anderen. Een laatste boodschap? Wie toneel speelt, kan oefenen. Kan repeteren. Het leven kan je niet repeteren. Je leeft maar één keer. Ik leef zeer bewust in het hier en nu, en wil dat ook aan mijn kinderen meegeven.” ●

# “De tijd dringt, maar we kunnen het tij nog keren”



“We hebben nood aan collectieve acties, niet alleen van de overheid, maar ook van de bedrijven. En daarvoor is de inzet van organisaties en sociale bewegingen over de hele wereld nodig.”

Het klimaat verandert en daar zit de mens voor veel tussen. De klimaatverandering heeft vandaag al grote gevolgen in Afrika, Azië en Latijns-Amerika, maar ook Europa blijft niet gespaard. Ouderen voelen die gevolgen meer dan anderen. Er is dus nood aan actie, en die is er ook. Ook 55-plussers steken de handen uit de mouwen voor een beter klimaat.

Tekst Matthias Van Milders – Foto Kristof Vadino, WSM, Grootouders voor het Klimaat



Mieke van Nuland aan het hoofdkwartier van GK tijdens de fietsreis van OKRA en WSM in Bangladesh

De stand van zaken van het klimaat is helaas niet om vrolijk van te worden. De wereld is helemaal niet op weg om de afgesproken klimaatdoelstellingen te halen. We stevenen af op een opwarming van 2 tot 3 graden Celsius, terwijl het doel minder dan 2 graden en liefst zelfs slechts 1,5 graden is. Dat zegt het milieubureau van de Verenigde Naties (UNEP).

Zo'n temperatuurstijging heeft grote gevolgen. Denk maar aan extreme temperaturen, droogte en bosbranden, overstromingen, een tekort aan drinkwater, de stijgende zeespiegel en extreem weer – zie ook het stuk over tropische cyclonen in de rubriek 'Alles wat je moet weten over'. De gevolgen treffen kwetsbare landen het hardst. “Lange tijd werd naar klimaatverandering gekeken vanuit het standpunt van het Globale Noorden (*de hoge inkomenslanden, red.*),” vertelt Bismo Sanyoto, coördinator van WSM, het vroegere Wereldsolidariteit, in Azië. “Typerend was het gekende beeld van een ijsbeer te midden van smeltend ijs op de Noordpool. Wat je niet zag, waren de droogtes in Afrika, de overstromingen in Bangladesh of de lawines in Nepal. Maar die zijn er wel. Meer nog, de landen die het minste hebben bijgedragen tot de klimaatverandering dragen er de zwaarste gevolgen van.”

## Hardere impact op ouderen

Wat klimaatverandering echt betekent, wordt duidelijk als je kijkt naar de impact op de levens van mensen, specifiek bij ouderen. Bernard Hubeau, covoorzitter van Grootouders voor het Klimaat, wijst op een rapport van de Verenigde Naties uit 2021. Daarin is te lezen dat ouderen een grotere impact ondervinden van de klimaatverandering en samen met kinderen het grootste risico op oversterfte lopen. De ngo HelpAge International ziet hiervoor vier

oorzaken: ouderen zijn kwetsbaarder voor natuurrampen, ze zijn gevoeliger voor koude- en hittestress, ze dragen de gevolgen van een langere blootstelling aan luchtvervuiling en ze hebben vaker ziektes als dementie en diabetes die mensen kwetsbaarder maken.

Landen in Afrika, Azië en Latijns-Amerika worden sterker getroffen door de klimaatverandering, en dat geldt ook voor de ouderen die er leven, zegt Bismo Sanyoto. “In het Globale Noorden hebben mensen voldoende infrastructuur en sociale bescherming. In het Globale Zuiden is er daaraan een groot gebrek en lopen ouderen een groter gevaar bij een tropische cycloon, een overstroming of een aardverschuiving. Je ziet ook dat op langere termijn jongere mensen wegtrekken uit gebieden die door zo'n ramp worden getroffen. Ze gaan dan elders werk zoeken en de ouderen blijven achter. In Azië en Afrika is de relatie tussen ouderen en hun familie vaak heel hecht, de familie is eigenlijk de sociale zekerheid van de ouderen. Trekken die familieleden weg door klimaatrampen, dan blijven de ouderen achter zonder inkomen en sociaal vangnet.”

“Maar de gevolgen van klimaatverandering voor de ouderen gaan verder dan het individuele lijden”, vertelt dokter Mahjebin Chowdhury over de situatie in Bangladesh. Zij werkt er voor de gezondheidsorganisatie Gonoshasthaya Kendra (GK), een partner van WSM waarmee OKRA samenwerkt rond ouderenrechten. “Deze gevolgen verzwakken het weefsel van de samenleving. Ouderen bewaren de kennis, culturele gebruiken en tradities

die van generatie op generatie worden doorgegeven. Zij zijn vaak de belangrijkste verzorgers voor jonge kinderen, waardoor ouders kunnen werken. Hun fysieke en mentale welzijn is cruciaal voor de sociale en culturele continuïteit van gemeenschappen. Een samenleving die haar ouderen niet beschermt, verzwakt haar fundament.”

Het feit dat de klimaatverandering harder toeslaat in Afrika, Azië en Latijns-Amerika, betekent niet dat Europa de dans ontspringt. De World Weather Attribution linkt de dodelijke overstromingen in Wallonië en elders in Europa in juli 2021 aan de klimaatverandering. Dat geldt ook voor de recente dodelijke overstroming in Spanje. Meer algemeen stelt het directoraat-generaal voor klimaatactie van de EU dat door de vergrijzing meer Europeanen kwetsbaar zullen zijn voor de gevolgen van de klimaatverandering.

## Klimaatrechtvaardigheid

Niet iedereen heeft dus in gelijke mate last van de gevolgen van klimaatverandering. Om daar iets aan te doen, schuiven onder meer ngo's het begrip 'klimaatrechtvaardigheid' naar voren. In deze visie is de klimaatcrisis onderdeel van een systeem en zijn sociale, politieke en economische veranderingen nodig. Het doel is volgens Oxfam “onrechtvaardigheid uit het verleden en het heden corrigeren, de macht herverdelen en prioriteit geven aan de mensen die het zwaarst getroffen worden, maar de minste verantwoordelijkheid dragen.” Bernard Hubeau zegt dat “het klimaatbeleid niemand mag achterlaten en moet gekoppeld worden aan een intensief sociaal beleid.”

“We hebben nu vooral nood aan collectieve acties, van de overheid maar ook van bedrijven.”

**“De gevolgen van klimaatverandering voor de ouderen gaan verder dan het individuele lijden. Een samenleving die haar ouderen niet beschermt, verzwakt haar fundament.”**

“De landen van het Globale Noorden moeten hun beloftes voor klimaatfinanciering nu eindelijk echt waar maken”, vindt Bismo Sanyoto. Sinds een jaar is er een internationaal fonds om klimaatschade en verliezen te vergoeden. “Maar niet alleen landen moeten voor die middelen zorgen, ook privéspelers zoals de grote oliebedrijven moeten meebetalen. Of de voedingsindustrie, die sterk bijdraagt aan de methaanuitstoot.”

### Zorg voor toekomstige generaties

Er was een tijd waarin er weinig aandacht was voor klimaatverandering, terwijl het klimaat op grote schaal werd beschadigd. “Ik spreek niet graag van schuld”, zegt Bernard Hubeau. “Laten we stellen dat de generatie van de babyboomers inderdaad in grotere mate verantwoordelijk is voor de klimaatverandering. Men stelde zich destijds weinig vragen. Ook de overheid was er amper mee bezig. Maar laat ons liever naar de toekomst kijken en zorgen voor een sterk klimaatbeleid. Dat is onze zorgplicht, en die van de overheid, voor de toekomstige generaties.”

Vanuit die intergenerationele bezorgdheid ontstond Grootouders voor het Klimaat. Begin 2019 begonnen Belgische scholieren in navolging van de Zweedse Greta Thunberg met wekelijkse spijbelacties voor het klimaat. Enkele grootouders richtten in die periode een organisatie op om de actievoerende jongeren te ondersteunen. “De jongeren reageerden heel enthousiast op onze steun”, blikt Bernard terug. Hoewel de wekelijkse stakingen al een tijd niet meer doorgaan, blijft de

organisatie groeien. “In het Engels noemt men ouderen heel mooi ‘*advisors and custodians of knowledge*’, adviseurs en bewaarders van kennis. Wij kunnen kennis, wetenschap, traditie en ook steun bieden. Wij kunnen proberen het beleid te beïnvloeden. En je hoort ook zeggen dat ouderen aan de ene kant wat vrijer zijn van denken, maar aan de andere kant ook wat meer maat en redelijkheid in zich hebben. Ouderen kunnen bemiddelen en meer gezag uitoefenen als er conflicten zijn.”

### Positieve boodschap

Grootouders voor het Klimaat richt zich expliciet op andere ouderen. Bekende ambassadeurs ondersteunen de vereniging en er zijn samenwerkingen met verschillende organisaties. Er is een uitgebreid aanbod rond klimaat. Klimaatcoaches gaan praten met mensen die vragen hebben bij de klimaatverandering. “Daarbij brengen we een positieve boodschap”, zegt Bernard. “Want we kunnen het tij nog keren.”

Die positieve ingesteldheid kan helpen om klimaatmoedigheid tegen te gaan. Want het is niet zo vreemd om te denken dat de eigen keuzes maar een druppel op een hete plaat zijn. “Velen zullen het niet met me eens zijn, maar ik geloof niet echt in individuele acties”, stelt Bismo Sanyoto. “Daarvoor dringt de tijd te sterk. Ik denk dat we nu vooral nood hebben aan collectieve acties, van de overheid maar ook van bedrijven. En daarvoor is de inzet van sociale bewegingen en organisaties over de hele wereld nodig. Zij kunnen druk zetten.”

### Alle beetjes helpen

Bernard Hubeau gelooft wel in individuele acties, “naast noodzakelijke collectieve acties. Ik denk dat alle beetjes helpen. Vaak zie je dat individuele initiatieven uitgroeien tot bredere acties die ook door de overheid worden ondersteund. Dwang vind ik angstaanjagend; je hoort me niet zeggen dat mensen nooit meer mogen vliegen of vlees eten. Wel roep ik iedereen op om na te denken over het eigen gedrag. En natuurlijk kan de overheid wel een wortel voorhouden, zoals met de premies voor duurzame renovaties. Maar je moet mensen niet met alle zondes beladen. Het komt erop aan om een goed evenwicht te vinden tussen sociaal beleid en klimaatbeleid.”

In november volgend jaar organiseert Grootouders voor het Klimaat een week lang klimaatacties onder de naam Klimaat 2025. Het is een samenwerking met verschillende ouderenorganisaties waaronder OKRA. Op vrijdag 21 november 2025 is er een grootscheepse actiedag in Brussel. Op die dag eindigt de 30<sup>ste</sup> VN-Klimaatconferentie in de Braziliaanse stad Belém. ●

### • KIJKTIP

• **Ferre (12) ging met zijn “grootouders voor het klimaat” naar de VN-klimaatconferentie in Bakoe. Neem nu maatregelen voor de toekomst van alle kinderen, riep hij de wereldleiders op.**

• **Het OKRA-journaal was bij zijn uitwijfmoment op school en sprak met OKRA-belangenbehartiger Mark.**

• **Bekijk het OKRA-journaal op: <https://www.youtube.com/@okravzw>**



### BISMO SANYOTO (WSM):

**“De landen in Azië, Afrika en Latijns-Amerika die het minste hebben bijgedragen tot de klimaatverandering dragen er de zwaarste gevolgen van.”**



Een bezoek aan een elderly club



**“SENIOREN KUNNEN HET KLIMAAT-BEWUSTZIJN VERSTERKEN”**

**Mieke Van Nuland is niet alleen algemeen voorzitter van OKRA, ze is ook Grootouder voor het Klimaat. Begin dit jaar fietste Mieke samen met enkele andere OKRA-leden op initiatief van WSM door Bangladesh. De reis was een samenwerking met de plaatselijke gezondheidsorganisatie Gonoshasthaya Kendra (GK). In Bangladesh zag Mieke wat de klimaatverandering tweegbrengt.**

“De bekommernis om duurzaamheid en zorg voor het klimaat is al lang verweven met de werking van OKRA. De meeste OKRA-leden zijn immers ook grootouders. Ze zien hun kleinkinderen opgroeien in een wereld die steeds meer onder druk komt te staan door ongebreidelde groei en grote ongelijkheid. De uitputting van de planeet dwingt ons om na te denken en actie te ondernemen voor de toekomst van onze kinderen en kleinkinderen.”

### BELANGENBEHARTIGER

“Senioren kunnen het klimaatbewustzijn van anderen versterken. Ze kunnen leeftijdsgenoten in beweging brengen rond de klimaatproblematiek. Als senioren kunnen we de overheden overtuigen om een effectief klimaatbeleid te voeren. OKRA heeft daarbij een rol als belangenbehartiger en voert samen met andere ouderenorganisaties actie voor een sociaal rechtvaardige transitie.”

“Tijdens onze fietsreis door Bangladesh zag ik dat het land bijzonder kwetsbaar is voor overstromingen. In de voorbije zomer werden 5,6 miljoen mensen geraakt door verwoestende overstromingen en een orkaan die over het land raasde. Langs de kust zijn volledige dorpen verdwenen door de stijging van de zeespiegel. De vervuiling van de rivieren en de luchtvervuiling bedreigen de gezondheid van de mensen en de biodiversiteit.”



bofrost\*

cool food  
@home

MENU



0338 - Kaaspizetti's	18 stuks 540gr	€ 12,99
11625 - Zalm bladerdeeg	2 stuks 320gr	€ 12,99
20036 - Broccoliroomsoep	2 x 300gr= 600gr	€ 6,99
12643 - Videevulling 2X	2 x 450gr= 900gr	€ 22,78
2665 - Aardappelbolletjes	1000gr	€ 6,39
12043 - Fijne groenteselectie	1000gr	€ 6,99
12225 - Ijsstronk mokka-vanille	1200ml	€ 11,99

# Feestmenu eindejaar

## Exclusief aanbod voor OKRA-leden

Actie geldig van 15.11.2024 tem 16.12.2024  
(uitlevering mogelijk t.e.m. 30.12.2024)

bofrost\*

- 1** Makkelijk shoppen 24/7 op [www.bofrost.be](http://www.bofrost.be)
- 2** Gratis levering aan huis wanneer het u past
- 3** Ruim assortiment kwalitatieve feestproducten
- 4** Tijdsbesparend want u hoeft niet te wachten in lange rijen aan de kassa
- 5** Eenvoudige bereidingen die altijd lukken
- 6** Kwaliteits- en smaakgarantie

### Bestelprocedure

U kan profiteren van deze exclusieve aanbieding door te bestellen via de webshop [www.bofrost.be/OKRA](http://www.bofrost.be/OKRA) of te telefoneren naar 016/98 19 19 en vermeld duidelijk : "OKRA-eindejaarsmenu" bij het doorgeven van uw naam en adres. Aanbod is beperkt tot levering van 1 voordeelpakket per adres tussen 15.11 en 30.12.2024 (bestellen mogelijk t.e.m. 16.12.2024)

Normale verkoopprijs  
~~€ 80,42~~

**NU € 59,99**

# NIEUWE REGELS VOOR DIENSTENCHEQUES IN VLAANDEREN VANAF 1 JANUARI 2025

Tekst Hilde Van Malderen – Illustratie Vecteezy

Vanaf 1 januari 2025 verandert het dienstenchequesysteem ingrijpend: de prijs stijgt, de fiscale aftrek wordt afgeschaft en de papieren dienstencheques verdwijnen. Wij zetten op een rijtje wat de gevolgen zijn voor jou.



**A**l tien jaar betaal je 9 euro voor één dienstencheque. In de realiteit is dat zelfs minder, want via de belastingbrief kregen gebruikers ook nog eens een fiscale korting van 1,8 euro. Dus eigenlijk betaal je netto maar 7,2 euro per uur. Dat bedrag werd al jaren niet geïndexeerd. Het zorgde ervoor dat poetshulpen hun loon niet zagen stijgen, dienstenchequebedrijven het hoofd amper boven water konden houden en de overheid zich blauw betaalde, terwijl een huishoudhulp voor de consument goedkoop bleef. Daarom grijpt de Vlaamse regering in: de prijs gaat omhoog en de fiscale aftrek vervalt. Voor een gezin dat wekelijks vier uur poetshulp gebruikt, betekent dit een meerkost van ongeveer 560 euro per jaar. De maatregel brengt de Vlaamse regeling in lijn met Brussel en Wallonië, waar de prijs al hoger ligt en de fiscale aftrek lager is.

5 VRAGEN OVER DE NIEUWE REGELING: →

## Blijft 10 euro de vaste prijs?

Neen, de dienstencheques worden voortaan gekoppeld aan de spindex. Dat betekent dat de prijs van dienstencheques automatisch zal verhogen wanneer ook andere prijzen stijgen. De regering heeft evenwel besloten die prijsstijging pas door te voeren als de indexering 1 euro bedraagt.

## Wat als ik nog maar net dienstencheques heb gekocht?

Dienstencheques kan je blijven gebruiken zolang ze geldig zijn, in Vlaanderen is dat 12 maanden vanaf de aankoop.

## Is het slim om extra cheques te kopen voor 2025?

Ja, dat kan voordelig zijn. Bestel alleen wat je daadwerkelijk gebruikt binnen een jaar, want dienstencheques zijn maar 12 maanden geldig. Te veel aangekochte cheques kunnen wel zonder meerkost worden terugbetaald binnen de vervalttermijn.

## Wat moet ik doen met mijn papieren dienstencheques?

Je kan geen nieuwe papieren dienstencheques meer aankopen vanaf 1 juni 2025. Zolang de vervalttermijn van jouw papieren dienstencheques niet bereikt is, kan je ze blijven gebruiken. Kocht je te veel papieren dienstencheques, dan kan je die na 1 juni 2025 niet meer omruilen naar papieren cheques met een latere vervaldatum. Vraag in dat geval een terugbetaling aan voor de vervaldatum van de cheques of ruil ze voor 1 juni 2025 om voor elektronische dienstencheques.

## Wat als ik geen computer heb om elektronische dienstencheques aan te kopen of mijn saldo te bekijken?

De overheid werkt aan alternatieven, zoals papieren afschriften om het saldo bij te houden en eenvoudigere volmachten voor familieleden of vrienden die kunnen helpen met het beheer, maar voorlopig is het nog niet helemaal duidelijk hoe dat er concreet zal uitzien.

## AFSCHAFFING PAPIEREN DIENSTENCHEQUES ONAANVAARDBAAR VOOR OKRA

Vanaf 1 juni 2025 kunnen dienstencheques enkel nog elektronisch besteld worden. OKRA is ongelukkig met die gang van zaken. "Als het over digitalisering gaat, behoren ouderen vaak tot de meeste kwetsbaren. Voor deze groep is de papieren dienstencheque een laagdrempelig middel om op legale wijze beroep te kunnen doen op huishoudhulp, wat de zelfredzaamheid verhoogt. Deze vorm van digitalisering zorgt dus voor een grotere afhankelijkheid. Tegen februari 2025 wordt er een 'alternatieve manier van ondersteuning' beloofd voor mensen die minder of niet digitaal vaardig zijn, zodat zij zonder gebruik van e-id of itsme toegang zouden hebben tot de digitale dienstencheques. Wat die oplossing zou moeten inhouden, is voor ons een raadsel. Voor ons is het dus duidelijk: een volledige digitalisering van de dienstencheque is onaanvaardbaar, want het bouwt drempels in voor heel wat mensen om van het systeem gebruik te maken. Bovendien druist het flagrant in tegen wat de kerntaak van een overheid zou moeten zijn: het verlenen van dienstverlening die voor iedereen toegankelijk is, ook als die georganiseerd wordt in samenwerking met een private partner."

**Bota**  
podologie



## Uw voeten in topvorm

**BOTA PODOLOGIE** is een gespecialiseerd gamma voor voetverzorging. Het verzacht pijn bij hamertenen, teenknobbels, likdoorns en eelt. De inlegzolen zorgen voor dagelijks comfort en bieden extra steun bij sport.

### Elastische gel- en siliconenkussens met zilver

- Zeer zacht en elastisch voor optimale aanpassing aan de voet
- Snelle terugkeer naar de oorspronkelijke vorm, ook na veelvuldig gebruik
- Schokabsorberend voor ideale drukverdeling

### Pleisters

- Hydrogelpleisters
- Gel- en siliconenpleisters
- Schuimpleisters met zachte toplaag

### Inlegzolen

- Anatomisch voetbed met leder en Poron®schokdemper
- Visco-elastische inlegzool met massagezones
- Siliconeninlegzool met optimale schokabsorptie

Verkrijgbaar via apotheek, bandagist en thuiszorgwinkel



FACTCHECKER ✓

## VEROORZAAKT GSM-GEBRUIK HERSENTUMOREN?

Tekst Arno Vermeulen

Gsm-gebruik  
leidt niet tot  
een verhoogd  
risico op kanker

Het verband tussen mobiele telefoons en kanker is een veelbesproken onderwerp in de gezondheidszorg. Talloze studies werden uitgevoerd en in 2011 verklaarde de IARC, het agentschap dat in naam van de Wereldgezondheidsorganisatie kankeronderzoek verricht, gsm-gebruik 'mogelijk kankerverwekkend'. Maar is dat wel zo?

### Een heet hangijzer

Al sinds de jaren 90 doet het gerucht de ronde dat de elektromagnetische straling van mobiele telefoons kanker veroorzaakt. In afgelopen decennia hebben meerdere studies aangetoond dat dit niet het geval is, maar het gerucht blijft circuleren. Om onduidelijkheden de wereld uit te helpen heeft het WHO daarom beroep gedaan op de

experten van het Australian Radiation Protection and Nuclear Safety Agency of ARPANSA. De Australische experts analyseerden meer dan 5 000 studies en vergeleken de resultaten van de meest wetenschappelijk kwalitatieve onderzoeken.

ARPANSA onderzocht de risico's op kanker voor drie types straling die we dagelijks tegenkomen: het gebruik van een mobiele telefoon of gelijkaardige apparaten, de straling afkomstig van zendlocaties als zendmasten en wi-fi-routers en apparatuur zoals walkietalkies en handbediende zenders. Extra aandacht werd besteed aan studies die zich richten op hersenkanker en bloedkankers.

### Conclusie

Wat blijkt: de drie stralingsbronnen geven geen verhoogd risico op kankervorming. Ook mensen die hun telefoon intensief gebruiken, hoeven zich geen zorgen te maken. Deze conclusie bevestigt eerdere grootschalige studies en moet het misverstand rond straling bij gsm-gebruik eens en voor altijd uit de wereld helpen. De IARC-classificatie 'mogelijk kankerverwekkend' is dus niet meer relevant en zou moeten aangepast worden. De organisatie gaf ook zelf al aan dat de klassering gebaseerd is op zeer beperkte en inconsistente wetenschappelijke gegevens.

Met dank aan gezondheidswetenschap.be

## KRA ONDERZOEKT

### Wat vind je van verplichte gemeentefusies?

De lokale overheden krijgen meer taken en verantwoordelijkheden. Fusies zijn een belangrijke sleutel om de efficiëntie te verhogen

19,2%

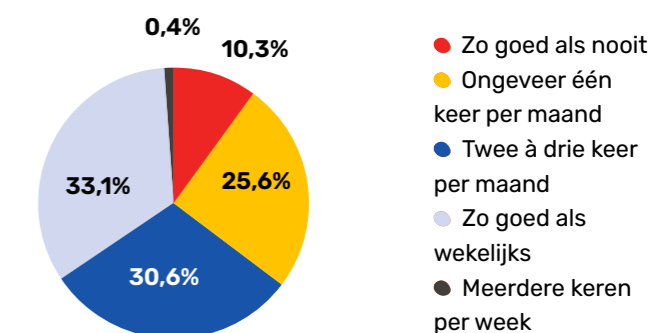
Fusies moeten vrijwillig zijn én met inspraak van de inwoners. Van een 'gedwongen huwelijk' is nog niemand beter geworden

56,9%

Ik lig er niet van wakker. Mijn stad of gemeente is het resultaat van een recente fusie of zit in een fusietraject

20,7%

### Hoe vaak eet je frietjes?



Zelf je mening geven? Deelnemen aan 'OKRA Onderzoekt' duurt minder dan twee minuten. Surf naar [www.okra.be/onderzoek](http://www.okra.be/onderzoek)



reddot winner 2021



## UW HUIS BLIJFT UW THUIS

### Met een S200 traplift

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

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

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

Tot €1000,- korting  
op uw nieuwe traplift\*

VRAAG HET AAN OKRA

# Domicilie in een woonzorgcentrum

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

Tekst **Marijn Loozen** – Illustratie **Shutterstock**



Beste OKRA,

Mijn vader gaat binnenkort verhuizen naar het woonzorgcentrum. Mijn moeder heeft jarenlang heel erg haar best gedaan om samen met de thuiszorgdiensten de zorgen op te vangen, maar de zorg begint nu te zwaar door te wegen. Moet ik mijn domicilie veranderen naar het adres van het woonzorgcentrum? Wat zijn daar de gevolgen van?

Freddy, Wilrijk

Beste Freddy,

Er komt heel wat kijken bij een verhuis naar een woonzorgcentrum. Je domicilie is je officiële woonplaats en wordt gebruikt voor administratieve en juridische doeleinden. Denk aan belastingen, sociale voordelen en documenten zoals je identiteitskaart. Je domicilie bepaalt ook bij welke diensten je terecht kunt voor sociale hulp.

Het kan soms gunstig zijn om het domicilie te wijzigen naar het woonzorgcentrum, maar dit dient individueel bekeken te worden. Bij echtparen wordt de partner in het woonzorgcentrum beschouwd als alleenstaande. Het is dus belangrijk dat je vooraf voldoende informatie en advies inwint.

Een domiciliewijziging kan gevolgen hebben op volgende financiële tegemoetkomingen of sociale voorzieningen:

- **Zorgbudget voor ouderen met een zorgnood.** Dit is een tegemoetkoming voor 65-plussers met een beperkt inkomen en een chronische zorgnood. Het budget is afhankelijk van de gezinssituatie en bij een domiciliewijziging verandert die, wat de berekening beïnvloedt. Zeker bij weinig of geen inkomsten kan een wijziging van domicilie een financieel voordeel betekenen.
- **Pensioen:** De regeling verschilt afhankelijk van het type pensioen. Als bij een gezinspensioen een van de partners zijn domicilieadres wijzigt, zal de Federale Pensioendienst het gezinspensioen splitsen. Beschik je over een eigen pensioen, dan behoud je dat. Een overheidspensioen kan niet worden opgesplitst, want het wordt steeds beschouwd als

een persoonlijk inkomen. En ook op het recht op overlevingspensioen heeft een feitelijke scheiding door opname in een woonzorgcentrum geen gevolgen.

- **Fiscaal:** Het jaar volgend op de domicilieverandering worden beide partners als alleenstaande beschouwd en word je dus afzonderlijk belast.
- **Vrijstellingen en voordelen:** Bij adreswijziging verlies je als thuisblijvende partner mogelijk het recht op vrijstellingen en voordelen die toegekend waren aan de partner in het woonzorgcentrum, tenzij je zelf recht hebt of recht kan openen op de inkomensgarantie voor ouderen (IGO). Denk dan aan vermindering kabeldistributie, sociale maximumprijs voor aardgas en elektriciteit, ...

Daarnaast heeft een wijziging van domicilie ook een mogelijke invloed op een IGO en de ziekteverzekering. Je merkt al snel dat er heel wat bij kan komen kijken. We raden je dan ook aan om tijdig contact op te nemen met je mutualiteit om je individuele situatie te bekijken.

Bij CM kan je voor informatie en advies terecht online op [www.cm.be/zorglijn](http://www.cm.be/zorglijn) of telefonisch via 02 204 32 34 en per e-mail via [zorglijn@cm.be](mailto:zorglijn@cm.be).

Veel succes!

• 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)

## geef gezondheid cadeau

Decembertijd = cadeautjestijd. Geef dankzij Goed een gezond geschenk aan iedereen die je lief is. Spring gerust eens binnen in een Goed thuiszorgwinkel. Onze productspecialisten gidsen je graag door ons uitgebreid aanbod. Laat je verrassen en ga voluit met de glimlach voor een gezond cadeau. En vergeet ook niet jezelf te verwennen.

Laat je inspireren op [www.goed.be/webshop](http://www.goed.be/webshop)

actie geldig van 20 november 2024 t.e.m. 20 januari 2025

bij afgifte van deze bon bij Goed thuiszorgwinkel of op onze webshop met code **OKRA10**. Cumuleerbaar met onze acties en/of jouw CM-ledenkorting\*. Niet geldig op wettelijke tegemoetkomingen en niet cumuleerbaar met andere kortingsbonnen. 1 bon per klant. \* CM-ledenkorting van 10%, 30% op incontinentiemateriaal of tot 35% op een selectie hulpmiddelen.



€10  
korting bij netto-aankoop  
vanaf € 50

jouw geschenk  
van ons

goed  
thuiszorgwinkel

## STELLING

# Contant geld moet worden afgeschaft en we moeten volledig cashless gaan.

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

Tekst Lisa Kaspers

Vijftiger



**Didier Decooman**  
58 jaar uit Halle

**“Online betalen gaat soms zo snel dat je sneller impulsaankopen doet”**

“De teloorgang van cash geld heeft volgens mij een impact op hoeveel we uitgeven. Wie contant betaalt, is zich veel bewuster van zijn uitgaven dan wie met de kaart of smartphone betaalt. Biljetten en munten fysiek overhandigen aan iemand geeft een volledig ander gevoel dan een cijfer op een scherm intikken of een *piepje* horen. Online betalen gaat soms zo snel en makkelijk dat je sneller impulsaankopen zal doen. Een ander spijtig gevolg is dat het personeel in restaurants en cafés fooien misloopt, nu veel mensen niet langer met cash betalen. Zelf geef ik graag een extraatje als de bediening goed is. In sommige restaurants bieden terminals wel de mogelijkheid om digitaal een fooi te geven, maar dat kan dan weer geforceerd aanvoelen. Bovendien wordt het voor winkeliers steeds moeilijker om wisselgeld te hebben. Digitale betalingen zullen zeker hun voordelen hebben, zoals het voorkomen van zwartwerk en illegale praktijken. Maar criminelen zullen altijd hun weg vinden, ook via online betaalmiddelen. Ik blijf erbij dat cash consumenten toch een zekere controle over hun uitgaven biedt. Laat beide betaalvormen dus naast elkaar bestaan, zodat iedereen de keuze heeft.”

Dertiger



**Thibault Hoogstoel**  
30 jaar uit Lierde

**“Cash neemt plaats in, je moet ervoor naar de bank en het duurt langer aan de kassa”**

“Zelf gebruik ik bijna uitsluitend betaalkaarten en online betaalplatformen zoals Payconiq en PayPal. Enkel voor mijn bezoek aan de Turkse barbier moet ik nog naar de bankautomaat, omdat ze enkel cash aanvaarden. Nochtans is het vandaag wettelijk verplicht om een elektronisch betaalmiddel aan te bieden. Contant geld vind ik minder efficiënt omdat het meer plaats inneemt in je portefeuille, je moet er fysiek voor naar de bank en het neemt meer tijd in beslag aan de kassa. Daarnaast is het veel gemakkelijker om illegale praktijken

in stand te houden met cash geld. Anderzijds, bij een volledig cashloze maatschappij is je geld enkel nog een paar cijfers op een server. Het heeft in principe geen waarde. Het is vatbaarder voor hacking en crashes en je hebt altijd een derde partij nodig. Gelukkig bestaat daar wel een wettelijk kader en de nodige garanties voor. Contantloos betalen biedt veel voordelen, maar ik vind niet dat cash daarom moet verdwijnen. Naar mijn mening moeten de twee gewoon naast elkaar blijven bestaan.”

Zeventiger



**Chris Loosvelt**  
74 jaar uit Wevelgem

**“Contant geld moet blijven en dus ook voldoende geldautomaten in gemeenten”**

“Hoewel ik de voordelen van digitale betalingen erken, zijn we nog niet klaar voor een volledig cashloze samenleving. Veel ouderen, en zelfs sommige jongeren, vinden hun weg niet in de digitale wereld en hebben moeite met online betalingen. Daarnaast is er een groep die simpelweg geen vertrouwen heeft in deze methodes. Daarom moeten we de vrijheid behouden om te betalen zoals we willen. Contant geld moet beschikbaar blijven, wat ook betekent dat bankautomaten toegankelijk moeten zijn. Geen evidentie nu steeds

meer geldautomaten verdwijnen uit dorpen en gemeenten. Maar daar moeten we voor blijven ijveren. Want cash biedt nog altijd gemak, vooral bij kleine aankopen zoals brood. Door het te behouden kan iedereen kiezen voor de betaalmethode die bij hen past.”

Heb jij ook een stelling die je in deze rubriek graag wil voorleggen? Mail je vraag dan naar [magazine@okra.be](mailto:magazine@okra.be).

# ALLES WAT JE MOET WETEN OVER ...

## Tropische cycloon

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

Deze keer zochten we alles wat je moet weten over tropische cyclonen, *spoken word* en *slam poetry*.

Tekst Matthias Van Milders – Illustraties Shutterstock



**Geregeld zien we beelden van de verwoestende gevolgen van een tropische cycloon. Afhankelijk van de locatie kennen we dat weerfenomeen ook als een orkaan, tyfoon of cycloon. Maar wat houdt dat nu juist in?**

Tropische cyclonen zijn wervelstormen die ontstaan boven tropische wateren. Centraal ligt het oog van de storm, een kalm gebied met daarrond felle winden van minimum 119 kilometer per uur. De volledige tropische cycloon heeft een gemiddelde doorsnede van 300 tot 1 000 kilometer. De harde wind van soms wel 320 kilometer per uur, felle regens, vloedgolven en modderstromen zorgen voor veel menselijk leed en materiële schade.

### Cyclus

Om een tropische cycloon te veroorzaken, moet het zeewater aan de oppervlakte minimum 26,5° Celsius zijn. Ook moet er sprake zijn van een lagedrukgebied. In deze omstandigheden kan het warme water de lucht opwarmen. De verwarmde lucht neemt het verdampende vocht op en stijgt. Door de snelle stijging ontstaat er een vacuümgebied boven het wateroppervlak. De stijgende lucht koelt weer af en condenseert, waardoor er regenwolken worden gevormd en veel energie vrijkomt. Lucht die afkoelt, wordt zwaarder en daalt weer. En zo houdt het systeem zichzelf in stand.

Verschillen in luchtdruk veroorzaken de wind, die steeds van een hogedrukgebied naar een gebied met lage druk gaat. In het oog van een tropische cycloon is de luchtdruk zeer laag. Zolang de tropische cycloon zich boven warm water bevindt, blijft hij bestaan en kan hij ook aan kracht winnen. Pas wanneer de tropische cycloon aan land gaat of zich over kouder water begeeft, neemt de intensiteit van de storm weer af.

### NADINE, OSCAR EN PATTY

De kracht van een tropische cycloon wordt uitgedrukt met een waarde tussen 1 en 5 op de schaal van Saffir-Simpson, waarbij het hoogste cijfer staat voor een storm met winden van meer dan 250 kilometer per uur. Als een tropische cycloon ontstaat boven de Atlantische Oceaan of het oostelijke deel van de Grote of Stille Oceaan, dan spreken we van een orkaan. Ontstaat de storm boven het westelijke deel van de Grote of Stille Oceaan, dan is het een tyfoon. Boven de Indische Oceaan of de Golf van Bengalen is er dan weer sprake van een cycloon. Buiten de verschillende locaties gaat het om precies hetzelfde weerfenomeen.

Elke tropische cycloon krijgt een eigen naam van de Wereld Meteorologische Organisatie (WMO). De lijst met namen wordt vooraf vastgelegd, in alfabetische volgorde en met afwisselend een mannen- en vrouwen naam. Bij het schrijven van deze tekst was orkaan Milton net achter de rug en waren Nadine, Oscar en Patty de volgende tropische cyclonen in de rij.

### Opwarming van de aarde

De klimaatverandering heeft een impact op de tropische cyclonen. Het oceaanwater warmt immers op, net als de atmosfeer. Dat zorgt voor krachtigere stormen. Wetenschappers willen zelfs een zesde categorie in het leven roepen omdat het risico op zeer hevige stormen toeneemt. Daar iets aan doen lijkt een noodzaak. De economische schade van orkanen is immer zeer groot, maar vooral de menselijke tol is erg zwaar. Een gemiddelde orkaan veroorzaakt in de Verenigde Staten 7 000 tot 11 000 extra doden, gemeten tot 15 jaar na de doortocht, zo stelt een recente studie in het tijdschrift *Nature*.

gerust

Een samenwerking van Wit-Gele Kruis en CM Gezondheidsfonds.

Dankzij je personenalarm is iedereen altijd gerust.

Soms bezorgd over je zelfstandigheid en veiligheid thuis? Kies voor een personenalarm dat je, in tegenstelling tot je GSM, altijd om je pols of hals draagt. Zo heb je in een noodsituatie met 1 druk op de knop hulp binnen handbereik. Je hebt direct verbinding met een ervaren zorgmedewerker bij Gerust Zorgcentrale. Deze blijft met je in contact tot er hulp bij jou is. Altijd en overal, 24/24 en 7/7. Zo blijf jij met een veilig gevoel thuis wonen en kan iedereen gerust zijn.



Scan de code en bezoek de website

# ALLES WAT JE MOET WETEN OVER ...

## Spoken word en slam poetry

20 januari 2021, de inauguratie van de nieuwe Amerikaanse president Joe Biden. De 22-jarige dichtster Amanda Gorman neemt plaats achter het spreekgestoelte. Daar brengt ze haar gedicht *The Hill We Climb*. Een droge spreekbeurt is het allerminst. Handgebaren en een expressieve intonatie zorgen voor een memorabele performance. Het is een mooi voorbeeld van *spoken word*.



In haar tekst heeft Gorman het over maatschappelijke thema's en dat is kenmerkend voor veel spoken word-voordrachten. Maar de meest in de oog springende eigenschap is net het feit dat het om een performance gaat. Met hun teksten willen spoken word-artiesten hun publiek emotioneel raken. De woordkunst of mondelinge poëzie is gemaakt om naar te luisteren en te kijken. Klank en ritme zijn dan ook belangrijke elementen en daarom maken artiesten vaak gebruik van vormen van rijm.

Spoken word wordt vaak gebruikt als synoniem voor *slam poetry*. Er zijn weliswaar sterke gelijkenissen, maar beide begrippen zijn niet identiek. Slam poetry is een competitieve vorm van spoken word. In die competitie – de poetry slam – proberen artiesten – de slam poets – het publiek en de jury te overtuigen met hun performance. Vaak leidt dat tot korte, expressieve performances. Daarbij gelden regels. Dat blijkt bijvoorbeeld uit de reglementering van het Belgisch kampioenschap Poetry Slam. Daar krijgen de deelnemers maximum drie minuten spreektijd. Muziek, attributen, kostuums of decors zijn niet toegelaten.

*"Slam poetry is mijn manier om mensen te raken en te verbinden, met een onmiddellijke feedback uit het publiek. Het geeft me de vrijheid om via ritmische taal mijn verhaal te delen met een groot publiek. Het Belgisch Kampioenschap was voor mij tevens het startpunt van mijn poëtische carrière los van het papier en op het podium."* Myriem El-Kaddouri, dichtster, Letterzetter (stadsdichtster) van Kortrijk en West-Vlaams kampioen poetry slam 2023.



## De ultieme kaasplank

Wil je bij de feestdagen indruk maken op je gasten? Dan is een indrukwekkende borrelplank een van de beste manieren. In *Van de plank* verzamelde Elize van Steen een aantal feestelijke en originele borrelplanken voor elk moment. Kaasliefhebbers kunnen alvast aan de slag met deze 'Ultimate classic cheese board'!

## De ultieme kaasplank

Voor 10-12 personen – 30 minuten

### WAT HEB JE NODIG?

- 150 g harde of halfharde kaas, zoals Beaufort, Comté, oude brokkelkaas, cheddar, Gruyère
- 150 g geiten- of schapenkaas, zoals Bouygnette, La Tur, Valencay, Tomme de chèvre
- 150 g blauwaderkaas, zoals Blue Stilton, Gorgonzola, Roquefort, Shropshire
- 150 g witschimmelkaas, zoals (truffel)Brie, Camembert, Brillat Savarin, Saint Marcelin
- 150 g roodflorakaas, zoals Epoisses, Fiore oudwijker, Mont d'Or, Reblochon, Taleggio
- 2 à 3 soorten jam en chutneys, zoals membrillo, rode-uienmarmelade, honing, honingraat, vijgenjam, pruimenchutney, appelstroop
- 1 à 3 soorten noten, zoals (marcona-)amandelen, walnoten, macadamianoten, pistachenoten, pittige, geroosterde noten
- 1 à 2 soorten cornichons, olijven, Amsterdamse uien, zilveruitjes
- 2 à 3 soorten crackers en brood, zoals Pavese crackers, Carr's crackers, vijgen crackers, lingue met rozemarijn en zeezout, grissini, vijgenbrood met amandelen, baguette
- 3 soorten vers fruit, zoals druiven, vijgen, abrikozen, peren, kaki, bramen, frambozen, kersen
- 1 à 3 soorten gedroogd fruit, zoals muskaatdruiven, abrikozen, (bloed)sinaasappel, dadels
- 1 à 3 soorten groenten, zoals bleekselderij (in staafjes), venkel (in plakjes), radicchio (bladeren), roodlof (bladeren)
- 2 à 3 soorten garnering, zoals salie, rozemarijn, laurier, tijm, eetbare bloemen
- Een houten plank van bijvoorbeeld 55 x 30 cm
- Schaaltjes
- Kaasmesjes

### HOE GA JE TE WERK?

- 1 Leg de kazen op verschillende plekken op de plank.
- 2 Verdeel de jam en chutney, noten, cornichons en olijven over de schaaltjes en zet tussen de kazen op de plank.
- 3 Verdeel de verschillende soorten crackers, brood en druiven over de plank.
- 4 Vul de plank op met het (verse) fruit, de groenten en de garnering.  
Smakelijk!



### Enkele tips voor de perfecte kaasplank

- Wanneer je kazen kiest, let dan niet enkel op hoe hard of zacht de kaas is maar ook van wat voor soort melk ze zijn gemaakt – varieer met koe-, schapen- en geitenmelk.
- Haal de kazen minimaal één uur van tevoren uit de koelkast, zodat ze op temperatuur kunnen komen. In de zomer gaat dit sneller.
- Gebruik leuke prikkers of vlaggetjes voor je kaassoorten, zodat mensen weten wat er op de plank ligt. Zorg ook voor een apart kaasmesje per kaassoort.
- Serveer met wijnen die aansluiten op de smaken op de plank voor de lekkerste kaasplank!



Ontdek je graag meer borrelplanken en *grazing boards*? In *Van de plank* ontdek je veel meer dan alleen deze kaasplank. Blader verder naar de puzzelpagina van dit nummer om een van de vijf exemplaren van het boek in de wacht te slepen!

### Elize van Steen:

"Zorg altijd voor een fijne variatie in zachte, halfharde en harde kazen, in geiten-, schapen- of koemelkkaas en in witschimmel-, roodflora- of blauwaderkaas. Per plank zou ik adviseren om altijd een samenstelling te maken van kazen uit zo'n drie tot vijf verschillende categorieën – zo heb je altijd voor ieder wat wils, maar wordt het niet zó veel dat de plank uit balans raakt. Ik vind het altijd leuk om kazen uit één land te gebruiken; bijvoorbeeld een selectie van alleen Franse, Engelse, Italiaanse of Nederlandse kazen."





Gebruiken en gewoonten zijn van alle tijden. Sommige verdwijnen, andere blijven lang 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: kerstmaaltijden voor dak- en thuislozen.

## “Met kerst gunnen we daklozen wat anderen ook hebben”

Voor wie dak- of thuisloos is, kan eindejaar een barre tijd zijn. Gelukkig voorzien verschillende organisaties kerstmaaltijden voor mensen die op straat leven. “Vaak hebben zij geen andere plek waar ze kerst kunnen vieren.”

Tekst Matthias Van Milders – Foto's CAW Antwerpen en Shutterstock

Vorig jaar schoven 120 mensen aan voor het kerstdiner voor dak- en thuislozen bij de dagopvangcentra van het CAW (Centrum voor Algemeen Welzijnswerk) in Antwerpen. In die centra, in het centrum van de stad, worden elke dag warme maaltijden aan lage prijzen geserveerd. Maar met kerst doen de medewerkers – waaronder veel vrijwilligers – extra hun best. In de feestelijk aangeklede refter serveerden ze in 2023 tonijn met perzik, wildmedaillon met winterse groentjes en appelmoes, en crème brûlée of een ijsje. Daarmee zette het CAW een jarenlange traditie verder. En ook dit jaar staat er weer een kerstdiner voor dak- en thuislozen op het programma.

### ‘Jij doet er ook toe’

“Kerst draait om liefde en warmte. En dat verdienen ook de mensen die naar hier komen”, vertelt Thomas Vervecken, teamcoördinator logistiek en voeding in de dagopvangcentra van CAW Antwerpen. “Vaak hebben zij geen andere plek waar ze kerst kunnen vieren. Bovendien vinden ze hier

een warme plek tijdens de koude winter. Sommige van onze mensen hebben weinig activiteiten om naar uit te kijken, maar ons kerstdiner valt daar echt wel onder.”

Thomas' collega Jan van der Kreeft vult aan: “Het kerstdiner is ook een stukje menswaardigheid. Het is een manier om te zeggen: ‘Jij doet er ook toe’. Veel van die momenten hebben onze cliënten niet. Maar met kerst gunnen we hun wat anderen ook hebben. Ook zij zijn dan graag samen met anderen.”

“Het kerstdiner is ook een stukje menswaardigheid. Het is een manier om te zeggen: ‘Jij doet er ook toe.’”

Belgische topwerken  
Bekende Vlamingen vertellen  
Unieke belichting  
Muziek van Dirk Brossé  
Eén uur betoverende kunst

**HET KUNST UUR.**  
MECHELEN  
HASSELT  
ROESELARE

Info & tickets: [www.hetkunstuur.com](http://www.hetkunstuur.com)

Degroof Petercam  
Trust. Knowledge.

## Lichtpuntje

Zes dagen per week staan de deuren van CAW-dag-opvangcentrum De Noen open voor mensen die geen aansluiting vinden bij de reguliere hulpverlening. Het centrum richt zich specifiek op dak- en thuislozen. Die vinden er onder meer een veilige plaats, kranten en een computer, advies, administratieve hulp en ondersteuning. En dus ook een warme maaltijd aan een lage prijs.

Het leven op straat is hard, en dat is het al zeker in de winter. Bij CAW Antwerpen merken ze het effect van het barre weer in het inloopcentrum. "In de winter komt er veel volk over de vloer", schetst Jan. "Daardoor komen mensen in elkaars persoonlijke ruimte, wat voor spanning kan zorgen. Maar het kerstfeest is een lichtpuntje in die moeilijke periode. Dan is de sfeer wat meer ontspannen. En onze inspanningen worden echt geapprecieerd door de gasten."

## Geschonken producten

"Ik merk ook veel dankbaarheid tijdens ons kerstdiner", zegt Thomas. "We maken lekker eten klaar en proberen ervoor te zorgen dat iedereen een maaltijd krijgt. En ook dak- en thuislozen krijgen een kerstcadeautje. Vorig jaar was dat een goodiebag met spullen die ze goed kunnen gebruiken. Denk maar aan verzorgingsproducten zoals een tandenborstel, tandpasta, zeep en vochtige doekjes. Die kregen we van de Antwerpse hotels. Ook konden we voedsel en drank meegeven."

CAW Antwerpen bereidt de maaltijden doorheen het jaar en met kerst grotendeels met geschonken producten. Een horecagroothandel doneert overschotten. En er komen ook producten van de Voedselbank en Foodsavers, een netwerk dat voedseloverschotten herwaardeert. Slechts een erg beperkte hoeveelheid voedsel moet het CAW zelf aankopen.

## Het gebrek aan een netwerk

"Dakloosheid kan iedereen overkomen", zegt Thomas. "Ook een ex-bankdirecteur. Je moet maar pech hebben. Een zelfstandige die een ongeval heeft, zit zonder een uitkering soms snel in de miserie. Het kan ook gebeuren als een huwelijk op de klippen loopt. De klassieke landlopers die niet passen in de maatschappij zijn een minderheid geworden. Vandaag zien we een diverse groep die onder meer bestaat uit jongeren, mensen met psychische problemen, zware alcohol- en druggebruikers en uitgeprocedeerde asielzoekers."



Naast de vaste medewerkers van het CAW staan ook vrijwilligers klaar.

"Als je lang dakloos bent, verlies je de connectie met de maatschappij. Maar als we maatschappelijke integratie belangrijk vinden, dan zijn momenten als kerst noodzakelijk."



Thomas: "Ik merk veel dankbaarheid tijdens ons kerstdiner. We maken lekker eten klaar en proberen ervoor te zorgen dat iedereen een maaltijd krijgt."

"Het kerstfeest is een lichtpuntje in een moeilijke periode. Dan is de sfeer wat meer ontspannen."

"Als mensen een moeilijke tijd doormaken, kloppen ze doorgaans aan bij hun netwerk om die periode te overbruggen", pikt Jan in. "Maar als dat netwerk er niet is, kan iemand echt in de miserie geraken. In de zeven jaar dat ik voor het CAW werk, zag ik de situatie van daklozen veranderen, en niet in de goede richting. Destijds was het niet zo vreemd dat iemand na drie maanden weer uit de dakloosheid geraakte. Maar vandaag is het een stuk moeilijker. Wonen is ongelofelijk duur geworden. Vaak zijn de enige pistes sociale huisvesting, maar daarvoor is er een wachttijd van jaren, en specifieke woonvormen met begeleiding, waar we ook met een groot tekort kampen."

## Maatschappelijke integratie

Naast de vaste medewerkers van het CAW staan ook vrijwilligers klaar. Sommigen waren ooit zelf dakloze. Maar ook gepensioneerden en mensen die omwille van invaliditeit niet meer kunnen werken, steken de handen uit de mouwen. De dagopvangcentra van CAW Antwerpen zouden

zonder hen een stuk beperkter zijn, geven Jan en Thomas aan. "Wat die mensen doen, is waanzinnig."

Rest nog de vraag hoe belangrijk het kerstdiner is in de globale aanpak van dak- en thuisloosheid. "Het is effectief van belang," vindt Jan, "want het gaat erom dat we mensen mens laten zijn. Als je lang dakloos bent, verlies je de connectie met de maatschappij. Je haakt af bij activiteiten waar anderen wel aan deelnemen, zoals Kerstmis. Je bent constant in overlevingsmodus en denkt alleen maar aan het volgende uur en de volgende dag. Maar als we maatschappelijke integratie belangrijk vinden, dan zijn momenten als kerst noodzakelijk." ●

- vaccinatie tegen griep -

 **Vlaanderen**  
is zorgzaam en  
gezond samenleven

Omdat je liever van  
de natuur geniet dan  
van een stevige griep.

Als 65-plusser wil je graag gezond ouder worden. Je vaccineren in de herfst tegen griep is de beste bescherming om niet ernstig ziek te worden. Ook als je je gezond en sterk voelt.

Vaccineren? **Jij** weet waarom.



DEPARTEMENT  
ZORG

MEER INFO OP  
[allesovervaccineren.be](https://allesovervaccineren.be)

# De 1000ste vrijwilliger!

Vorig jaar zette OKRA een uitdaging op: 2 500 vrijwilligers werven tegen 2025. Want nieuwe mensen houden de werking fris. En hoewel 2 500 wel héél ambitieus was, heeft OKRA met Michel Clauwers uit Kaulille (Limburg) een mijlpaal bereikt. Hij is de duizendste nieuwe vrijwilliger. Even kennismaken.

Tekst Arno Vermeulen – Foto Jordy Steyaert



WIE IS DE M/V/X  
ACHTER DE OKRA-  
VRIJWILLIGER?  
DEZE KEER:  
MICHEL CLAUWERS  
UIT KAULILLE

● **Naam:** Michel Clauwers

● **Geboorteplaats, geboortedatum:**  
Kaulille, 10/08/1953

● **Burgerlijke staat:**  
Gehuwd, kinderen Lieve (†2012) en Patrick, kleinkinderen Niene en Lilou

● **Woont** in Kaulille sinds 1953

● **Professioneel leven:**  
Ambtenaar, Regie der gebouwen directie Antwerpen, expertise Rampenfonds provincie Limburg, veiligheidscoördinatie

● **Huidige rol(len) bij OKRA:** Bestuurslid van een dynamische ploeg

● **Hobby's naast OKRA:** Wandelen, munten verzamelen

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

Een halve eeuw geleden hing daar waarschijnlijk een poster van mijn favoriete voetbalploeg of een van mijn lievelingsgroepen, zoals Creedence Clearwater Revival of The Beatles. Wat muziek betreft was ik altijd meer een liefhebber van rock dan van pakweg kleinkunst. Het mocht wat ruwer zijn, die gitaar vond ik belangrijk. Voetbal heeft ook altijd een grote rol gespeeld in mijn jeugd. Ik speelde zelf op provinciaal niveau en heb de kans gehad om hogerop te geraken, maar dat is spijtig genoeg niet doorgegaan. In die tijd was vooral Anderlecht sterk bezig op Europees niveau, dus de kans is groot dat de poster op mijn kamer van hen was.

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

Misschien toch wat beter studeren en wat minder randactiviteiten. In mijn jonge jaren heb ik veel ingezet op dat voetballen, het kwam op de eerste plaats. Dat zou ik nu misschien anders doen, maar uiteindelijk is het allemaal in orde gekomen, dus ik maak me er geen zorgen over. Na één jaar in het hoger onderwijs heb ik vier jaar in een bouwbedrijf gewerkt, waarna ik de kans kreeg om via een staatsexamen bij Directie Antwerpen te gaan werken. Dat heb ik 35 jaar gedaan en de laatste vijf jaar van mijn carrière werkte ik zelfs in het centrum van Antwerpen.

**Waarom ben je vrijwilliger bij OKRA?**

Ik ben sinds kort bij OKRA – als duizendste vrijwilliger, zo blijkt – en ik ben snel opgenomen in een dynamisch bestuur. Ik heb er nog geen dag spijt van gehad. Het is boeiend om met mensen om te gaan die je anders ook wel oppervlakkig kent, maar nu dieper leert kennen. Als OKRA militant

wil ik de leden een zinvolle oude dag geven, ze met vriendschap benaderen en ze ook de kans geven om meer te bewegen door allerlei activiteiten te helpen realiseren. 'Rust roest', en dat is niet aan mij besteed.

**Wat is het spannendste dat je ooit hebt uitgestoken?**

Tijdens de Bosnische oorlog in de jaren '90 werden we door wijlen pater Slavko gevraagd om hulpgoederen en hebben we meegeholpen in het oprichten van een weeshuis. Samen met enkele medewerkers van de Limburgse ramenfabriek Profel ben ik met de auto door oorlogsgebied gereden om vier woningen en een kleine school te voorzien van buitenschrijnwerk. Een spannende onderneming, waar na dertig jaar nog steeds een groeiende vriendschap van overblijft. Enkele destijds opgevangen weeskinderen vangen nu jeugd op in diezelfde huizen. Het systeem wordt nog steeds verdergezet, en dat geeft enorm veel voldoening.

**Wat doe je het liefst in je vrije tijd? Heb je een passie?**

Buiten mijn werk voor OKRA verzamel ik munten, wandel ik graag en ga ik samen met mijn echtgenote jaarlijks met gezelschap naar het Medjugorje bedevaartsoord in Bosnië en Herzegovina. Dat doen we al sinds 1984. Tijdens die eerste reis sliepen we onderweg bij mensen thuis – er waren toen weinig hotels – en dat contact hebben we behouden. Tot op vandaag komen we er nog elk jaar, vaak twee keer per jaar. Naast het oud weeshuis bezoeken we ook een drugsverslavingscentrum. Er worden dan activiteiten georganiseerd binnen het bedevaartsprogramma. Zo kunnen we mensen helpen die het moeilijker hebben en hen een zinvolle week bezorgen. ●

KRISTIEN  
HEMMERECHTS  
HERONTDEKTE  
GOD

“God ervaren is volgens mij de enige weg naar blijvende vreugde”

“Je bent van ver gekomen”, zei haar moeder toen Kristien Hemmerechts vertelde dat ze weer naar de mis ging. Vijftig jaar eerder had ze gebroken met de kerk. “Alles aan het geloof en de Katholieke Kerk bekleemde mij, ik moest uitbreken”, vertelt ze. Tot ze drie jaar geleden een mis volgde bij Sant’Egidio en wist: “Hier hoor ik thuis.”

Tekst An Candaele – Foto’s Kristof Vadino

**K**ristien Hemmerechts komt uit een katholiek gezin en liep school bij de nonnen. Zoals veel jongeren in de jaren ‘60 en ‘70 keerde ze zich af van de kerk. “Geloof was in onze ogen iets van vroeger, en het hield mensen gehoorzaam, arm en dom”, vertelt ze. “Wie kritisch nadacht, nam er afstand van, vonden wij. De kerk was een machtsinstituut waar ik niet bij wilde horen.”

### Verbonden met God en mensen

Drie jaar geleden zag Hemmerechts hoeveel de Sant’Egidiogemeenschap in Antwerpen betekende voor wie het minder getroffen heeft in het leven. Ze besloot er een reportage over te maken en woonde een dienst bij. Daar brak haar weerstand. “Ikervaarde Gods aanwezigheid en was blijkbaar klaar om dat toe te laten”, vertelt ze. “Ik had eerder al gelijkaardige ervaringen gehad, onder andere toen ik borstkanker had in 2015, maar ik had er nooit iets mee gedaan. Het botste met mijn zelfbeeld. Daar bij Sant’Egidio heb ik het verzet opgegeven. Ik voelde dat dat mijn plek was en ben blijven gaan. Intussen ben ik ‘verhuisd’ naar eucharistievieringen van de Engels-talige gemeenschap in de kathedraal van Antwerpen, waar een heel inspirerende priester voorgaat.”

Geloven in God vindt Hemmerechts een vreemde uitdrukking. “Het gaat om het ervaren van Zijn aanwezigheid. Een gevoel van verbondenheid met God en van daaruit met alle mensen. Het vertrouwen ook dat ik geleid word. Dat geeft rust en kracht.”

### Geluk ligt niet buiten jezelf

Hemmerechts was niet van plan de ‘ommekeer’ wereldkundig te maken. Maar als BV werd ze herkend en een journalist vroeg of ze erover wilde praten. “Ik schrok eerst en beschouwde het als een privézaak”, vertelt ze. “Maar ik hoefde me er ook niet voor te schamen en misschien kon ik anderen helpen met mijn getuigenis. Ik ben ervan overtuigd dat meer mensen gelukkiger zouden zijn als ze God toelaten. Het gaat niet goed met het mentaal welzijn. Therapeuten hebben te veel werk, de wachtlijsten zijn lang... Het is goed dat die zorg er is, maar ik vraag me af of je het geluk daar kan vinden. Veel mensen zoeken hopeloos buiten zichzelf en er wordt ons van alles aangepreut: probeer yoga of Pilates, ga op reis, zoek op Tinder, doe plastische chirurgie, verf je haar. De heersende boodschap in onze samenleving is: het draait om jou, jij kan kiezen, jij maakt je leven en bepaalt wat je wil en wie je bent. Daar zit veel goeds in - ik wil ook zelf bepalen hoe ik leef -

maar het is een doorgeslagen individualisme. Het wordt voorgesteld alsof het om jouw geluk te doen is. Dat maakt me echt kwaad. De enige bedoeling is dat je geld uitgeeft. En het is een nooit eindigend verhaal, er is altijd weer iets anders wat je kan en moet doen. De klemtoon op het individu en op maakbaarheid van het geluk maakt mensen zelf en alleen verantwoordelijk voor alles. God ervaren is volgens mij de enige weg naar blijvende vreugde. Zolang je geen aandacht geeft aan die binnenkant blijft het oplapwerk.”

### Mistoestanden in de kerk

Het is niet omdat Hemmerechts gelovig is, dat ze niet kritisch kan zijn voor de kerk: “Ik ben niet blind voor alles wat de kerk te verwijten valt. Dat ze homoseksualiteit verwerpen, daar blijf ik me tegen verzetten. De hypocrisie in het instituut stoort me en ik ben het er niet mee eens dat priesters niet mogen trouwen en vrouwen geen priester mogen worden. Het misbruik dat de voorbije decennia aan het licht is gekomen is ronduit verschrikkelijk, de pogingen om het toe te dekken al even erg. Ik begrijp mensen die daarom niet meer in een kerk willen komen. Maar die mistoestanden staan ver af van de boodschap van het evangelie. Het verhaal dat het Christendom brengt blijft schitterend.” »



“Door de dood van mijn twee kinderen heeft het leven zijn vanzelfsprekendheid verloren.”

## Liefde en samen vieren

“Mensen die niet naar de kerk gaan, hebben vaak een achterhaald beeld. Zoals Hugo Claus dat schetste, met venijnige nonnen en pastoors en een autoritair gezag. Iemand zei me: ‘Kristien, ik ga me niet door de paus laten dicteren wat ik moet doen’. Alsof ik dat wel doe. Ik had vroeger ook veel vooroordelen. Ik weet intussen dat de klemtoon op zonde en schuld plaats heeft gemaakt voor een hoopvolle blijde boodschap over liefde en samen vieren. Mensen worden niet meer bang gemaakt. Het is ook niet meer zo saai, er mag gelachen en geapplaudisseerd worden in de kerk. En de priester in de kathedraal vertelt heel boeiend en inspirerend.”

“De kerk is ook veel opener geworden, er is plaats voor verschillende ideeën. Soms word ik gevraagd om in katholieke kringen te getuigen. Zij hebben er geen probleem mee dat ik over sommige dingen anders denk of mijn twijfels

uitspreek over bijvoorbeeld een hiernamaals. Voor mij is het hiernamaals het belangrijkste. Dat is geen breekpunt. Ik was in het begin wel wat bang van de reacties in mijn omgeving; naar de mis gaan stond immers haaks op mijn sociale identiteit. Maar het valt mee. Vrienden zien dat ik geen pilaarbijter geworden ben. En ik zwijg erover tegen wie niets met kerk of God heeft, ik heb geen bekeringsdrang.”

## Nooit meer alleen

Zou Kristien moeilijke zaken op haar levenspad anders doorgekomen zijn als die godservaring er eerder was geweest? “Het heeft geen zin te blijven hangen in ‘Wat als?’, maar misschien had ik me dan iets minder alleen gevoeld”, zegt ze. “De dood van de kinderen – Hemmerechts verloor twee zoontjes kort na de geboorte – bracht een verpletterende wanhoop en eenzaamheid. Eenzaamheid is echt de hel. En velen zijn eenzaam. Een godservaring bevrijdt je daarvan.

Vriendschap en liefde van mensen zijn superbelangrijk, maar als je alle heil verwacht van anderen word je onvermijdelijk ontgoocheld. Ik kan me nog altijd gekwetst voelen door vrienden. Met God in je leven word je daar niet immuun voor, maar het haalt je niet meer compleet onderuit. Het maakt je minder emotioneel afhankelijk van anderen. Dus ja, het zou waarschijnlijk anders geweest zijn als ik God eerder had toegelaten in mijn leven. Maar je kan de geschiedenis niet herschrijven, het leven is gegaan zoals het gegaan is.”

## Niet verbitterd worden

“Na de dood van Herman (de Coninck, de dichter met wie Hemmerechts vijf jaar gehuwd was en die in 1997 aan een hartaanval overleed) wist ik: ik mag niet opnieuw in die diepe put vallen, daar kom ik geen tweede keer uit. Toen heb ik Taal zonder mij geschreven en daar lezingen over gegeven. Na zo’n avond kwamen er altijd weduwen hun verhaal vertellen. Dat creëerde verbondenheid.”

“Soms speelt het wel op dat mijn leven niet het traditionele parcours heeft gevolgd. Kindjes verloren, een scheiding, weduwe ... als ik mensen met een traditionelere levensloop en gezin zie, voel ik dat gemis. Zeker in typische familieperiodes zoals Kerstmis. Maar ik beseft dat mijn leven ook veel goeie dingen gebracht heeft. En ik zie ook alleen maar de buitenkant van die andere levens. Ieder heeft zijn eigen pijn en verdriet. Ik wilde geen verbitterde vrouw worden. Voor mij heeft het leven wel zijn vanzelfsprekendheid verloren. Ik deed mijn best om niet bij de doden te blijven hangen en wilde er zijn voor de levenden. Dat gaat niet vanzelf. En die keuze om het goeie en het positieve te zien, de dankbaarheid voor wat er is, wordt gemakkelijker als God aanwezig is in je leven.”

## Dankbaarheid

“Herman schreef ook over dankbaarheid”, zegt Hemmerechts terwijl ze naar de schouw wijst waar een portret van hem hangt. “In een van zijn gedichten staat ‘Dank u dat ik hier even mag zijn’. Hij was geboren in 1944 en had een veel traditionelere en ‘enggeestiger’ katholieke opvoeding meegemaakt dan ik en er ook harder mee gebroken. Hij zag alleen het negatieve en was daarvan weggelopen. Toch schreef hij zo’n religieuze poëzie, zonder het te beseffen. De bistro waar mensen na de mis in de kathedraal kunnen samenzijn, heet De Plek, naar een gedicht van Herman. Het gedicht stond op zijn gedachtenisprentje en twee versregels staan op zijn graf. Later kwam het ook op mijn raam. In 2017 – toen ik de mensen van de kathedraal nog niet kende – vroegen ze

me of ze het gedicht in hun bistro mochten hangen. En zo is er nu poëzie van Herman die rabiaat anti-kerk was in de kathedraal. Zoals Herman zijn er wel meer mensen die religieus zijn, maar afgestoten worden door de kerk. Jammer.”

“Ik hou er rekening mee dat ik op een dag wakker zal worden en denken: maar enfin Kristien, wat was dat nu voor bevlieging? Maar tot nu toe wordt de godservaring steeds dieper deel van wie ik ben en ben ik daar heel dankbaar voor. Als ik in het weekend niet naar de eucharistie kan, ontbreekt er iets. Ik denk dat de kerk nog niet meteen zal verdwijnen. Ook jonge mensen vinden de weg. Jongeren brengen veel volk op de been en de Gemeenschap van Taizé kent grote belangstelling. De blijde boodschap vieren met gelijkgestemden, de

aanwezigheid van God ervaren... het geeft zo’n positieve kracht. Misschien is daar wel meer dan ooit nood aan.”



Hoe ze ertoe kwam om weer naar de mis te gaan en over de verbondenheid met God schrijft Kristien Hemmerechts ook in het boek *Van ver gekomen*. Ook de complexe relatie met haar moeder en psychisch zieke zus wordt erin ontrafeld.

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



 **welzijnszorg**.zw

**Neem Welzijnszorg op in je testament en geef extra betekenis aan jouw nalatenschap.**

Bel of mail gerust in alle vertrouwen naar **Chris De Cock**:  
0471 77 2134 - [chris.de.cock@welzijnszorg.be](mailto:chris.de.cock@welzijnszorg.be) of neem een kijkje op [www.welzijnszorg.be/welzijnszorg-in-je-testament](http://www.welzijnszorg.be/welzijnszorg-in-je-testament).

Vraag ook bij Chris je **gratis gids** ‘Goed geregeld, goed gegeven’ aan. Je vindt in deze gids alle informatie over de wetgeving rond nalaten en schenken aan een goed doel.




# EEN WEEKEND IN de Champagne



Vaak gehoorde mop onder champagneboeren: 'Of ik een importeur heb in België? Wel elf miljoen, meneer!' Het loont dan ook de moeite om het beste aperitief ter wereld in de Champagnestreek in te slaan. De streek heeft genoeg troeven voor een heel weekend.

Tekst Ken Lambeets



Jean Bliard  
Vendanges

**B**eginnen doen we onze trip met een bezoek aan Reims. Ondanks de alomtegenwoordigheid van auto's in het stadscentrum is het er aangenaam om te flaneren en, niet onbelangrijk: het wemelt van de terrassen in de stad. We eten met zicht op de kathedraal waar tot 1825 de Franse koningen werden gekroond. De gevel met de twee torens doet wat aan de Notre Dame denken. Het bezoek is gratis en alleen al wegens de glas-in-loodramen van Marc Chagall de moeite waard.

Onze gîte bevindt zich in Trélou-sur-Marne, op veertig minuten rijden van Reims. Als we de A4 verlaten, bevinden we ons meteen tussen de kniehoge wijnstokken die in de herfstzon geel, groen en oranje kleuren. De stokken staan zo dicht bij elkaar dat het lijkt alsof de champagneboeren geen vierkante meter onbenut willen laten. Links en rechts van de weg staan niet aflatend Champagnehuizen. Je zou van minder dorst krijgen.

De Champagne was lange tijd de meest noordelijke wijnstreek ter wereld, al komt daar met het opwarmende klimaat stilaan verandering in. De relatieve nabijheid van de zee en de heuvels die uit de kalkgrond oprijzen vormen het ideale terroir voor de teelt van de drie champagnedruiven: de witte chardonnay en de blauwe pinot noir en pinot meunier. Omdat de druiven slechts zachtjes worden geperst, is champagne licht van kleur. De vroeg geoogste druiven zijn voorbestemd om een lichte witte wijn op te leveren. Dankzij de ingenieuze *méthode champénoise* (waarover later meer) bezit de beste Champagne niet enkel frisheid en elegantie, maar ook een stimulerende kracht.

## Biochampagne

Zaterdagochtend, aanhoudend ochtendgrijs. Door dikke mistbanken rijden we richting Hautvillers. De laatste kilometers gaan steil omhoog. Vlak voor het binnenrijden van het dorpje worden we verblind door een helder licht. We bevinden ons boven de wolken en het zicht op het dal is adembenemend.

In het gezellige Hautvillers begeven we ons naar wijndomein Vincent Bliard, een biologische champagneboer. We hebben op voorhand een afspraak gemaakt - de sympathieke Florence (dochter van Vincent) en haar man Antoine hebben een uur voor ons uitgetrokken. Vroeger werkte iedereen in de Champagne op biologische wijze, na de wereldoorlogen gingen veel wijnboeren plots chemische producten gebruiken in hun wijngaard. De Bliards zijn gewoon volgens de oude methode blijven werken, zonder synthetische pesticiden en herbiciden in de wijngaard. Een honderdtal wijnboeren in de Champagne werken vandaag op dezelfde wijze. De familie Bliard werkt nog met een antieke wijnpers en maakt 12.000 tot 15.000 flessen per jaar. De uiteinden van hun wijngaard, waar de grond iets minder zuiver kan zijn omdat de boeren van belendende percelen wél herbiciden gebruiken, verpachten ze aan grote huizen.

In de kelder van Bliard kondigt een hoge bieptoon de geautomatiseerde *remuage* aan. De wat? Voordat de champagne een eerste keer gebotteld wordt, voegen de champagneboeren een *liqueur de tirage* toe aan de fles, die wordt afgesloten met een kroonkurk. Zo kan de champagne een tweede keer gisten op de fles. Nadat de flessen eerst een hele poos horizontaal in de

kelder hebben gelegen, moet het korrelige gistbezinksel verwijderd worden. Dat gebeurt door de flessen verticaal ondersteboven in een *pupitre* (twee houten planken met gaten in die tegen elkaar worden geplaatst) te leggen, zodat de *lie* zich onderaan in de fles verzamelt. Om alle deeltjes bezinksel los te maken van het glas, moet de fles verschillende keren worden gedraaid. Vroeger gebeurde dat met de hand; een minderheid van de flessen draaien de Bliards nog zelf om. Maar door de automatische *remuage*, waarbij de flessen in grote paletten in een machine worden rondgedraaid, kan het hele proces wel acht keer zo snel plaatsvinden.

Daarna moet het gistbezinksel uit de fles verwijderd worden. Dat gebeurt via de *dégorgement*. Bij de oude methode, de *dégorgement à la volée*, houdt de wijnboer de fles horizontaal vast. Hij ontkurkt de fles, waarin er dubbel zoveel druk zit als in een autoband, waarop de kroonkurk samen met het gistbezinksel wegvliegt. Het is naar verluidt een grote eer wanneer de wijnboer deze techniek tijdens een bezoek demonstreert, maar zoveel geluk is ons niet gegund. Tegenwoordig gebeurt de *dégorgement* overigens het vaakst *à la glace*: de flessenhals met het gistbezinksel wordt bevroren en vliegt door de verhoogde druk uit de fles. Daarna wordt aan de »

Omdat de druiven slechts zachtjes worden geperst, is champagne licht van kleur

fles de zogenaamde *liqueur de dosage* toegevoegd, een smaakversterker, alvorens er een kurk met de welbekende ijzeren beugel op te plaatsen.

Genoeg theorie, tijd om te proeven! Bij Bliard krijgen we twee champagnes in het glas: een blanc de blancs (gemaakt van 100 procent witte chardonnay-druiven) en een assemblage van pinot noir, pinot meunier en chardonnay. Vooral de laatste Champagne is subliem. We slaan een kleine voorraad in.

## Avenue de Champagne

Hoog tijd voor een wandeling door de straten van Hautvillers. In het lokale kerkje bezoeken we het graf van Dom Pérignon (1638-1715), de monnik die volgens de overlevering de *methode champénoise* zou hebben uitgevonden, al schijnt dat niet te kloppen. Vandaag is Dom Pérignon vooral bekend als de patroonheilige van de nouveaux riches en wel omdat zijn naam ontleend is aan de meest prestigieuze champagne van Moët & Chandon – je betaalt al bijna 150 euro voor een fles. We wandelen verder langs de Rue de l'Aubrois naar enkele picknicktafels met een schitterend uitzicht op het Marnedal. Helaas hebben we onze picknick vergeten, dus rijden we verder.

Epernay is heel wat kleiner dan Reims, maar de champagne is veel duidelijker aanwezig in het hart van de stad. Dat Epernay de vruchten plukt van het champagnetoerisme, wordt het meest duidelijk op de Avenue de Champagne, de straat waar de grote champagnehuizen zoals Moët & Chandon, Perrier-Jouët, Pol Roger en anderen hun hoofdzetel in imposante

chateaux achter grote hekken hebben ondergebracht, om indruk te maken op hun bemiddelde cliënteel. Onder de straat bevindt er zich een netwerk van tunnels waar de champagnes in optimale conditie worden bewaard. In de meeste huizen kan je tegen betaling een rondleiding krijgen, maar het pronkerige gedoe heeft een averechts effect op ons, dus wandelen we terug naar het centrum. De dagschotel in Le Parisien, een *blanquette de veau*, is lekker en betaalbaar.

Tijd voor een bezoek aan een tweede champagnehuis: Launois in le Mesnil-sur-Oger. Bezoekers hebben hier de keuze tussen een bezoek aan een champagnemuseum met degustatie (duur: twee uur, kostprijs: 12 euro) en een degustatie zonder meer. We kiezen voor het laatste. In een mooi salon met dure zetels kregen we vijf verschillende cuvées in het glas, telkens met één zinnetje uitleg erbij. Eén champagne steekt er bovenuit: Dorine, een blanc de blancs die een jaar op eik heeft gelegen. Wellicht geen toeval, want le Mesnil-sur-Oger ligt aan de op het oosten gerichte helling ten zuiden van Epernay, de zogenaamde Côtes des Blancs. Deze helling heeft ideale teeltcondities voor de chardonnay Een blanc de blancs is doorgaans een iets lichtere champagne, ideaal voor het aperitief.

We sluiten de dag af met een idyllische avondwandeling tussen de Marne en een meertje dat heel wat vissers aantrekt en een lekkere avondmaaltijd met een champagne erbij.

## Koffer vol

Zondagochtend. Het wemelt van de auto's in Mareuil-le-Port. Oorzaak: de

jaarlijkse brocante. Hier geen verzamelaars van postzegels of sigarenbandjes, wel van champagnekroonkurken. Een andere standhouder verkoopt zelfs heuse *pupitres*. Hadden we maar een grote wijnkelder in huis...

Nog een laatste champagnebezoek voor we de terugtocht aanvatten. We kiezen voor J. Charpentier in Villers-sous-Chatillon, dat net als Hautvillers parmantig op een heuveltop over de Marnevallei uitkijkt. We arriveren net tijdens de *portes ouvertes*. Dat betekent verschillende eet- en drankstandjes en twee zalen die zijn omgetoverd tot een restaurant. De dochter en de schoonzoon zijn even gul in het vullen van de proefglazen als in het geven van bijhorende deskundige uitleg. Op vlak van prijs-kwaliteit geniet de Prestige-Brut, een assemblage van 60 procent pinot noir, 20 procent pinot meunier en 20 procent chardonnay onze voorkeur. Als toemaatje krijgen we de Pierre Henri, genoemd naar de eerste twee wijnboeren van dit domein dat al vijf generaties lang champagne verbouwt, in het glas: 100 procent pinot meunier van vijftig jaar oude wijnstokken. Een stevige, gastronomische champagne die heel wat maaltijden kan begeleiden.

We hebben niet gereserveerd voor het diner, maar alsof ons geluk niet op kan, is er nog een tafel vrij. Tussen de wijnpersen genieten we van heerlijke boerenkost, onze dorst lessen we met champagne van het huis. Een ervaring om niet licht te vergeten.

Dankzij een Bob staan we drieënhalf uur later terug in Brussel, met een koffer vol champagne. We zullen geen dorst lijden tijdens de feestdagen. ●



De familie Charpentier

## PRAKTISCH

- De Champagne ligt slechts 250 kilometer ten zuiden van Brussel – reken op drie uur rijden met de auto.
- Op Airbnb vind je heel wat leuke logeeradressen, een goed alternatief voor de vaak wat oubollige hotels.
- Om niet voor gesloten deuren te staan, is het aanbevolen om op voorhand een afspraak te maken met de champagnedomeinen.



Uitzicht over de gaarden



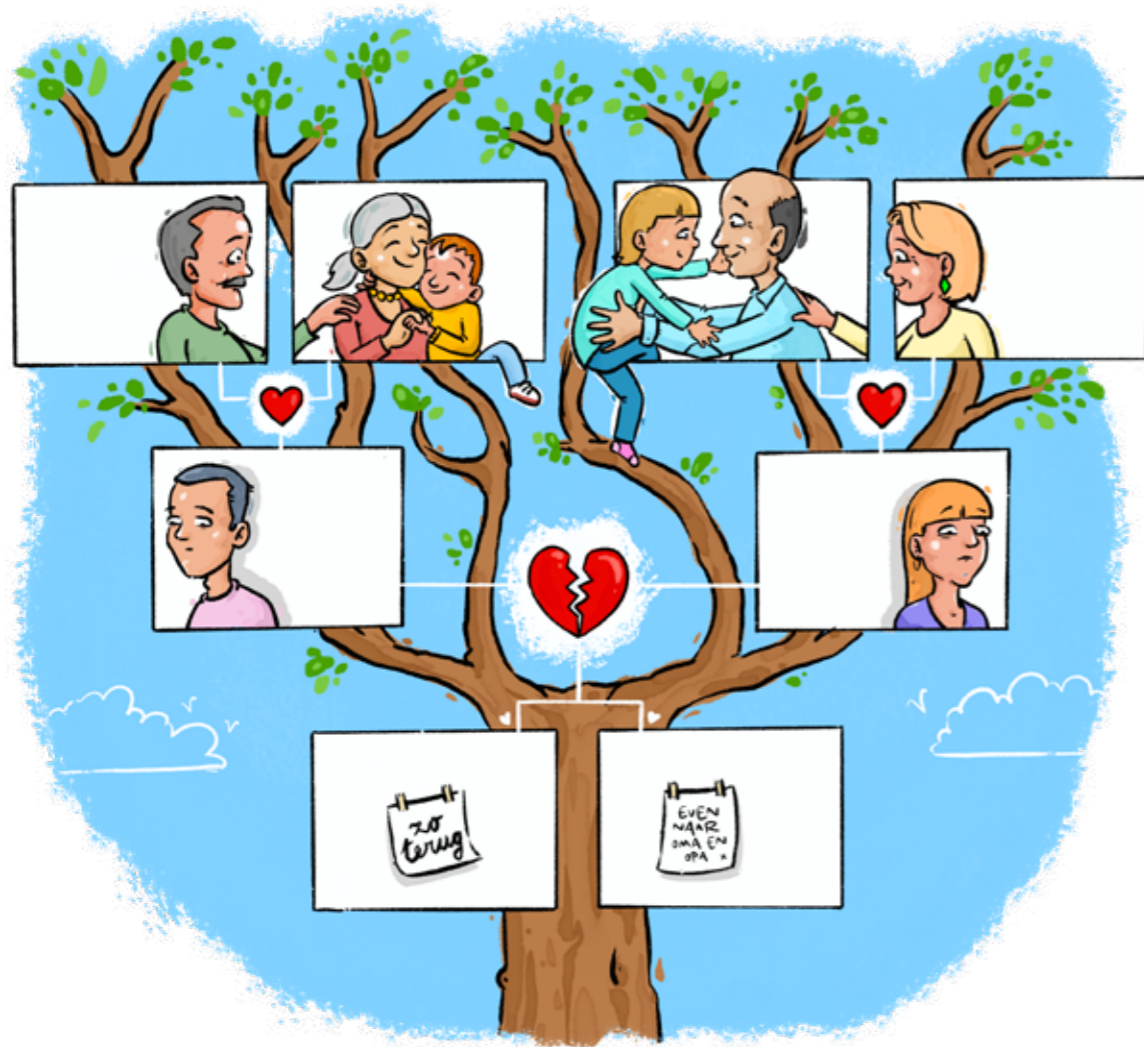
**ZIN IN MEER?**  
In het boek *Du Pain, du Vin, du Vélo* verkent wijnkenner en auteur Ken Lambeets met de fiets negen Franse wijnstreken waaronder de Champagnestreek.

Wie zo snel mogelijk de koffers wil pakken, vindt in ieder hoofdstuk fietsroutes en adressen van hotels, restaurants en van enkele van de beste wijnboeren in de streek.



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

# GROOTOUDER ZIJN VAN JE KLEINKIND(EREN) MET GESCEIDEN OUDERS



Scheidingen zijn vandaag de dag een realiteit voor veel gezinnen, en hoewel de focus vaak ligt op de ouders en kinderen, speelt er nog een andere belangrijke groep mee: de grootouders.

Tekst Marijke Umans – Illustratie Arnoleon

**A**angezien 1 op de 4 kinderen opgroeit met gescheiden ouders, is de kans groot dat jij als grootouder te maken krijgt met een scheiding in je familie. Voor een kind betekent zo'n breuk dat hun vertrouwde wereld verandert. Het is een rouwproces en het kost tijd om aan de nieuwe situatie te wennen. Niet enkel voor het kind en de ouders, maar ook voor jou als grootouder.

De impact van de scheiding hangt af van hoe de partners uit elkaar gaan: blijven ze als ouders goed functioneren, of laten ze hun rol overschaduwden door conflicten? Vaak belanden ouders door hun eigen emotionele pijn in ruzies. Ruzies die zoveel energie en aandacht vragen dat het ten koste gaat van het kind. Hier kan jij als grootouder een waardevol rustpunt zijn en een belangrijke rol spelen als anker.

## Hoe kun je praktisch en emotioneel een anker zijn voor je kleinkind?

In de eerste plaats kan je (t)huis een veilige, vertrouwde plek zijn waar je een luisterend oor kan bieden en er onvoorwaardelijk voor je kleinkinderen kan zijn. Een plek waar de kinderen niet bezig moeten zijn met de scheiding, wat helpt om hun hoofd tot rust te brengen en 'gewoon' verder te kunnen functioneren.

Kinderen hebben in onzekere tijden extra behoefte aan voorspelbaarheid. Door vaste logeermomenten of opvang te regelen bied je structuur en herkenning, wat hen de nodige rust en zekerheid geeft. De vertrouwde plek en bekende tradities zorgen ervoor dat ze zich veilig voelen. Door kalm en liefdevol te blijven, geef je hun het voorbeeld dat moeilijke situaties met geduld en warmte te dragen zijn.

Daarnaast geef je zo de ouders de ruimte om met hun eigen emoties en veranderingen om te gaan, wat uiteindelijk ook je kleinkind ten goede komt. Bovendien kan bij moeilijke overgangen tussen de ouders jouw huis een neutrale en rustgevende tussenstap zijn voor de wissel.

**“Mijn ouders zaten in een co-ouderschapsregeling met een wissel op vrijdag. Voor mij was de plotse ommekeer van mama naar papa te eng, waardoor ik samen met mijn broer op donderdag bij mijn grootouders aan mama's kant bleef slapen.”**  
- Josefiën, 17 jaar. EHBO, ouders uit elkaar

## Wat als er aanhoudende conflicten zijn tussen de ouders?

Wanneer emoties van de ouders door de breuk zwaar wegen en onverwerkt zijn, heeft dit een negatieve invloed op de kinderen. Het kan soms jaren na de scheiding nog steeds aanslepen en tot conflicten leiden. Het is ook mogelijk dat patronen die speelden voor de scheiding nu verdergezet worden via de kinderen. Een scheiding kan complex zijn. Het vraagt levenswijsheid, geduld, inzicht en rust om je niet te laten meezuigen in

het conflict. Het is wel van cruciaal belang en goud waard voor je kleinkinderen.

Probeer neutraal te blijven in het conflict tussen de ouders, hoe moeilijk dat ook kan zijn. Zet altijd het welzijn van je kleinkind voorop en sta klaar met begrip en open armen. Als je zelf steun nodig hebt, aarzel dan niet om die te zoeken. Zo kan jij die rots in de branding blijven waar je kleinkind op kan bouwen.

Door neutraal en liefdevol aanwezig te blijven, bied je stabiliteit zonder partij te kiezen. Het is noodzakelijk dat je over beide ouders geen oordeel veilt, zodat je kleinkind zich niet verscheurd voelt. Probeer je liefde en steun voor je kleinkind los te koppelen van de gevoelens die je hebt over de scheiding. Geef de ruimte om van beide ouders te houden zonder druk of negatieve invloed.

**‘Tijdens de scheiding van mijn ouders heb ik gemerkt hoe belangrijk vrienden en familie zijn. Ze luisterden echt naar me en waren er als ik ze nodig had. Dat was niet alleen zo voor mij, maar ook voor mijn ouders! Er kwamen veel mensen op bezoek die periode en vaak hadden ze een potje soep bij of wat lekkers.’**  
- Gaëlle, 14 jaar





## Valkuilen

Probeer zo goed als mogelijk uit de opvoeding zelf te blijven. Jij kan het gedrag van je kind en de ex-partner niet veranderen, je hebt enkel vat op de manier hoe jij er zelf mee omgaat. Bemoeningen, hoe goed die ook bedoeld zijn, kunnen frustraties aanwakkeren en conflicten tussen de ouders net vergroten, in het nadeel van je kleinkind. Ook een 'kant' kiezen kan schadelijk zijn voor je kleinkind, dat steun en liefde nodig heeft van beide ouders. Je kleinkind gaat voort met beide ouders!

Hou je nieuwsgierigheid in bedwang, ondervraag het kind niet te pas en te onpas. Dat geeft onrust en voelt niet comfortabel. Een luisterend oor bieden en een open houding aannemen als uitnodiging voor gesprek is dan weer onontbeerlijk. Vraag naar de behoeften van je kleinkind en kind, zonder in hun plaats te bepalen wat jij denkt wat het beste is.

**“Oma stopt ons vaak wat toe en zegt dan dat we dat niet aan onze papa moeten zeggen. Mama vindt dat niet oké. Ze zegt dan aan haar mama dat ze niet wil dat wij geheimen moeten dragen. Ze vindt dat alles wat er gebeurt in haar omgeving met of tussen ons, gedeeld mag worden. Wij mogen als kinderen kiezen wat we delen en wat niet. Dat als papa er moeilijk over wil doen of commentaar op wil geven, het zijn problemen is. Dat wij daardoor geen geheimen op onze schouders moeten dragen. Dat het zo al wel zwaar genoeg is. Dat er niet nog eens bij, zegt ze dan!”** - Minke, 14 jaar.  
EHBO, Ouders uit elkaar

Respecteer de grenzen van je kleinkind, hun ouders én van jezelf! Geef je eigen grenzen aan. Welke hulp kan je bieden, en welke niet. Wees open en eerlijk. Jij moet het niet in de plaats van je kind oplossen. Elke hulp telt, hoe klein ook.

**‘Mama heeft kort na mijn geboorte ruzie gemaakt met haar moeder. Sindsdien ziet mama haar eigen moeder niet meer. Vorig jaar heb ik post gekregen van mijn oma. Om contact met elkaar op te nemen. Mama vindt het niet fijn, maar vindt dat ik er recht op heb. We zien elkaar nu, oma en ik. Bij de eerste afspraak hebben we meteen regels vastgelegd. Ik speel geen postbode tussen mama en oma. Ze vinden het allebei oké en ik ben blij dat ik weer een oma heb.’** - Briek, 15 jaar

## Wat als ik mijn kleinkind niet meer kan zien?

Door omstandigheden kan een scheiding een breuk betekenen voor een hele familie. Het sleutelwoord bij zulke gebeurtenissen is vertrouwen. Vertrouwen dat je het in liefde kan loslaten zodat het contact op een later moment kan hersteld worden.

Je hebt als grootouder het recht om je kleinkind te zien en kan dit in extreme situaties ook aanvragen via de rechtbank. Stel daarbij wel de vraag wat het beste is voor je (klein-)kind. Als één ouder van het kleinkind er niet mee om kan gaan, dan kan de druk of loyaliteit te groot zijn waardoor het niet lukt om van dit recht gebruik te maken. Er bestaat geen kant en klare formule die dit oplost, er spelen zoveel factoren samen. Als je dit meemaakt, kijk dan of je lotgenoten vindt om het mee te delen. Luister hoe anderen dit aanpakken. Wat kan, wat niet?

## Levenslessen

Jij kan je kleinkind ook belangrijke levenslessen, normen en waarden bijbrengen die de ouders misschien niet kunnen overbrengen door de stress van de scheiding of de nieuwe realiteit.

Jij bent meer dan een steunpilaar; je bewaart de familiegeschiedenis, tradities en liefde. Voor veel kinderen ben jij de stille kracht die hen door moeilijke momenten helpt. Het is mooi als je dit kan zijn voor je kleinkind, dat bij een scheiding wat extra onvoorwaardelijke liefde kan gebruiken.



**Marijke Umans is expert en ervaringsdeskundige en schreef het gidsend woordenboek EHBO, ouders uit elkaar als onmisbare hulpbron voor iedere tiener in een scheiding en elke betrokken volwassene om mee door de ogen van de tieners te kijken. Kijk op pagina 55 van dit magazine en win een exemplaar van het boek.**

# IEDEREEN OVERAL WELKOM



Hoe we zelf handelen, ligt niet in handen van welke wereldleider dan ook.

**H**oewel de straat die avond sfeervol verlicht was met kerstverlichting in de mooiste vormen en kleuren, dankte ik mijn warme gevoel aan een gesprekje 's middags. Of hoe er geen dure begrippen of poëtische woorden nodig zijn om warmte te brengen voor wie op een doordeweekse, druilerige en donkere dag op pad is. Het zat zo. Al van vroeg 's ochtends dansten letters en cijfers op papier. We zijn bijna aan het einde van een beleidsperiode en dat brengt veel denkwerk met zich mee. Wat zijn de uitdagingen voor de toekomst en hoe wil OKRA die aanpakken? Waar vinden we de nodige centen om dromen realiteit te maken? Boeiend en uitdagend maar eerlijk, ook heel intensief. Want het is zaak om door de bomen het bos te blijven zien. De essentie nooit uit het oog te verliezen. Elke kleinste schakel moet passen in het grotere plan. Wat sterk is, behouden. Wat beter kan, aanpakken. Van bijschaven over bijsturen tot weer van nul beginnen. De lijstjes met verwezenlijkingen zijn enorm indrukwekkend, onze dromen en plannen bijzonder ambitieus. Het was tijdens een pauze, als de cijfertabellen en beleidsbegrippen plaats maken voor een warme koffie, dat we vooruitblikten naar Kerstmis. Want, zo zei iemand treffend, wat stelt het kerstverhaal vandaag voor als de

wereld almaar meer in brand lijkt te staan? Iemand anders vroeg zich luidop af wat de relevantie van tradities en verhalen is als hun betekenis enkel in het verleden ligt. De koffiepauze werd duidelijk serieuzer en minder vrijblijvend, maar ik had het gevoel dat er nagels met koppen werden geslagen. Hoe kan een wereldleider een geloofwaardige kerstboodschap brengen, over hoe Maria en Jozef nergens welkom waren, als hij tegelijk zelf niet thuis geeft voor mensen op de vlucht, op zoek naar warmte? Maar de wereld veranderen begint bij jezelf. Hoe we zelf handelen, ligt niet in handen van welke wereldleider dan ook. De pauze en de gesprekken vloeiden ongemerkt in elkaar over. Hoe zorgen we ervoor dat bij OKRA iedereen welkom is? Jong, ouder, alleenstaand, met andere hobby's, met een andere achtergrond of met een geschiedenis in een ander land? Zeg, staat dat al duidelijk genoeg in ons beleidsplan, dat *bij ons iedereen overal welkom is*? Dat is toch waar wij voor staan, wat onze essentie is? Namens OKRA wens ik iedereen een warme en Zalige Kerst. Dat iedereen overal welkom is en het gevoel heeft erbij te horen, waar je ook vandaan komt, wat je rugzakje ook is, waar en wanneer je ook aanklopt.

**Sonja Vertriest**  
Algemeen directeur OKRA

# Niet te missen

in december en januari



EVENEMENT

## Winterfestiviteiten in Vlaamse hoofdsteden

Winterpret Brussel, Wintergloed Brugge, Winterland Hasselt, Gentse Winterfeesten... in december doet iedere stad zijn best om van de laatste maand iets magisch te maken. In Brussel transformeert Winterpret de stad van eind november tot begin januari in een sprookjesachtig winterlandschap met kraampjes, een schaatsbaan en een reuzenrad rond de Grote Markt. Brugge voegt een betoverend element toe aan Wintergloed: een kunstige lichtwandeling door het historisch centrum, waar bezoekers zowel de architectuur als de winterse charme van de stad kunnen bewonderen. Ook in Hasselt komt de winter helemaal tot leven met Winterland. Van half november tot begin januari kunnen bezoekers genieten van Santa's dorp, een gezellige kerstmarkt en een schaatsbaan die perfect past bij de feestelijke sfeer. De perfecte bestemmingen voor een dagje vol gezelligheid en winterse vreugde!



PODCAST

## De Kiekeboes: van poppenkast tot podcast

De Kiekeboes zijn misschien wel de beroemdste familie van Vlaanderen. Lang voor De Pfaffs, De Planckaerts en De Verhulstjes was er een gezin van vier in een universum vol interessante figuren. In deze podcast duiken Thomas Smolders en Vincent Vangeel onder in die wereld. Aan de hand van gesprekken met mensen die de strip door en door kennen - of die er zelfs aan meewerkten - ontdek je alles over De Kiekeboes en hun geestelijke vader, Merho. Zo hoor je in de eerste aflevering comedian Alex Agnew, stripmaker Hec Leemans, inktster en inkleurster Ria Smits - de vrouw van Merho, uitgever Toon Horsten - die een biografie over Merho schreef, cartoonist Lectrr en filosoof Jean-Paul Van Bendegem. **De podcast is beschikbaar op alle grote podcastplatforms.**



EVENEMENT

## Warmste Week in Brugge

Eén op twee Vlamingen voelt zich soms eenzaam. Dat kan verschillende oorzaken hebben: een gebrek aan een sociaal vangnet, problemen op school, werk of vrije tijd, mentale kwetsbaarheid, een beperking of ziekte, een rouwproces, afkomst, gender, ... In een maatschappij waar individualiteit en prestatiedruk steeds belangrijker worden en waar sociale media het fysiek menselijk contact vaak vervangen, is het probleem van eenzaamheid helaas onrustwekkend groot. Je eens eenzaam voelen hoort bij het leven, maar als je bij niemand terecht kan raak je geïsoleerd in de samenleving. Te veel mensen voelen zich niet gezien, begrepen of aanvaard.

Daarom wil De Warmste Week dit jaar vlammen en in actie komen tegen eenzaamheid. Van **18 tot en met 24 december** maken Studio Brussel en MNM zeven dagen non-stop liveradio vanuit het Warmste Huis op 't Zand in Brugge. Je kan er een plaat aanvragen, gratis genieten van concerten of gewoon de sfeer opsnuiven. **Meer info: [www.warmsteweek.be](http://www.warmsteweek.be)**

PODCAST

## Pensioendienst lanceert podcastreeks 'Pensioenpraatjes'

De Federale Pensioendienst heeft de eerste afleveringen online gezet van de nieuwe podcastreeks *Pensioenpraatjes*. De bedoeling van de podcast is om de burger te informeren over de wettelijke pensioenen in België. De podcast geeft eenvoudige en toegankelijke uitleg bij een complexe, maar belangrijke materie die iedereen aanbelangt. Elke podcast duurt 10 à 15 minuten en behandelt een onderwerp op een laagdrempelige manier. Iedere aflevering krijg je ook een aantal praktische tips. Elke maand volgt een nieuwe aflevering, maar om te starten staan er nu al drie online: je pensioen plannen, de pensioenaanvraag en bijverdienen tijdens je pensioen.

***Pensioenpraatjes* is beschikbaar op alle grote podcastplatforms en op de website van de Pensioendienst.**

TIP!



FILM

## Filmplezier aan zee

Een dagje aan de zee combineren met een avondje cinema? Dan moet je tussen **31 januari en 8 februari** in Oostende zijn, want dat is even het epicentrum van de Belgische cinema. Het Filmfestival Oostende opent dit jaar met de film *Comeback*, een meeslepend Belgisch drama met Veerle Baetens in de hoofdrol en haar dochter Billie-Louise Vlegels, die samen met Gorik van Oudheusden, alias Zwangere Guy, haar acteerdebuut maakt. In hun regiedebuut brengen Jan en Raf Roosens een intens familieportret waarin de dynamiek tussen moeder, vader en dochter centraal staat.

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



### MUSICAL **Alice In Wonderland**

Dé musical voor tijdens de eindejaarsperiode is ongetwijfeld *Alice in Wonderland*. Met prachtige kostuums, energieke choreografieën en originele muziek geeft deze versie een originele twist aan het verhaal uit 1865 van Lewis Carroll. Laat je meenemen in dit fantasierijke avontuur waarbij de magie van theater wordt gecombineerd met de charme van klassieke verhalen.

**Meer info:**  
[www.capitole-gent.be](http://www.capitole-gent.be)



### MUSEUM **Eeuwige Lente in Mechelen**

Museum Hof van Busleyden verzacht het wachten op de lente met een uitbundige tentoonstelling die hulde brengt aan de wedergeboorte van de natuur. *Eeuwige Lente* brengt de pracht en praal van de weelderige renaissance-tuin weer tot leven met imposante wandtapijten en andere kunstschaten. Voor het eerst in vijf eeuwen zien bezoekers een bijzondere reeks wandtapijten uit de verzameling van Antoine Perrenot de Granvelle weer bij elkaar. De reeks, vandaag deel van de collectie van het Kunsthistorisch Museum in Wenen, vormt een allegorische tuin die de fascinatie voor het antieke en de idealen van de renaissance weerspiegelt. De tuinen zijn een reflectie van de toeschouwer die ernaar kijkt en verkennen de diepgaande relatie tussen mens en natuur. De vernieuwde tuinen van Museum Hof van Busleyden verweven als een levend meesterwerk de tentoonstelling met de buitenwereld.

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

### TIP!

#### MUZIEK **Music Chapel Festival**

Van 4 tot 7 december kunnen liefhebbers van klassieke muziek zich onderdompelen in het Music Chapel Festival in het Brusselse Flagey. Dit jaar draait alles rond het thema 'Reis door Italië'. Van operamelodieën tot kamermuziek en symfonische composities: elk concert neemt je mee naar de muzikale ziel van Italië. Dit festival biedt optredens van de meest getalenteerde musici, waaronder de virtuoszen van de prestigieuze Muziekkapel Koningin Elisabeth. Het programma is rijk en divers, met zowel traditionele als moderne composities.

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



### THEATER **Winterrevue met special guests**

Ook in 2024 sluit Theater Elckerlyc het jaar af met zijn traditionele Winterrevue. Acteur Peter Van De Velde is de centrale gast en leidt de avond vol muziek, ambiance en hilarische sketches in goede banen. Elk weekend ontvangt hij een andere special guest die het vaste ensemble komt vervoegen. Er zijn voorstellingen vanaf **13 december tot 12 januari**, zowel in de namiddag als 's avonds. Het eerste weekend is Stan Van Samang te gast, nadien volgen ook nog Jelle Cleymans, Gene Thomas, Willy Sommers, Sandra Kim en Günther Neefs.

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

## LEEN BRENGT MUZIEK NAAR HET WOONZORG- CENTRUM

Als vrijwilliger organiseert Leen Sercu elke maand een concertje in WZC De Zilverberg in Roeselare onder de vlag van 'Vival... Muziek die verbindt'.

Tekst & foto **An Candaele**



"Het was Guido Declercq die met het idee op de proppen kwam twee jaar geleden", schetst Leen het ontstaan. "Ik heb altijd in de zorg gewerkt en muziek betekent veel voor mij. In dit project komen beide samen. Ik wilde er dan ook graag mijn schouders onder zetten. Het is aangetoond dat muziek bijdraagt tot het welbevinden en de gezondheid van mensen. Maar wie in een WZC verblijft kan veel moeilijker of niet meer naar concerten. Dan maar de concerten naar het WZC brengen, dachten we."

Er werden subsidies gevraagd en verkregen en Leen stapte met de vraag naar de directeur van WZC De Zilverberg, waar ze als vrijwilliger actief was. Ze kreeg meteen groen licht en begon muzikanten aan te spreken. "We wilden meer aanbieden dan alleen maar populaire schlagers. Het is niet omdat mensen oud zijn en meer zorg nodig hebben, dat iedereen plots dat genre graag hoort. In een WZC zitten evengoed liefhebbers van klassieke

muziek, jazz, kleinkunst, wereldmuziek en noem maar op. We zetten een waaier aan muziekstijlen op het programma en gaan voor kwaliteit. Het is niet de bedoeling dat alle bewoners naar alle concertjes komen, we houden het graag wat intiemer en voor de liefhebbers van dat genre. Is het deze keer jouw smaak niet, dan is dat een volgende keer wel het geval."

Het initiatief wordt gewaardeerd, zo blijkt uit de opkomst én de reacties. De echtgenote van een bewoner (onlangs overleden) was ontzettend blij dat haar man de kans kreeg om concerten mee te maken, iets waar ze hun hele leven samen naartoe waren geweest, en schonk een mooi bedrag om het initiatief te ondersteunen. Ze vergezelde haar man naar de optredens. "Samen van muziek genieten is extra waardevol", vindt Leen. "De partner of kinderen mogen dan ook meekomen. Graag zelfs. Ik ging ook regelmatig met mijn moeder zaliger naar een concert. Momenten om te koesteren." De meeste muzikanten die Leen aanspreekt zijn enthousiast. "Ons budget is beperkt, maar ik vind tot nu toe elke keer goeie artiesten die het willen doen. Goede muziek kunnen brengen en zien dat mensen genieten, dat is voor mij de mooiste beloning."

- : Naast de concertjes in het WZC zijn er ook gelijk-
- : aardige initiatieven in twee voorzieningen voor
- : mensen met een beperking in de buurt.

# Speel & win



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13			14		15		16		17		18
19		20			21		22				
	23			24		25			26		
27	28			29		30		31	32		33
34			35		36		37			38	
39		40				41			42		43
	44							45			
46	47			48		49		50		51	
	52			53		54			55		
56		57		58				59			
60		61		62	63		64		65		
66					67		68			69	
70			71		72		73			74	
75				76			77				

© DENKSPORT PUZZELBLADEN

**Oplossing kruiswoordraadsel**  
december 2024

38	45	60	22	4	11	71
----	----	----	----	---	----	----

**Schiftingsvraag:** De hoeveelste VN-Klimaatconferentie vindt volgend jaar (2025) plaats?

Bezorg ons de oplossing van het kruiswoordraadsel via [wedstrijd@okra.be](mailto:wedstrijd@okra.be) voor 23 december 2024.

Vermeld je naam, adres, voorkeursprijs en het antwoord op de schiftingsvraag. De winnaars worden persoonlijk verwittigd. Door een antwoord in te sturen, ga je akkoord dat OKRA jouw naam en adres voor eenmalig gebruik doorgeeft aan de uitgeverij (om jouw boek te bezorgen).

**Insturen via post kan ook:**

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

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

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

**HORIZONTAAL** 1 Afrikaans zoogdier 6 remconstructie 9 Europese taal 13 sporenplant 14 priester 16 laatste gedeelte 18 rondedans 19 paardenkracht 20 schermwapen 22 deel van het oog 23 vod 24 foyer 26 uitroep ter aansporing 27 bovenlangs 30 zoon (afk.) 31 Frans lidwoord 33 senior (afk.) 34 straalvliegtuig 35 wijs man 37 gebied 39 astronomische eenheid 40 inheemse ziekte 42 behoeftig persoon 44 mondstuk 45 spoedig 46 groot vertrek 48 spannend 51 wereldkampioenschap 52 kerklied 54 rivier in Spanje 55 een zekere 56 mij 57 tegenover (afk.) 58 zuster 59 neerslachtig 60 onzijdig (afk.) 62 pukkel 65 vloek 66 de adelstand 67 Russische titel 69 uitroep 70 herkauwer 71 rotsbank 73 getemd 74 mannetjeshond 75 koningin-regentes 76 grote hoeveelheid 77 gekruid.

**VERTICAAL** 1 muziekgenre 2 grote kop 3 psalm 4 theorie 5 wier 7 dieren-geluid 8 opschepper 10 peulvrucht 11 kosten van een trip 12 Indiase tokkelluit 15 schraal 17 Schotse schrijver 20 verdroogd 21 baldadige jongeman 23 tennis-term 25 Brunei (in internetadressen) 28 boerenbezit 29 bittere afgunst 32 ontzag 35 woordenboek 36 niets 37 noot 38 Iers Republikeins Leger (afk.) 40 plaats in Israël 41 bloem 43 houtsoort 44 lage mannenstem 45 erfelijk materiaal 47 de gezamenlijke apen 48 type zeilboot 49 aanvankelijk 50 boom 51 windrichting 53 schaakstuk 55 wereldperiode 56 moedertje 58 zijns inziens (afk.) 59 mannetjesbij 61 leren lap 63 eenheid 64 toestel (afk.) 65 Chinees gerecht 68 dier 69 soort kip 72 muzieknoot 74 deel van een mast.

**Oplossing november**  
MEIROOS

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

Los het kruiswoordraadsel op en win één van onderstaande prijzen.



- 5 exemplaren van 'Van de plank' van Elize van Steen
- 5 exemplaren van 'Du Pain, du Vin, du Vélo' van Ken Lambeets
- 5 exemplaren van 'EHBO, ouders uit elkaar' van Marijke Umans
- 5 exemplaren van 'Van ver gekomen' van Kristien Hemmerechts

## SUDOKU

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

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

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

**Medewerkers OKRA-magazine december 2024**

Ankie Beerten, Wim Bogaert, An Candaele, Dominique Coopman, Karlijn De Haes, Peter Dhaese, Jurgen D'Ours, Nona Heremans, Els Hoebrechts, Eric Hulsmans, Lisa Kaspers, Ken Lambeets, Marijn Loozen, Ellen Ophalvens, Steven Reynders, Kaat Soetermans, Eric Sohl, Marijke Umans, Arno Vande Velde (Arnoleon), Ellen Van Reybrouck, Lucie Van Hemelrijk, Karin Vanhoven, Hilde Van Malderen, Matthias Van Milders, Anneke Van Steen, Tom Van Welkenhuyzen en Arno Vermeulen.

**Coördinatie en eindredactie**  
Arno Vermeulen en Jurgen D'Ours

**Vormgeving** Ankie Beerten en Tom Van Welkenhuyzen

**Reclameregie** Trevi plus bvba, Katrien Lannoo, Meerlaan 9, 9620 Zottegem, 09 360 48 54, [Katrien@treviplus.be](mailto:Katrien@treviplus.be)

**Druk** Dessain Printing, Mechelen

**Coverfoto** Kristof Vadino

**Oplage** 163 620 exemplaren

**Verantwoordelijke uitgever**  
Sonja Vertriest, Haachtsesteenweg 579, 1030 Brussel

Zonder schriftelijke toestemming van de uitgever mag geen enkele tekst of illustratie geheel of gedeeltelijk worden gereproduceerd. Advertenties vallen niet onder de verantwoordelijkheid van de uitgever.

• Het februarinummer verschijnt uiterlijk op 27 januari 2025. Je kunt OKRA-magazine ook lezen via [www.okra.be](http://www.okra.be).  
• Contacteer [magazine@okra.be](mailto:magazine@okra.be) over OKRA-magazine of [secretariaat@okra.be](mailto:secretariaat@okra.be) voor een andere vraag. Via post: OKRA vzw, Haachtsesteenweg 579, 1030 Brussel.

# DENK AAN JE OKRA-LIDGELD VOOR 2025

We zijn blij dat je in 2024 lid was van OKRA. Ook in 2025 willen we je graag betrekken in onze warme familie. Wil jij ook in 2025 lid blijven van OKRA? Vernieuw dan nu je lidmaatschap via jouw trefpunt of met de brief 'vernieuwing lidmaatschap'.

Zoek je meer informatie, dan kan je terecht op [www.okra.be](http://www.okra.be) of bij jouw trefpunt.



**Voor 31 euro word je lid van OKRA (12 euro als bewoner van een woonzorgcentra en/of de partner, en 52 euro als gezin). Je maakt dan deel uit van een warme en bruisende organisatie. Maar waar gaat dat geld naartoe?**

## VERZEKERING VAN DE LEDEN

Als OKRA-lid ben je verzekerd voor de meeste activiteiten die verband houden met OKRA. Bovendien ben je als deelnemer ook verzekerd op de heen- en terugweg naar en van de plaats van de activiteit.

## OKRA-MAGAZINE

10 keer per jaar ontvang je het OKRA-magazine en 3 keer per jaar is dat magazine aangevuld met een provinciale katern.

## TERUGVERDIENBARE VOORDELEN

Het OKRA-bonnenboekje is een extraatje bovenop je lidmaatschap bij OKRA. Je ontvangt het in september samen met het magazine of bij de start van jouw lidmaatschap.

## ONDERSTEUNING VAN DE VRIJWILLIGERSTEAMS

Elk jaar opnieuw voorziet OKRA in een rijk en kwalitatief aanbod van gevarieerde activiteiten. De lokale trefpunten kunnen hieruit een selectie maken voor hun leden.

## STEUN AAN DE LOKALE TREFFPUNTEN

Een deel van jouw lidgeld stroomt meteen door naar de lokale trefpunten.

## WERKING EN PERSONEEL

Voor onze OKRA-werking is personeel nodig, zowel in onze streekpunt-secretariaten, bij activiteiten als voor bijvoorbeeld boekhouding.

## OKRA DOET AAN BELANGENBEHARTIGING

OKRA behartigt als grootste ouderenvereniging in Vlaanderen de belangen van ouderen in onze samenleving. Op alle beleidsniveaus nemen we die stem op, in gemeentelijke adviesraden, maar ook op Vlaams-, federaal- en Europees niveau.

## OKRA-ZORGRECHT

OKRA biedt een bijzondere dienstverlening aan voor al wie zorg krijgt of zorgt voor een familielid of vriend. Deze erkende vereniging draagt de naam OKRA-Zorgrecht.

## Wist je dat

- Alle OKRA-lidmaatschappen gelden per kalenderjaar. Nieuwe leden die instappen vanaf 1 september genieten extra en zijn lid tot het einde van het volgende jaar!
- Wie voor het eerst lid wordt van OKRA én lid is van CM krijgt 10 of 20 euro terugbetaald door CM.