

okra

magazine

MAART 2025

DE WILSVERKLARING
Nu schrijven wat je
later niet kan zeggen

EEN HALF LEVEN
'FAMILIE'
Acteur Jef De Smedt

Wat betekenen
de pensioenplannen
van de regering
voor jou?

SLIMME STEDEN
EN SLIMME HUIZEN
Alles wat je moet
weten over
"The Internet
of Things"

LISA DEL BO

**"HET GEHEIM VAN EEN
GOEDE RELATIE, IS ELKAAR
NIET WILLEN VERANDEREN"**

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
- ✓ Snelle levering

Gratis informatiepakket



Vraag nu ons gratis informatiepakket aan
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

MAART 2025

- 4 **ACTUA**
- 8 **OVER WAT TELT**
Lisa del Bo
- 12 **PENSIOEN**
De pensioenmaatregelen van de nieuwe regering doorgelicht
- 16 **DOSSIER**
Levensmoeheid
- 18 **FACTCHECK**
Slaapapneu
- 20 **DE WERELD MOOIER MAKEN**
Greet van het Repaircafé
- 22 **OKRA HELPT**
Wilsverklaringen
- 24 **MVX**
Luc Gheysen uit Harelbeke
- 26 **FOCUS**
Historicus Korneel De Rynck over drie decennia innovaties
- 30 **ALLES WAT JE MOET WETEN OVER**
Internet of Things en hangmatbeleggen
- 34 **AAN TAFEL**
Spaghetti op ons bord
- 38 **GENERATIEMAKERS**
Het onderwijs was vroeger beter

42

Naar Hannover ga je voor het stadcentrum én de tuinen.

Bij ons bruist het

- 40 **DOORGEVRAAGD**
Neuroloog Steven Laureys over bijna-doodervaring
- 42 **UIT**
Hannover, stad van de muziek
- 46 **DOORLEEFD**
Familie-acteur Jef De Smedt
- 50 **NIET TE MISSEN IN MAART**
- 53 **ERFSTUK**
De oorlogsfoto
- 54 **PUZZEL & WIN**

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

- ✕ @OKRAvzw
- 📷 @OKRAvzw
- f @OKRAvzw
- in OKRA
- 📺 @OKRAvzw

Ga naar **Otolift.be/pakket** of bel **0800 - 59 003**

Uit het nieuws

BESPAARTIP

Plan je tuin efficiënt

Maart is de maand om opnieuw in actie te schieten in je tuin. Plan je tuin efficiënt om tijd, geld en moeite te besparen, terwijl je toch het maximale uit je tuin haalt. Teken je tuin uit op papier of gebruik een app om de indeling te plannen. Zo weet je precies hoeveel ruimte je hebt en voorkom je impulsaankopen van planten die niet passen of niet samen groeien. Creëer zones in je tuin zoals een moestuinhoek, een siergedeelte en een ontspanningsruimte, dat helpt om doelgericht planten en materialen aan te schaffen. Ga voor planten die passen bij je bodemtype, dat



voorkomt dat je veel geld kwijt bent aan speciale meststoffen en irrigatiesystemen. En nog een laatste tip: hergebruik oude materialen zoals bakstenen, hout of tegels om paden en borders te maken. Dat bespaart geld én het is milieuvriendelijk.

INFO

OKRA-magazine is het ledenblad van OKRA vzw

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

Lid worden kan

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

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

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

Maart 2025 – jaargang 57 nr. 2

Te veel flexi-jobs kan je pensioen kosten

Wie gepensioneerd is, kan fiscaal voordelig bijverdienen door te flexi-jobs in een aantal sectoren, want je moet geen belastingen noch sociale bijdrages betalen. Dat betekent dat het brutoloon meteen ook het nettoloon is. Ging je vervroegd met pensioen en heb je de wettelijke pensioenleeftijd nog niet bereikt, dan moet je sinds nieuwjaar rekening houden met een bijkomende inkomensgrens als je wil flexi-jobs. Anders dreig je een stuk van je pensioen te verliezen.

VOOR WIE?

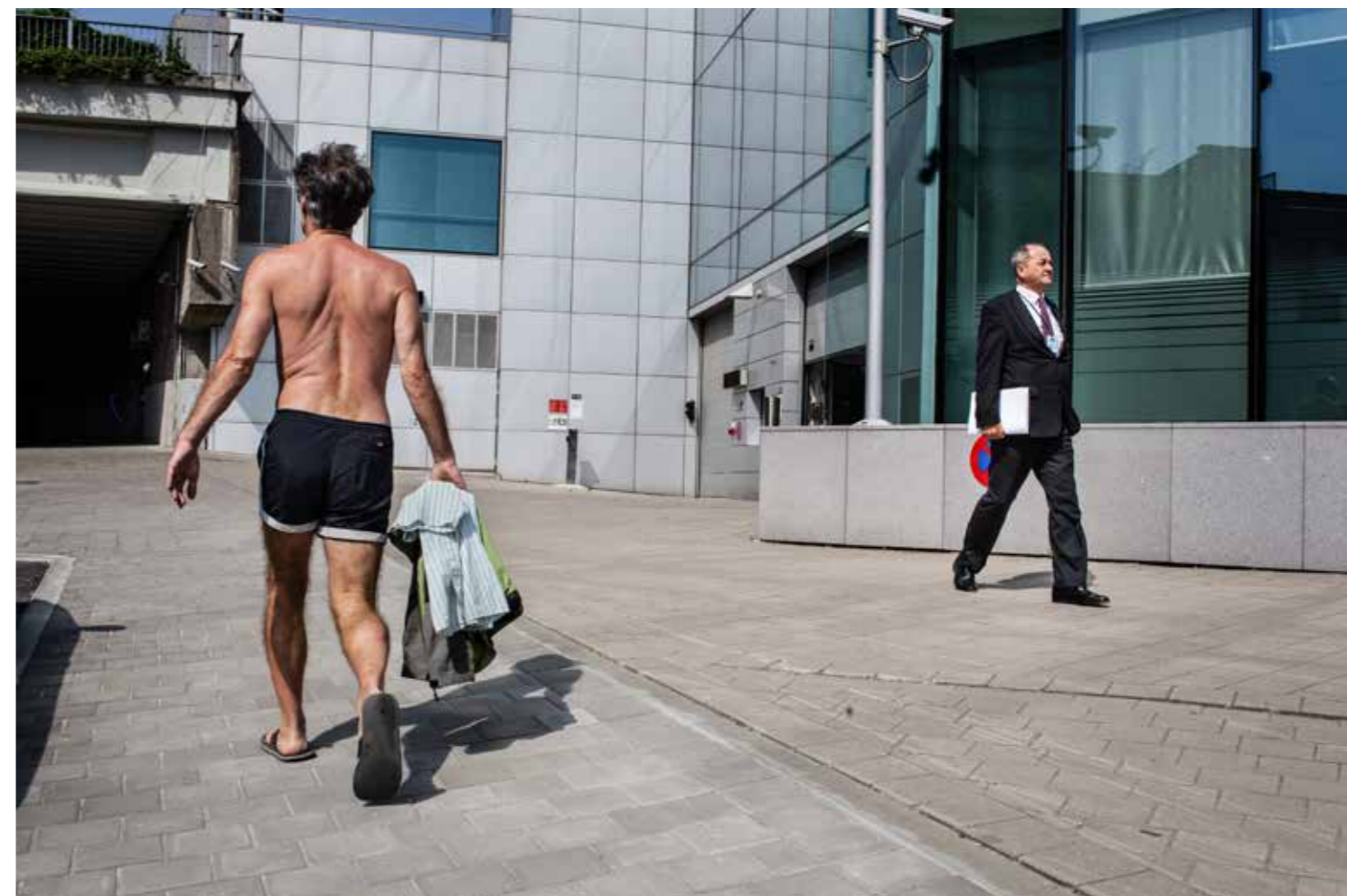
Die regeling geldt voor wie de wettelijke pensioenleeftijd - nu 66 jaar - heeft bereikt, alsook voor wie vroeger met pensioen ging, maar minstens 45 jaar had gewerkt bij de start van zijn rustpensioen. Verder is het systeem onder meer van toepassing voor wie ambtshalve gepensioneerd werd en voor wie een rustpensioen had uit een stelsel waar hij sneller mocht afhaken, zoals vliegend personeel, mijnwerkers en zeevarenden. Zij mogen onbeperkt bijverdienen zonder extra te worden belast of zonder hun pensioen in het gedrang te brengen.

EXTRA GRENS SINDS 1 JANUARI

Wie met vervroegd pensioen is en de wettelijke pensioenleeftijd nog niet heeft bereikt én minder dan 45 jaar had gewerkt bij de start van zijn pensionering, moest tot nu toe al rekening houden met enkele grenzen. Vanaf 1 januari werden die strikter. Je mag niet meer dan 7 876 euro halen uit een flexi-job. Verdien je toch meer, dan dreig je een deel van je pensioen te verliezen.

Ook niet-gepensioneerden kunnen flexi-jobs. Voor hen geldt een jaarlijks plafond van 12 000 euro uit bijkomende inkomsten. Wie meer verdient, betaalt belastingen op de bijverdiende.

Opgelet, de nieuwe federale regering heeft het plan opgevat het systeem van flexi-jobs opnieuw aan te passen, maar de aangekondigde nieuwe regels (zoals een uitbreiding naar alle sectoren) zijn nog niet van kracht.



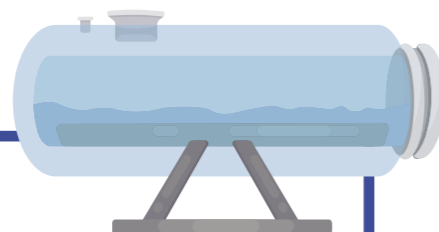
VAN ONZE FOTOGRAAF KRISTOF VADINO

Kostuums

De Europese wijk in Brussel is een biotoop op zich. Politici, ambtenaren, lobbyisten, journalisten uit Europese en verdere landen kruisen elkaar tussen de hoge gebouwen waar vroeger een woonwijk lag. Je voelt er macht in werking. En daar komen codes aan te pas. Veel kostuums dus. Op de foto hierboven zie je een conventioneel naast een onvoorzien niet-conventioneel kostuum. Het beeld hoort bij de reeks 'EU quarter' die gaat over de aparte sfeer in de Europese wijk, de machtsbelangen die er over elkaar heen struikelen, de codes die ermee samen hangen en de menselijkheid daarin.

27 815...

Voorwerpen werden er vorig jaar achtergelaten op Brussels Airport. Het gaat om kledij, identiteitsdocumenten, juwelen, laptops, portefeuilles, sleutels, speelgoed en niet-ingecheckte bagage. Daar zit zelfs een televisietoestel bij. De spullen worden allemaal geregistreerd. Slechts 24 procent raakt terug bij de eigenaar. Ligger ze na zes maanden nog bij de Lost & Found, dan krijgen ze een tweede leven en worden ze onder andere geschonken aan daklozen.



PROEFPROJECT ROND WATERCREMATIE

Dit najaar start er in Wilrijk een proefproject rond resomeren ofwel een watercrematie. Bij deze alternatieve uitvaartmethode wordt het lichaam van een overledene via wateroplossing afgebroken. Net als bij crematie blijven er botresten over, die worden vermalen tot as en kunnen meegegeven worden in een urne. Steeds meer Vlamingen kiezen ervoor om hun lichaam na overlijden te laten cremieren. 4 op de 5 Vlamingen verkiest dat nu al boven de andere wettelijke toegelaten optie, begraven.

Het grote voordeel van watercrematie is dat het veel minder CO₂ uitstoot. Eén traditionele crematie veroorzaakt meer dan 200 kilogram CO₂, vergelijkbaar met een autorit van Brussel naar het zuiden van Frankrijk. Volgens een Nederlands onderzoek uit 2014 levert resomeren zeven keer minder CO₂ op: 28 kilogram, zeg maar een autorit van Brussel naar Luik.

“**Het is de patiënt die het allemaal doet. Jij staat erbij, je pompt wat lucht in hun leven, je krikt hen op.**”

Ex-hoofdredacteur **Yves De Smet** over zijn rol als mantelzorg in Zeno.

AGENDA

Week van de vrijwilliger

Vrijwilligerswerk speelt een cruciale rol in de Vlaamse samenleving. In Vlaanderen doen meer dan een miljoen mensen aan vrijwilligerswerk. Daarmee zijn ze van cruciaal belang voor onze samenleving. Tussen **1 en 9 maart** worden ze daarom extra in de bloemetjes gezet tijdens de week van de vrijwilliger. Het thema dit jaar is 'Vrijwilliger, jij bouwt onze wereld!' omdat vrijwilligers de wereld beter en mooier maken en echte bouwstenen zijn van onze maatschappij.

Dag van de zorg

Op **zondag 16 maart** ontvangen zorg- en welzijnsorganisaties jou met open armen om kennis te maken met hun sector. Het thema dit jaar is 'Iedereen ambassadeur', waarbij de verhalen van zorg- en hulpverleners centraal staan. Zin om eens langs te gaan om te zien hoe het er achter de schermen van een zorg- of welzijnsorganisatie aan toe gaat? Alle deelnemers vind je op www.dagvandezorg.be



ARNOLDOON

VERLENGDE SALON
CONDITIES | Tot **€4.500***
KORTING

S-CROSS



- + Standaard volledig uitgerust
- + 7 jaar garantie en levenslange bijstand
- + Talloze veiligheidssystemen
- + Verkrijgbaar in 4x4 en automatisch

NEW!

7 Year
warranty
+ LIFETIME ASSISTANCE

CO₂: 116 - 131 g/km - 5,1 - 5,8l/100km (WLTP)

GEEF VOORRRANG AAN VEILIGHEID.

SUZUKI
connect

www.suzuki.be

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

LISA DEL BO,
DE ZACHTE STEM
VAN VLAANDEREN

“Door mijn liedjes, maak ik mensen gelukkig. En na mijn optreden, luister ik graag naar hun verhaal”

Lisa del Bo (63) en haar man Jos Thijs (65) zijn de trotse ouders van Krisia (41) en Eli (35), en de gelukkige grootouders van zes kleinkinderen. Maar sinds haar deelname aan het Eurosong-festival in Oslo '96 met *Liefde is een kaartspel* is Lisa ook een vaste waarde in de Vlaamse muziekwereld. Haar warme stem en uitstraling, én haar luisterend oor, raken velen.

Tekst Dominique Coopman – Foto's Mine Dalemans

Het is een lange treinrit vanuit mijn woonplaats Pittem, waar Lisa del Bo ooit de gastvedette van Zotte Maandag was, naar Mopertingen, waar ze opgroeide en nog altijd woont. Haar man Jos haalt me op aan het station, en Lisa begroet me met open armen. De tafel staat gedekt. Hun huis, dat Jos eigenhandig opbouwde, ademt licht en gezelligheid. Aan de muren geen concertfoto's, maar familiekiekjes. “Mijn grootste geluk,” zegt ze.

Lisa – geboren als Renilde Goossens – groeit op als vijfde van zes kinderen. Haar grootouders van moederskant wonen bij haar ouders in. “Mijn grootvader stierf toen ik zeven was, mijn grootmoeder – geboren in 1885 – werd 100. Zij kwam uit een gezin van twaalf, waarvan er vijf jong stierven.” Lisa's vader is de warmste mens die ze ooit gekend heeft, haar moeder is een trotse vrouw die zelf de kleren van haar kinderen naait. “Mijn ouders groeiden op in dezelfde straat. Papa was zeven toen hij verliefd werd op moeke. Elke dag stond hij aan de poort van hun boerderij, wachtend tot zij passeerde om naar de mis te gaan.” Lisa zelf wordt mee grootgebracht door haar oudere broer en zussen. Jos en Lisa trouwen op 27 maart 1982. Tien maanden later is ze zwanger. “Zo ging dat toen,” haalt Lisa haar schouders op. In 1983 wordt Krisia geboren,

in 1989 Eli. Op vandaag zijn Krisia en Eli, samen met hun partners, hardwerkende ondernemers. Ze combineren werk en gezin met een passie voor duurzaamheid. Lisa en Jos zijn ook de trotse moeke en vake van zes kleinkinderen tussen 6 en 15 jaar.

Jouw ouders waren vijftwintig jaar je naaste buren. Zorgt zo'n vorm van samenwonen niet voor wrevel?

“Helemaal niet, ik kijk daar heel dankbaar op terug. Samenwonen met mijn ouders was een geschenk. De gesprekken waren diepgaander dan toen ik nog thuis woonde, maar ieder had zijn eigen leven, auto, familie en vrienden. Joske had een bijzondere band met zijn moeder, maar ook met mijn vader. Hij was op vierjarige leeftijd zijn eigen vader verloren, had niet zo'n hechte relatie met zijn stiefvader, en zag in mijn vader de pa die hij altijd had nodig gehad. Ze deelden ook dezelfde liefde voor bouwen en verbouwen.”

Was Joske jouw eerste lief?

“Nee. We leerden elkaar kennen op een KSA-bal in januari 1976. Ik was bijna 15 en mocht mee met mijn oudste zus, op voorwaarde dat we om halftwaalf thuis zouden zijn. Maar na die avond verloren Jos en ik elkaar uit het oog. Ik woonde in Mopertingen, hij in Zutendaal. Hoe konden we contact

houden? Onze prille verliefdheid doofde uit. Een jaar later ontmoette ik Hans. Een knappe, ondernemende jongen uit Diepenbeek. Ik was 16 en stapelverliefd. We werden een koppel, droomden van trouwen, en ik ging werken in de zaak van zijn ouders. Maar toen sloeg het noodlot toe: Hans verongelukte. Hij had me thuis afgezet, reed weg met zijn auto, gleed uit op een glad wegdek en botste tegen een boom. Mijn zussen passeerden aan het ongeval. Thuis wekten ze me en vertelden het vreselijke nieuws. Om vier uur 's ochtends belde zijn moeder: 'Waar is Hans?' 'Weten jullie het dan niet?' stamelde ik. Haar schreeuw sneed door merg en been.”

“Een kind verliezen is het ergste wat er is. Hans' ouders konden het verlies van hun zoon moeilijk dragen. Zijn vader reisde veel, zijn moeder bleef in bed. Toch moesten ook zij verder. We zijn hen blijven zien. Hans blijft een deel van mij. Hij heeft mijn leven rijker gemaakt. Ik denk vaak aan hem. Hans' ouders zijn intussen overleden. Zijn mama in 2017, zijn papa tijdens corona. Zelf trok ik me op aan mijn geloof en aan mijn muziek. Twee maanden na de dood van Hans kreeg Mopertingen een nieuwe pastoor. Hij richtte een kinderkoor op en vroeg mij om dat te leiden. Ik had al enkele trouwmissen gezongen en stemde toe. Ik gaf de kinderen ook »

Ons geheim, het geheim van een goede relatie, is elkaar niet willen veranderen. Elkaar de vrijheid geven. Maar er ook zijn voor elkaar.



geloofsonderricht. Nu nog vertellen vrouwen me dat het kinderkoor de mooiste tijd van hun leven was.”

Jij en Jos zijn heel veel samen. Hoe heb je hem dan terug ontmoet? En wat is jullie geheim?

“Gods wegen zijn mysterieus. Na Hans’ dood wilde ik niet meer uitgaan. Het verdriet was te groot. Tot ik op nieuwjaarsdag 1981 mijn zusje ging ophalen en Joske daar stond. We hadden elkaar sinds mijn vijftiende amper gezien, maar vonden elkaar snel terug. Ons geheim, het geheim van een goede relatie, is elkaar niet willen veranderen. Elkaar de vrijheid geven. Maar er ook zijn voor elkaar. Deze spreuk ken je wel: *‘Daar alleen kan liefde wonen, daar alleen is ’t leven zoet, waar men blij en ongedwongen, alles voor elkander doet.’* Ik ben een kleine muis, een warhoofd, en een bange chauffeur. Maar Jos houdt mij recht. Hij was zelfstandig veiligheidscoördinator. Hij verbouwde het huis waar we nu wonen, maar reist sinds zijn pensioen naar al mijn optredens. Liefde zit in kleine dingen. Zoals koffie maken voor de ander.”

Wat is jouw grootste verdriet? De dood van Hans? Of die van je ouders?

“Mijn grootste verdriet ... was tijdens het Eurosongfestival in 1996. Te midden van de showbizdrukke had ik Eli, toen 7 jaar, voorbereid op zijn eerste communie. Maar op zijn grote dag zat ik in Oslo, ver weg van hem. Na de persvoorstelling kreeg ik twee uur vrij. Ik zocht Joske op en samen

hebben we twee uur geweend. Waarom kon ik zo weinig bij mijn kinderen zijn? Mijn dochter was al ouder, maar Eli miste zijn mama. Gelukkig vingen Krisia, pa en moeke hem op. Aan de andere kant bracht het Eurosongfestival mijn muzikale carrière in een stroomversnelling. Oslo vormde een keerpunt. Daar begon het echt.”

Hoe kijk je aan tegen het ouder worden?

“Ouder worden schrikt me niet af. Ik verzorg me, blijf in beweging. Ik wandel veel. Jos is gepensioneerd, ik lonk al. Maar ik wil nog een tijd blijven zingen. Hoe lang nog? Geen idee. Maar ik wil niet sterven op het podium. Thuis ben ik zeker zo gelukkig. Ik hoop dat Joske en ik nog lang samen mogen zijn. En dat we gezond en helder van geest blijven. Morgen komen de kleinkinderen. Ze groeien razendsnel, studeren, sporten. Ik wil tijd voor hen maken, iets leuks doen. Ze zijn fier op hun moeke, en ik op hen. Ik koester ons netwerk van familie, vrienden en burens. Ik ontbijt regelmatig bij een oudere buurvrouw en zie hoe goed haar dat doet. En ik hou contact met veel van mijn fans.”

55-plussers die persoonlijk tegenslag of verdriet ervaren en die zich het lot van de wereld aantrekken, vragen zich soms af: hoe kun je op vandaag nog een tevreden mens zijn?

“We zijn hier maar even. Dus laten we er het beste van maken en goed zijn voor elkaar. Natuurlijk raakt het me diep wat er zich in Oekraïne, Palestina

en Oost-Congo afspeelt. Ik heb, ondanks de rust die ik uitstraal, ook een onrustige ziel. En dan pieker ik. En ben ik bang dat mijn geliefden iets overkomt. Toch weiger ik me te laten verlammen. Ik kan weinig veranderen, maar ik bid wel. En bidden is een genade, soms het enige wat rest. Elke ochtend fiets ik naar de kerk, ik mediteer en ik voel rust. Een fan vertelde me: *‘Mijn vrouw heeft MS, maar jouw muziek helpt ons erdoor.’* Op zulke momenten kijk ik naar boven. Het is onze missie om goed te zijn voor elkaar. Ik ben hier om door mijn liedjes mensen gelukkig te maken. Ik gaf met mijn religieuze liedjes al honderd kerkconcerten en zag nooit iemand ongelukkig naar huis gaan.”

Dat je diepgelovig bent, komt heel sterk tot uiting in de liedjes die je maakt en in je optredens.

“Jaren geleden zei Joske: *‘We moeten iets doen met jouw geloof.’* Zo ontstond *Lisa gelooft*, gevolgd

door *Niet alleen* en door mijn nieuwe album *Daarom*. Mijn geloof is heel gewoon, maar het maakt me gelukkig. En dat geluk wil ik delen. Ook na een optreden blijf ik met mijn fans en publiek praten. ‘Jij maakt mensen gelukkig omdat je ze aandacht geeft,’ zegt Joske. Ik heb diep respect voor mijn fans en bewonder de vele vrijwilligers die zich engageren. Ik geloof dat de meeste mensen deugen.”

Het geloof en de zorg voor elkaar lopen als een rode draad door je familiegeschiedenis. Hoe zit dat bij je kinderen en kleinkinderen?

“Als ouder geef je je kinderen wortels én vleugels. Je familiegeschiedenis is belangrijk, maar je moet ook kunnen loslaten. Ik moei me niet met mijn kinderen en hun gezin. Maar het is fijn als je kunt terugvallen op iets groters, of dat nu Onze-Lieve-Heer of het universum is. Dat heb je ook nodig, een houvast. Mijn kinderen

erkennen dat. Mijn schoonkinderen zijn anders opgevoed, maar ook dat is best oké. Als de kleinkinderen hier logeren, gaan ze ’s ochtends mee naar de kerk of naar het kerkhof, waar ik de graven van mijn ouders verzorg. Geloof en dood zijn bij ons ook geen taboe.”

Je grootmoeder had dementie, je vader stierf aan ALS, je moeder had Alzheimer. Ben je daar bang voor?

“Ik zou het supererg vinden mocht mij dat overkomen. Mijn grootmoeder en moeder hadden ouderdomsdementie, mijn vader bleef tot het einde helder. Hij overleed in 2005 aan ALS, mijn moeder in 2012 aan Alzheimer. Papa was sociaal en trok moeke daarin mee. Toen hij ziek werd, hielpen we als gezin. Pa kon prachtig zingen, maar de ziekte tastte zijn stem aan. In zijn laatste dagen waakte ik met mijn zusjes bij hem. Hij kon niet meer spreken, maar bedankte ons met zijn handen. Dat moment koester ik.”

“Pa was op tien maanden tijd weg. Voor moeke was zijn verlies het zwaarst. Ze begon toen al te vergeten. Toch bleef ik haar mooi opmaken, zodat niemand zag wat er aan de hand was. *‘Kind, laat me niet alleen’*, zei ze soms. Het was fijn dat ze op mij leunde. Ze voelde zich veilig, en omringd door liefde. Het was een eer om voor haar te zorgen. Ook mijn kinderen hielpen. Krisia woonde niet meer thuis, maar Eli bleef vaak bij moeke. Een ervaring die van goudwaarde was. Voor Joske, voor mij, en voor de kinderen, was het een verrijking om voor onze ouders en onze grootouders te kunnen zorgen.” ●



Kijk op pagina 54 van dit magazine en win één van de vijf exemplaren van het nieuwe muziekalbum ‘Daarom’.

50 DUOTICKETS VOOR CONCERTEN TE WINNEN – Mail naar eenticketvanlisa@gmail.com, geef je naam en adres en win een duoticket voor Dadizele (25 april, 20u), voor Scherpenheuvel (27 april, 15u) of voor Oostakker (2 mei, 20u). Zet in je e-mail ook de concertlocatie(s) waar je naartoe wil. De eerste vijftig mailers winnen twee tickets (duoticket). Grijp je naast een gratis ticket? Tickets kan je kopen via www.koppa.be/lisadelbo

DE PENSIOEN- MAATREGELEN VAN REGERING- DE WEVER I DOORGELICHT



Bijna 26 miljard euro, of ongeveer 2.500 euro per Belg, jaar na jaar – dat is de besparing die de nieuwe regering wil realiseren. De pensioenen blijven daarbij niet buiten schot. “De regering wil er stevig inhakken”, zegt Herman Fonck, voorzitter van OKRA Belangenbehartiging. “Daar worden we niet blij van. Waar pensioen-recht pensioen-onrecht wordt, is verzet een plicht.”

Tekst Jurgen D'Ours – Illustratie Shutterstock

Om de OKRA-leden snel en correct te informeren, bracht de werkgroep pensioenen van OKRA Belangenbehartiging samen met de OKRA-pensioendienst, ACV en CM de afgelopen dagen in sneltempo alle beschikbare informatie over pensioenen in kaart. Herman Fonck: “Besparen, verstrengen en verminderen zijn de rode draden, de uiteenlopende maatregelen treffen zowel wie vandaag met pensioen is als wie in de nabije of de verre toekomst met pensioen gaat.”

Welvaartsenveloppe

De zogenaamde welvaartsenveloppe wordt voor minstens vijf jaar geschrapt en dat zullen alle huidige gepensioneerden voelen. Herman: “De welvaartsenveloppe moest de pensioenen en andere uitkeringen gelijke tred laten houden met de evolutie van de lonen. Kort gezegd, de volgende vijf jaar is er geen ruimte voor verhogingen van minimumpensioenen, vakantiegeld of lage pensioenen zoals de inkomensgarantie voor ouderen. De regering bespaart met de schrapping

van de welvaartsenveloppe 2,7 miljard euro. Pittig detail, dat is meer dan de 2,2 miljard euro bijdrage van de sterkste schouders.”

De forse besparing door de schrapping van de welvaartsenveloppe wordt voorgesteld als het politieke tegengewicht voor het behoud van de index. “Maar aan een indexverhoging hou je geen extra koopkracht over”, licht Herman toe. “De index herstelt telkens achteraf het voorbije verlies aan koopkracht. Als gerechtigden van sociale uitkeringen qua koopkracht blijven stilstaan, terwijl de rest van de bevolking vooruitgaat, dan betekent dat relatieve verarming. Zo dreigt de stilstand voor het minimumpensioen en de inkomensgarantie voor ouderen bijvoorbeeld neer te komen op een inlevering van 5 procent tegen 2029.”

Voor wie al met pensioen is, spelen mogelijk nog vier andere maatregelen een rol. Ten eerste, meer netto overhouden geldt alleen voor wie werkt, niet voor wie met pensioen is.

“De gunstige effecten van die geplande fiscale hervorming komen niet ten goede aan gepensioneerden”, zegt Herman. Twee, bijkussen door gepensioneerden wordt extra aangemoedigd met een belastingvermindering en wel zo dat de bijkussende gepensioneerde maximum 33 procent personenbelastingen betaalt. Drie, het huwelijksquotiënt waarbij het inkomen in koppels met één kostwinner fiscaal gunstig wordt verdeeld tussen de echtgenoten, dooft geleidelijk uit voor gepensioneerden. Tot slot, vier, de belastingvermindering voor de ‘hoogste pensioenen’ wordt afgebouwd en er komt een hogere solidariteitsbijdrage op pensioenkapitalen boven de 150 000 euro.

Nog niet met pensioen

Wie nog niet met pensioen is, leest het beste nog even verder. Naast bovenstaande maatregelen – eens je met pensioen bent – plant de regering ook andere maatregelen, voornamelijk de aanpassing van pensioenvoorwaarden en -rechten. Zo komen er strengere regels rond welke periodes – denk aan ziekte of deeltijds werk – nog mogen meetellen voor de toegang tot het vervroegd pensioen of voor de berekening van het pensioenbedrag. “Het resultaat van de strengere berekening zal zijn dat mensen pas op latere leeftijd toegang krijgen tot het pensioen en dat ze ook een lager pensioenbedrag zullen ontvangen. De maatregel zal veel vrouwen treffen, »



Bezoek **reva2025**, dé informatiebeurs voor mensen met een beperking, ouderen, mantelzorgers en professionals.

Ontdek 150+ exposanten en krijg antwoorden op al je vragen over dienstverlening en hulpmiddelen.



Met het vertrouwde aanbod én extra aandacht voor recreatief bewegen en G-sport

reactive

in samenwerking met **G-sport Vlaanderen**



Programma en praktische informatie: www.reva.be

reva2025

BEPERK JE BEPERKING - LIMITEZ VOS LIMITES

24, 25 en 26 april 2025, 9:30u - 17:00u
Flanders Expo - Maaltekoeter 1 - 9051 Gent

GRATIS tickets: scan  , check www.reva.be of knip dit ticket uit

wat de gendepensioenkloof alleen maar groter zal maken. Wie tijdens zijn loopbaan meerdere maanden ziek of werkloos was, of deeltijds heeft gewerkt, is de pineut.”

Rekenvoorbeeld

Carine begon te werken op haar twintigste. Op haar 53e besloot ze, om uiteenlopende redenen en in overleg met haar werkgever, halftijds te gaan werken. Lange periodes van afwezigheid waren er niet in die tien jaar, wel elk jaar één tot drie ziektedagen. Nu ze 63 is, blijkt dat de laatste tien jaren niet meetellen in de berekening van haar aantal loopbaanjaren: ze heeft officieel 33 jaar gewerkt in plaats van 43 jaar. De reden? Bij vervroegde pensionering wordt het pensioenbedrag voor de rest van je leven blijvend verminderd voor wie geen 35 jaar minstens 156 dagen heeft gewerkt. En daarbij wordt ziekte niet gelijkgesteld: wie een jaar halftijds werkte en daarbij één dag ziek was, komt niet aan 156 dagen en verliest dat jaar in de berekening. “On-be-grijpelijk”, reageert Herman. Voor wie zoals Carine op 63 met pensioen gaat, krijgt vanaf 2030 blijvend 8 procent minder pensioen. Dat loopt op tot 20 procent minder pensioen in 2050.

Maar ook de meeste werknemers die nooit deeltijds werkten, spelen een pensioenjaar kwijt. Dat zit zo: “Wie als schoolverlater direct werk vond, en vanaf september na dat laatste schooljaar begon te werken, kon dat jaar nog als eerste loopbaanjaar aanrekenen. Vanaf nu niet meer, de voorwaarde voor een loopbaanjaar is zes maanden werken in dat jaar”, duidt Herman. De regeling wordt in 2025 verzacht voor wie dicht bij zijn pensioen staat, anders moest zowat iedereen plots een jaar langer werken. Na 2025 wordt de regeling voor iedereen toegepast.



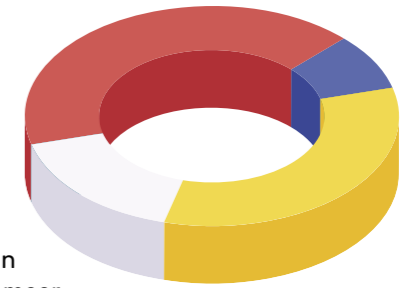
AFSCHAFFINGEN

De komende maanden wil de regering ook een reeks wetten laten goedkeuren die bestaande systemen afschaffen. Een overzicht.

1. Het overlevingspensioen, waarmee langstlevende partners aanspraak konden maken op een deel van het pensioen van hun overleden partner, verdwijnt volledig voor wie de pensioenleeftijd nog niet bereikte. “Dus ook voor wie niet of zwak actief is op de arbeidsmarkt?” vraagt Herman zich af. “Maar dan is daar het laatste woord nog niet over gezegd, want dat is in strijd met de rechtspraak van het Grondwettelijk Hof.”
2. Ook het gezinspensioen, bestemd voor echtparen waarvan een van de echtgenoten geen of een heel laag pensioeninkomen heeft, verdwijnt op middellange termijn, samen met het echtscheidingspensioen. Herman: “Ook dat treft vrouwen onevenredig zwaar, in het bijzonder zij die zwak staan op de arbeidsmarkt. Het regeerakkoord doet een oproep aan de nieuwe generaties om in hun huwelijkscontract of samenlevingsovereenkomst een pensioensplit te voorzien in geval van echtscheiding. De afschaffing treft gezinnen met een thuiswerkende partner, waarvan velen sowieso al een laag inkomen hebben, bovenmatig zwaar.”
3. De lagere pensioenleeftijd van militairen (56) en NMBS personeel (55) wordt geleidelijk opgetrokken. De gunstiger berekening van loopbaanjaren in de openbare sector verdwijnt of wordt geleidelijk afgebouwd, net als de berekening van het pensioenbedrag over de laatste 10 jaar. “Het pensioen van ambtenaren en onderwijzend personeel stijgt voortaan niet meer mee met loonsverhogingen in hun sector”, zegt Herman. “Zij zullen de welvaartsvastheid van de werknemerspensioenen volgen. Ook aan de indexering van het ambtenarenpensioen wordt gemorrelt: boven een nog te preciseren bedrag wordt niet meer geïndexeerd.”
4. De instroom in het Stelsel met WerkgeversToeslag, kortweg SWT, stopt meteen, met uitzondering van de bijzonder strenge en nauwelijks gebruikte regeling van het medisch SWT. Herman: “De onmiddellijke stopzetting zorgt vandaag al voor veel onduidelijkheid. Wat betekent het voor wie in de periode voor het regeerakkoord werd opgezegd met oog op SWT?”

Na het studiewerk van de werkgroep pensioenen, is de conclusie voor OKRA duidelijk: om het staatsbudget op orde te krijgen, worden de grootste inspanningen gevraagd aan de huidige en toekomstige gepensioneerden. Ook de werklozen en de langdurig zieken betalen onevenredig mee het gelag, zegt Herman. “We staan daarmee wel erg ver af van het OKRA-memorandum waar we een versterking van de armoede-bescherming vroegen, welvaartsvaste pensioenen en een koopkrachtverhoging voor gemiddelde pensioenen. We wilden ook niet dat mensen in hun pensioen worden ‘gestraft’ voor ziekte, werkloosheid of loopbaankeuzes die ze 20 jaar voordien maakten, vaak toen er

nog geen sprake was van loopbaanonderbreking of tijdskrediet.” Om de begrotingstekorten aan te pakken, zag OKRA meer heil in andere maatregelen, zoals een correcte belasting van alle inkomens, ook van inkomsten uit vermogens en huurinkomsten, het tegengaan van belastingsontwijking via vennootschappen, het afbouwen van loonvormen zonder sociale bijdragen en een rechtvaardige erf- en schenkbelasting. “We zullen met OKRA de komende periode duidelijk onze stem laten horen. Bij de verdere uitwerking van de wetgeving, zullen we samen met CM en ACV telkens op gepaste manier tussenkomen.” ●



- OKRA Belangenbehartiging
- en de redactie van OKRA-magazine hebben dit artikel zo volledig mogelijk samengesteld op basis van de beschikbare en verkregen informatie tot het ter perse gaan, op 13 februari 2025. Het valt niet uit te sluiten dat de regering intussen bijkomende inlichtingen of verduidelijkingen gaf, of aanpassingen werden doorgevoerd.




reddot winner 2021

UW HUIS BLIJFT UW THUIS



Met een S200 traplift

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

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

* Aanbieding onder voorwaarden, zie tk-traplift.be

Lentevoordeel Tot € 1.000 korting*

Hoe gaan we om met levensmoeheid bij ouderen?

Voor sommige mensen weegt het leven zo zwaar dat ze hopen dat de dood hen snel komt halen. Hoe moeten we daar als naasten en als samenleving mee omgaan?

Tekst An Candaele – Illustratie Shutterstock



We worden gemiddeld alsnar ouder. Die positieve evolutie heeft ook schaduwkanten: hoge leeftijd gaat vaak gepaard met complexere gezondheidsproblemen, verlieservaringen en (zorg)afhankelijkheid. Wat is waardig ouder worden en hoe maken we dat waar? En moet levensmoeheid erkend worden als reden voor euthanasie? OKRA buigt zich op de studiedag 'Waardig levenseinde' op 28 maart over een maatschappelijk vraagstuk waar veel mensen mee te maken krijgen, bij zichzelf of bij naasten.

OKRA wil na de studiedag een gefundeerde en genuanceerde visie ontwikkelen en het debat op gang trekken. Een van de sprekers op de studiedag is Robert Geeraert, auteur van het boek *Levensmoeheid bij ouderen*. We hadden het met hem over de oorzaken van levensmoeheid en wat kan helpen om mensen tot op hoge leeftijd, en met eventuele toenemende beperkingen, zin in het leven te laten vinden. Zin in de betekenis van 'goesting' en van 'zingeving'.

Investeren in geestelijke gezondheidszorg

"De oorzaken van levensmoeheid zijn divers", zegt Robert Geeraert. "Aftakeling, verlies van geliefden, eenzaamheid, het gevoel niets meer te betekenen, niet serieus genomen worden, afhankelijk worden ... dat kan (te) zwaar wegen. Sommige ouderen blijven ondanks alles opgewekt. Voor anderen hoeft het in die omstandigheden niet meer. We moeten in elke situatie van levensmoeheid proberen te achterhalen wat er precies speelt, en wat kan helpen om het om te buigen. Wil de samenleving nog in ouderen investeren? Bij het thema geestelijke gezondheidszorg in de beleidsverklaring van de Vlaamse regering worden jongeren genoemd als prioritaire doelgroep. Terecht. Maar ik lees er niets over ouderen, terwijl dat ook een risicogroep is. Dat zegt veel over hoe weinig oog we voor hen hebben. Diensten geestelijke gezondheidszorg moeten toegankelijker worden voor ouderen. Het team 'Elder' in Brussel is een goed voorbeeld. Zij organiseren vorming en praatgroepen en begeleiden ouderen om te leren omgaan met nieuwe levensproblemen."

Mantelzorgers zijn risicogroep

Geeraert ziet een belangrijke rol weggelegd voor eerstelijns zorgverleners - huisartsen, gezinszorg, dienstencentra, ... - in het voorkomen, herkennen en ombuigen van (beginnende) levensmoeheid. "Ik zie daar schitterende dingen gebeuren en het verdient meer erkenning en ondersteuning. Zo was er een oudere vrouw die jarenlang voor haar man had gezorgd. Toen hij stierf was ze uitgeput. Mantelzorgers zijn een risicogroep voor levensmoeheid omdat ze over hun grenzen gaan en sociale contacten en zaken die hen energie geven opgeven voor de zorg. De vrouw verwaarloosde zichzelf en het huishouden. Iemand van een dienst gezinszorg nam over en vroeg haar in kleine stapjes om te helpen. Dat lukte steeds beter. Ze nam de vrouw ook mee naar het lokaal dienstencentrum waar ze andere mensen ontmoette en na een tijd zelfs vrijwilliger werd. Ze voelde zich nuttig en dat gaf energie en levensvreugde."

Verenigingsleven werkt preventief

"Ook vrijwilligers van organisaties als OKRA zijn belangrijk in de preventie van levensmoeheid", vindt Geeraert. "Ze brengen mensen samen. Deel uitmaken van een groep en je verbonden weten, is een menselijke behoefte, ongeacht de leeftijd. Vrijwilligers merken het ook als mensen die naar activiteiten kwamen, achterwege blijven. Of ze vangen signalen op van beginnende levensmoeheid. Als ze het niet zelf kunnen oplossen, kunnen ze doorverwijzen naar de juiste hulpverleners."

Verbinding tussen generaties

"Soms ondermijnen onderliggende gezondheidsproblemen, zoals tekorten in het bloed of een beginnende ernstige ziekte, de levensenergie. Opnieuw: ga er niet te snel vanuit dat levensmoeheid bij de hoge leeftijd hoort. Pas als er een juiste diagnose is - iets lichamelijks, gebrek aan sociale contacten of existentieel - kan er aan oplossingen gewerkt worden."

Dat 'niets meer kunnen doen' zwaar weegt op de levensmotivatie van mensen, heeft ook te maken met het belang dat onze samenleving hecht aan 'nuttig zijn' en hoe dat ingevuld wordt. "Ouderen kunnen vanuit hun levenservaring wel degelijk nog iets betekenen", meent Geeraert. "We hebben meer initiatieven nodig waar generaties elkaar ontmoeten. De gescheiden werelden waar oud en jong in leven, doen de beeldvorming over ouderen geen goed en geven ouderen het gevoel dat ze er niet meer bij horen. Verbannen naar de rand van de samenleving, in de wachtkamer van de dood. In Leuven wonen enkele studenten in een woonzorgcentrum. Ook andere woonzorgcentra halen de buitenwereld binnen. Dat is Verrijkend voor iedereen. Sommige mensen blijven levensmoe, ondanks de pogingen om het om te buigen. Dan - en pas dan - is de vraag of euthanasie kan, aan de orde." ●

De studiedag 'Waardig levenseinde' vindt plaats op vrijdag 28 maart in Aeropolis in Schaarbeek.

Thema's op het programma: voltooid leven, palliatieve zorg, therapeutische hardnekkigheid en euthanasie bij dementie. In de namiddag wordt de Japanse film *Plan 75* getoond.

MEER INFO:
okra.be/info-advies/
studiedag-waardig-levenseinde
Of bij Peter op
tel. 02 246 67 00

FACTCHECKER ✓

ONBEHANDELDE SLAAPAPNEU VERHOOGT HET RISICO OP HOGE BLOEDDRUK EN HARTZIEKTEN

~ Klopt!

Volgens slaaparts Johan Verbraeken houdt onbehandelde slaapapneu ernstige gezondheidsrisico's in, zo vertelt hij in een interview in Het Nieuwsblad. "Ongeveer 30 procent van de patiënten die de diagnose van slaapapneu ontvangen en zich daar niet voor laten behandelen, ontwikkelt een hartziekte of hoge bloeddruk over een periode van 12 jaar." En dat is een probleem, want naast de 170 000 patiënten die op dit ogenblik voor slaapapneu behandeld worden, schat Verbraeken dat er nog ongeveer 400 000 mensen niet weten dat ze eigenlijk met slaapapneu kampen.

Wat is slaapapneu juist?

Bij slaapapneu stopt de ademhaling gedurende een korte periode tijdens de nachtrust. De meest voorkomende vorm is obstructieve slaapapneu, waarbij door een obstructie van de luchtwegen je

ademhaling meer dan 10 seconden lang kan stilvallen. Gevolgen van de aandoe-ning zijn onder andere een schommeling van de bloeddruk en het hartritme, een gestoord slaappatroon, concentratie-stoornissen, geheugenproblemen en hormonale stoornissen.

Recente wetenschappelijke studies hebben het verband tussen slaapapneu en hart- en vaatziekten onder de loep genomen. Wat blijkt? Mensen met slaapapneu hebben tot vijf keer meer kans op het ontwikkelen van een ziekte van de kransslagaders dan mensen zonder apneu. Uit het onderzoek kwam ook naar boven dat mensen met slaapapneu meer dan twee keer zoveel kans hebben op te hoge bloeddruk. Het is dus belangrijk om er snel bij te zijn en tijdig een behandeling op te starten.

Conclusie

Op dit moment kampen heel wat mensen met slaapapneu zonder dat ze het zelf weten. Volgens slaapexpert Johan Verbraecken lopen deze mensen op termijn tot 30 procent meer risico op hoge bloeddruk en hartziekten. Onderzoek schat deze cijfers zelfs nog hoger in, met vijf keer meer kans op hartziekten en twee keer meer kans op hoge bloeddruk. Het is dus van groot belang om er op tijd bij te zijn. Merk je partner dat je ademhaling regelmatig even stopt doorheen de nacht of ben je overdag slaperig ondanks een goede nachtrust? Meld dit dan zeker aan je arts met het oog op een potentieel slaaponderzoek.

Met dank aan gezondheidswetenschap.be

 Dovy
KEUKENS®

 écht Belgisch



 *Speciale*
BEURSACTIE

-20%*
op kasten



-20%*
op werkbladen



-20%*
op toestellen

**40% KEUKENS
TE WINNEN***

Aalst | Aartselaar | Ath | Awans (Luik) | Brugge | Binche | Dendermonde | Dilbeek | Doornik | Gosselies | Geraardsbergen | Gerpinnes | Grimbergen | Ham | Hasselt | Herent | Huy | Ieper | Jemappes | Kortrijk | Libramont | Maasmechelen | Marche-en-Famenne | Maldegem | Mechelen | Moeskroen | Naninne (Namen) | Oostakker | Oostende | Oudenaarde | Roeselare | Schoten | Sint-Genesius-Rode | Sint-Martens-Latem | Sint-Niklaas | Tienen | Turnhout | Verviers | Waregem | Waver

ALTIJD OPEN OP ZONDAG



Dé trendsetter in keukens • Belgische kwaliteit • Prijs bij bestelling 2 jaar vast • Geen voorschot



GREET HERSTELT KLEREN OP EEN REPAIRCAFÉ

Greet Tanghe - rechtstaand op de foto - is sinds kort voorzitter van het repaircafé in Roeselare, waar ze al twee jaar meewerkt als naaister. In zo'n café herstellen vrijwilligers kapotte spullen. Zo wordt afval voorkomen én moeten er minder nieuwe producten gemaakt worden.

Tekst & foto An Candaele

Een repaircafé is niet alleen goed voor het milieu, maar ook voor de portemonnee. Greet geeft - samen met vijf andere vrouwen - bloesjes, broeken, jassen, ... een langer leven. Een bijdrage in de strijd tegen de afvalberg van textiel die wereldwijd een gigantisch probleem vormt. "Mensen komen vooral naar een repaircafé om elektro te laten herstellen. Dat we ook textiel een langer leven geven, is minder bekend", vertelt Greet. "We zijn in Roeselare intussen met zes naaisters, en ook het publiek begint de weg te vinden."

Minder kopen, meer herstellen

Greet heeft haar hele leven genaaid: voor zichzelf, de kinderen en kleinkinderen. "Ik naaide voor het toneel, het ballet van mijn dochter en de musicals waar de kinderen in mee speelden", vertelt ze. "Dat kan ik niet meer door reuma en operaties aan mijn rug, schouders en elleboog. Vier uur herstellen op een repaircafé lukt nog net. Ik ben blij dat ik mijn kennis en vaardigheden nuttig kan gebruiken. Meer dan zestig procent van de aangeboden stofzuigers, fietsen, laptops, stoelen, kleren, ... wordt hersteld. Ons werk geeft veel voldoening. Het motto van een repaircafé is: minder spullen kopen, wat je hebt hergebruiken, herstellen als het stuk is en als dat niet lukt recycleren. Als iets onherstelbaar is, halen onze vrijwilligers er vaak nog bruikbare onderdelen uit om als wisselstukken te gebruiken."

Weg met vlek en scheur

"Veel mensen kunnen zelfs geen knoop meer aannaaien", stelt Greet vast. "Kleren worden massaal weggegooid. Tegen die wegwerpcultuur willen we ingaan. Onlangs kwam er iemand met een geborduurde bloes. Er was een onuitwasbare vlek op, daar heb ik overheen geborduurd. De vrouw was heel tevreden. Onze Turkse collega kreeg veel bewondering voor de manier waarop ze een scheur in een jas herstelde. We hebben herstellende uit Oekraïne, Iran, Syrië, ... die diversiteit is leuk én leerrijk. Ik was pas verhuisd naar Roeselare en kende niemand toen ik mijn hulp aanbood. Ik werd meteen opgenomen in de groep. Er is een fijne sfeer en iedereen helpt elkaar. We doen ook repaircafés op scholen, waar we leerlingen leren herstellen. En er zijn repaircafés in samenwerking met OKRA-groepen." ●

"Kleren worden massaal weggegooid. Tegen die wegwerpcultuur willen we ingaan."

- : Meer info op www.repaircafe.org
- : Informeer ook zeker eens bij je gemeente
- : of er een repaircafé in de buurt is.



HERSTEL JOUW FIETSBATTERIJ

Tot **50% GOEDKOPER** dan een nieuwe batterij

**Kan je minder ver fietsen met je e-bike?
Laadt jouw batterij niet meer goed op
of wil je je actieradius vergroten?**

Herstel of upgrade jouw fietsbatterij nu **extra voordelig**.

- Herstelling mogelijk voor **alle fietsmerken**
- Meer dan 10 jaar ervaring
- 2 jaar garantie
- Gratis ophaling en levering bij jou thuis of in één van onze vele herstellpunten

Scan QR code en zoek jouw batterij?



VRAAG HET AAN OKRA

Wilsverklaringen

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

Tekst **Marijn Loozen**

Beste OKRA,

Ik ben 72 en volop actief. Ik help bij de verbouwingen van de kinderen en fiets twee keer per week. Toch zou ik graag me voorbereiden op eventuele toekomstige zorgen. Ik hoorde onlangs op het nieuws iets over wilsverklaringen. Wat is dat juist en hoe kan ik dat voor mezelf ook in orde brengen?

Jean Pierre uit Wachtebeke

Beste Jean Pierre,

Het nadenken over wat je belangrijk vindt in je zorg is altijd een goed idee, ongeacht je gezondheidstoestand. Als er ooit een moment komt waarop je je wensen niet meer zelf kunt uitdrukken, bijvoorbeeld bij gevorderde dementie of coma, is het voor je naasten veel makkelijker om beslissingen te nemen als jouw voorkeuren duidelijk zijn. Het vastleggen van je voorkeuren kan voor rust zorgen, zowel voor jezelf als voor je naasten.

Een wilsverklaring is een schriftelijke verklaring van wat je (niet meer) wilt aan behandelingen of zorg, als je niet meer in staat zou zijn om jouw wil te uiten en dus wilsonbekwaam bent. Het is belangrijk om het opstellen van wilsverklaringen binnen een breder proces van vroegtijdige zorgplanning te zien. Vroegtijdige zorgplanning is een dynamisch proces van nadenken, praten met je naasten en zorgverleners en je wensen duidelijk maken. Je kan je wilsverklaringen altijd aanpassen of zelfs opnieuw intrekken. Er bestaan in België vijf wilsverklaringen die je voorafgaand kan opstellen.

1. Negatieve wilsverklaring

In deze verklaring leg je vast welke medische behandelingen of onderzoeken je niet meer wenst, zoals een bepaalde medische ingreep of kunstmatige beademing.

2. Wilsverklaring euthanasie

Hiermee vraag je vooraf om euthanasie toe te passen als je in een onomkeerbare coma terechtkomt. Dit verschilt van een actueel verzoek om euthanasie, dat je als wilsbekwame persoon doet. Deze wilsverklaring kan je laten registreren bij de gemeente.

3. Verklaring voor orgaandonatie

Je kunt officieel laten registreren dat je je organen wilt doneren na je overlijden. Dit kan eenvoudig via je gemeente of online via MijnGezondheid.be.

4. Wilsbeschikking teraardebestelling

Hiermee leg je vast hoe je uitvaart eruit moet zien. Wil je begraven worden of gecremeerd? Heb je specifieke wensen voor de ceremonie? Deze wilsverklaring kan je laten registreren bij de gemeente.

5. Lichaamsschenking aan de wetenschap

Als je je lichaam wilt schenken aan de wetenschap, kun je dit regelen via een eigenhandig geschreven testament. Dit is geen standaardformulier, omdat het deel uitmaakt van je nalatenschap.

Het staat iedereen vrij om voorafgaande wilsverklaringen op te stellen. Je bepaalt zelf wat je wenst te regelen. Artsen zijn verplicht hiermee rekening te houden, met uitzondering van de voorafgaande wilsverklaring euthanasie. Je kunt je wilsverklaringen later altijd aanpassen of intrekken, zolang je wilsbekwaam bent.

Ik hoop dat je hier alvast verder mee kan. **Je vindt meer info via www.cm.be en www.leif.be.**

• **Schrijf je in op de nieuwsbrief**
• **belangenbehartiging en Zorgrecht**
• **via belangenbehartiging@okra.be**
• **of 02 246 67 00**

HOE STEL JE WILSVERKLARINGEN OP?

Het opstellen van wilsverklaringen is een persoonlijk proces. Volg deze stappen om alles goed te regelen:

1. Bespreek je wensen met je arts en naasten.

Je arts kan je helpen om je keuzes beter te begrijpen en vast te leggen.

2. Gebruik de juiste formulieren. Vermijd onofficiële documenten die niet rechtsgeldig zijn. De brochure van LEIF (Levensende Informatieforum), in samenwerking met de FOD Volksgezondheid, biedt betrouwbare modellen en is te verkrijgen bij je apotheek.

3. Bewaar alles veilig. Zorg ervoor dat je wilsverklaringen makkelijk terug te vinden zijn. Je kunt sommige verklaringen ook laten registreren bij je gemeente. Registratie is echter niet verplicht: de documenten zijn op zichzelf rechtsgeldig, maar het is een bijkomende en kosteloze manier om de wilsverklaringen bekend te maken. Het allerbelangrijkste is dat je erover spreekt met je naasten en je huisarts zodat zij op de hoogte zijn van je wensen en er rekening mee kunnen houden.

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

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

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

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

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

Tot snel!





WIE IS DE M/V/X
 ACHTER DE OKRA-
 VRIJWILLIGER?
 DEZE KEER:
 LUC GHEYSEN
 UIT HARELBEKE

“Je kan niet kiezen
 wat je overkomt,
 wel wat je ermee doet.”

Tekst Arno Vermeulen – Foto Maika Photography

- **Naam:** Luc Gheysen
- **Geboorteplaats & -datum:** Kortrijk, 29 december 1956
- **Burgerlijke staat:** Weduwnaar van Nadia Platteeuw, waarmee hij drie kinderen en twee kleinkinderen heeft
- **Woont** sinds 1993 in Harelbeke, voordien in Gullegem, Izegem, Ingelmunster en Deerlijk
- **Professioneel leven:** Productieleider, milieucoördinator en preventieadviseur
- **Huidige rol(len) bij OKRA:** Danscoach bij de OKRA danswerking en bij koppeldansgroep Edelweiss
- **Hobby's naast OKRA:** Tuinieren en koken, maar vooral dansen. Dansvoorstellingen bijwonen, ook van kleindochter Mia, en mensen leren dansen

Wat is je klein gelukje?

“In 2011 overleed Nadia, mijn soul-mate. Erna kreeg ik zelf fysieke problemen. Dit sleepte elf jaar aan, maar toen sloeg mijn (on)geluk om. Ik werd lid bij OKRA Harelbeke. Niet het lid worden van OKRA was mijn specifiek geluk, maar de ontmoetingen en het contact met de mensen die voor en achter dit embleem staan was, en is nog steeds, mijn geluk. Het was alsof ik thuiskwam.

Wat is je levensmotto en waarom?

Maak geen ruzie met de omstandigheden waaraan je niets kunt verhelpen. Je kunt je aan zoveel dingen in onze maatschappij ergeren, maar dat levert niets op. Je kunt zelf met fysieke of psychische problemen kampen, waar je niets kunt aan doen. Op den duur word je zelf een zwartkijker of word je er ziek van. Het is beter te kijken naar dingen waar je zelf iets kunt aan doen. Je kan niet kiezen wat je overkomt, wel wat je ermee doet.

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

Ik hou enorm veel van de film *The Horse Whisperer* uit 1998 van Robert Redford, met Robert Redford en Kristin Scott Thomas in de hoofdrollen. Het is een film met een verhaal, een inhoud. Mooie landschappen en prachtige muziek. Met ook een heel mooi lied van Allison Moorer, *A Soft Place to Fall*. Het is een film die me nog altijd leert dat je in het leven keuzes moet maken. En dat is soms – meestal – niet gemakkelijk.

Waarom ben je vrijwilliger bij OKRA?

Tien jaar geleden zei ik tegen mijn kinderen ‘Ik trek mij nooit nog iets aan’. Maar een goeie twee jaar geleden werd ik lid van OKRA. Ik ontmoette er lieve en vriendelijke mensen. Ik kon

niet anders dan mijn hart te laten spreken. Helpen waar nodig uit dankbaarheid voor wat ik terugkrijg. En ik krijg heel wat waardering en liefde terug. Akkoord, het is soms heel wat werk, maar als ik nu 's avonds ga slapen ben ik een gelukkig mens.

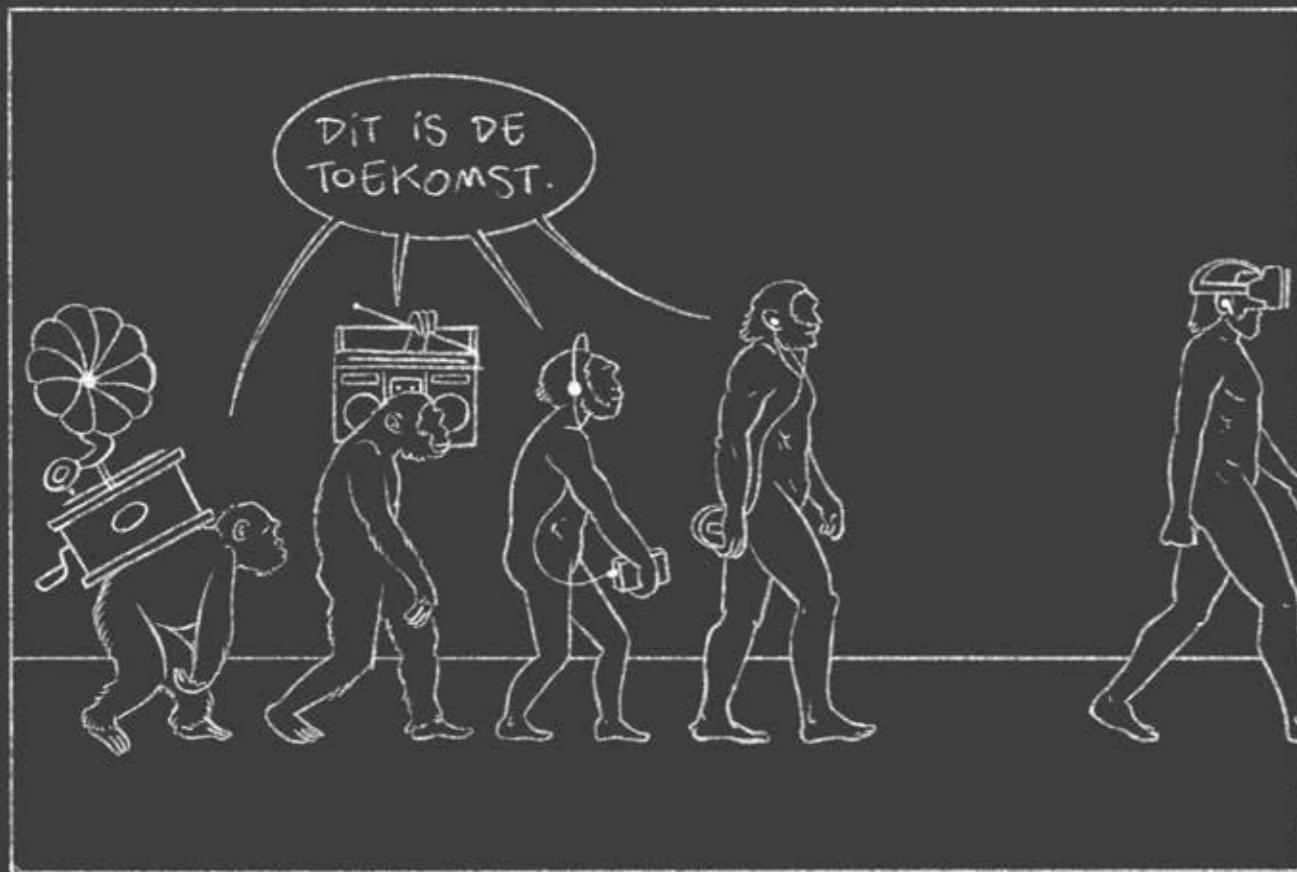
Wat doe je het liefst in je vrije tijd? Heb je een passie?

Wat ik het liefst doe, is dansen. Niet alleen omdat ik zo mijn vrouw heb leren kennen of omdat we heel haar leven iedere week bleven dansen, maar omdat het mijn passie is. Nu heeft mijn lichaam het ook nodig. Ik sukkel al tien jaar met een vernauwing in mijn ruggenwervel L4 van mijn onderrug. Zolang ik kan dansen kan ik ook een normaal leven leiden. Het dansen houdt mijn gewrichten en spieren soepel en pijnvrij. En zeg nu zelf, wat is er heerlijker dan met een dame over de dansvloer te zweven op mooie muziek? ●

WINNAAR VAN DE TWIST & SHOUT DANSWEDSTRIJD

Met danscoach Luc Gheysen aan het roer won dansgroep Edelweiss de OKRA Twist & Shout danswedstrijd! Dankzij hun fleurige kleding en perfect uitgevoerde koppeldans wist de dansgroep de hoofdprijs in de wacht te slepen. Als gepassioneerde danser heeft Luc ook de ‘Start to... OKRA Dance’-werking opgericht in Kortrijk: “Met deze lessenreeks voor koppeldans willen we beginners stappen en passen aanleren aan de hand van eenvoudige dansen. Het geeft mij een enorme voldoening.”

TERUG IN DE TIJD NAAR DE TWINTIGSTE EEUW



Historicus en auteur Korneel De Rynck schreef de voorbije jaren een trilogie over hoe het dagelijks leven in België veranderde sinds de jaren vijftig: *Vroeger was alles anders*, *De golden sixties* en het recent uitgekomen *Was het nu 70, 80 of 90?* Voor OKRA-magazine belicht hij de grootste veranderingen uit die drie decennia.

Tekst Korneel De Rynck – Portret Thomas Sweertvaegher – Illustratie Arnoleon

Korneel De Rynck is historicus, schrijver en spreker. Van zijn twee recentste non-fictieboeken gingen maar liefst 30.000 exemplaren over de toonbank.



Korneel De Rynck

In de golden sixties veranderde het dagelijks leven in ons land drastisch. Denk maar aan de komst van de auto, de televisie, de telefoon, de pil en diverse huishoudtoestellen. Maar ook daarna, nadat in 1973 de oliecrisis was losgebarsten, de autoloze zondagen werden georganiseerd en de gouden jaren uitdoofden, stond de tijd niet stil. Was het nu 70, 80 of 90...?

De computer

In 1977 deed de *personal computer* zijn intrede. Dat had een enorme impact op ons werk en onze vrije tijd. Je kon er teksten mee opstellen, *spreadsheets* maken, databanken beheren, grafische programma's op gebruiken en spelletjes mee spelen. Tegelijk verscheen er randapparatuur. Zo waren er de ratelende matrixprinters, met hun heen en weer schuivende schrijfkop die metalen pinnetjes door een inktlint sloeg, waardoor er inktpuntjes verschenen op het papier. Al die toepassingen en mogelijkheden, en de betaalbaarheid van dat alles, maakte de microcomputer interessant voor zowat iedereen. In de loop van de volgende decennia verschenen er – zoals we weten – overal computers, en ze werden ook steeds gebruiksvriendelijker. Bij die computers hoorden 5,25 en 3,5 inch-floppydiskettes. Vanaf de jaren negentig kwamen er cd-roms op de markt, met allerlei multimedia. De bekendste titel was zonder twijfel de *Encarta*-encyclopedie – *Wikipedia* op een schijfje. Ik heb het programma zelf onnoemelijk veel gebruikt.

Internet

Vanaf 1994 konden de Belgen het internet betreden. Een nieuwe wereld ging open. Je kon gaan snuisteren op het *world wide web*, met al zijn websites en informatie. Je kon 'elektronische brieven' versturen, e-mailen dus. Je kon bestanden uitwisselen en binnenhalen, oftewel downloaden. Je kon deelnemen aan nieuwsgroepen, discussiegroepen over zowat alle mogelijke onderwerpen. En je kon chatten. De toegang tot dat internet verliep nog via een telefoonlijn en inbelverbinding: je belde via de modem in op de server van een internetprovider. Dat inbellen duurde twintig à dertig seconden en ging gepaard met een speciale geluidsmix. Eerst hoorde je snel na elkaar ingedrukte telefoontoetsen, en daarna achtereenvolgens pieptonen, een elektronische springbal die twee keer op de grond botste, een geraas alsof je opeens naast een waterval stond, nog luider geraas alsof er zomaar een tweede waterval bij kwam, een op tilt slaande computer en ten slotte nog wat geraas ... Het leek alsof je verbinding maakte met een ruimtestation, terwijl je gewoon maar wilde surfen.

De mobiele telefoon

Al in 1977 begon de Regie voor Telegraaf en Telefoon (RTT) aan de uitbouw van een netwerk voor autotelefonie. De Regie zette eenentwintig radiozones op poten, in verschillende steden en enkele toeristische gebieden. Toen alle stations waren geïnstalleerd, was de maximale capaciteit ... 4 500 abonnees. In 1987 startte de RTT een nieuw netwerk op, dit keer voor 60 000 toestellen. In die periode verschenen er ook draagbare apparaten, die je dus buiten de auto kon gebruiken. Zo'n mobilfoon was een 'pakket' met een houder met handvat, een hoorn met toetsen en een schermje, een zendontvanger, een antenne en een grote batterij. De eerste modellen leken op een transistorradio of een gereedschapskist, latere modellen op een brooddoos. In 1994 lanceerde Belgacom een digitaal GSM-netwerk (Global System for Mobile Communications), met als commerciële naam Proximus. Er kwamen nu ook kleine toestellen op de markt: de zaktelefoons. De dekking nam geleidelijk aan toe en met de komst van Mobistar ontstond er een »

prijzenslag. Het aantal mobiele bellers steeg daardoor spectaculair, naar liefst 5 miljoen eind 2000. Opeens liepen heel veel Belgen met een mobieltje rond. Zij konden nu altijd en overal bellen. En vanaf 1996 werd het ook mogelijk om korte tekstberichten, of sms'en, te sturen tussen gsm-toestellen.

Giraal geld

Lange tijd gebeurden betalingen uitsluitend via contant geld. Maar vanaf de seventies veranderde dat. Eerst kwamen er overschrijvingsformulieren en cheques, met vooral de eurocheques en de bijbehorende garantiekaarten, en dan schoven we plastic betaalkaarten in onze portefeuille: de debetkaarten van Bancontact en Mister Cash, de kredietkaarten van Visa en Eurocard, en vanaf 1995 de protonkaart, een elektronische portemonnee voor de kleine aankopen – een brood, een parkeerbeurt, zulke zaken. Intussen kon je ook aan *selfbanking* doen. Overal werden geldautomaten geïnstalleerd: in 2000 waren er al 6 673 automaten in ons land. En met *phonebanking* en pc-bankieren ontstonden de eerste vormen van thuisbankieren.

Multifunctionele televisie

In de jaren zeventig brak de kleuren-televisie en de kabel distributie door. De antennes op de daken en zolders verdwenen geleidelijk aan, het antenne-woud werd gekapt. In de zetel kwam een afstandsbediening te liggen. Vanaf 1989 begon VTM uit te zenden, om meteen een enorm marktaandeel te veroveren: het zorgde voor een aardverschuiving in televisieland. Tegelijk werd het mogelijk om tv-programma's op te nemen, dankzij de videorecorder en bijbehorende cassettes. En het tv-scherm werd multifunctioneel: je kon films op voorbespeelde cassettes bekijken – die huurde je dan in een videotheek, je kon een computer of spelconsole zoals de Atari 2600 verbinden en je kon de Teletekst-krant raadplegen, zwarte pagina's met nieuws, sportuitslagen, Lotto-uitslagen, ... het internet *avant la lettre*.

Cassettes en cd's

Vanaf de jaren zeventig kreeg de grammofoonplaat het gezelschap – en de concurrentie – van nieuwe muziekdragers. Eerst werd de analoge audiocassette populair, samen met radio-cassetterecorders. In 1979 presenteerde het Japanse Sony een kleine draagbare cassette-speler met een lichte hoofdtelefoon: de Walkman. Je kon dat toestel gemakkelijk meenemen, in je hand, in een jaszak of rugzak, of hangend aan de broeksriem. Je kon ermee rondwandelen, fietsen, zelfs sporten. En zo kon je altijd en overal muziek in de oren hebben, een primeur. Begin jaren tachtig kwam dan de digitale compact disc op de markt, de cd, met zijn heldere geluidskwaliteit. Het blinkende schijfje duwde de oude vinylplaten bijna helemaal uit de markt en werd de geluidsdrager bij uitstek.

Huishouden

Ook qua huishouden veranderde het een en ander. Er kwamen nieuwe huishoudtoestellen: de droogkast, microgolfoven en vaatwasser. Er werden discountsupermarkten opgezet en in de schappen kwamen 'witte producten' te liggen, met eenvoudige verpakkingen en lage prijzen. De Vlamingen begonnen ook hun huishoudelijk afval te sorteren, onder druk van de toenemende afvalbergen en uitpuilende stortplaatsen. Containerparken openden de deuren. Er verschenen glasbakken in het straatbeeld. De blauwe pmd-zak werd ingevoerd. We begonnen te composter. En de inzameling van klein gevaarlijk afval ging van start. Ieder gezin kreeg in 1992 een milieubox, een groene kist om dergelijk afval bij te houden. De box was hoegenaamd geen succes. Door z'n kinderslot was ie moeilijk open te krijgen en mensen gebruikten de kist ofwel helemaal niet, ofwel voor andere doeleinden: als gereedheidskist, bloembak, voederbak, vissersbak, naaidoos, picknickmand of beautycase. Minstens één Belg maakte er zelfs een brievenbus van. Misschien, beste lezer, was dat u wel? ●



Was het nu 70, 80 of 90? is uitgegeven bij Manteau.

- De smaak van nostalgie te pakken?
- Kijk op pagina 54 van dit magazine en
- win een exemplaar van het boek.

Kom op
tegen Kanker

'Ik ben 68. Moet ik al aan een testament denken?'

U leest het in onze gratis gids!

Wilt u dat uw nalatenschap volgens uw wensen wordt verdeeld? Stel het opmaken van een testament dan niet uit. Een testament geeft u controle over wie wat krijgt en voorkomt problemen bij nabestaanden. 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 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 of op 02 227 69 69.

Wij gaan zorgvuldig met uw gegevens om en verstrekken ze nooit aan derden. Kijk op komoptegenkanker.be/privacybeleid voor meer informatie.

ALLES WAT JE MOET WETEN OVER ...



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.

Deze keer zochten we alles wat je moet weten over Internet of things (IOT) en hangmatbeleggen.

Tekst Matthias Van Milders
Illustraties Vecteezy

Internet of things (IOT)



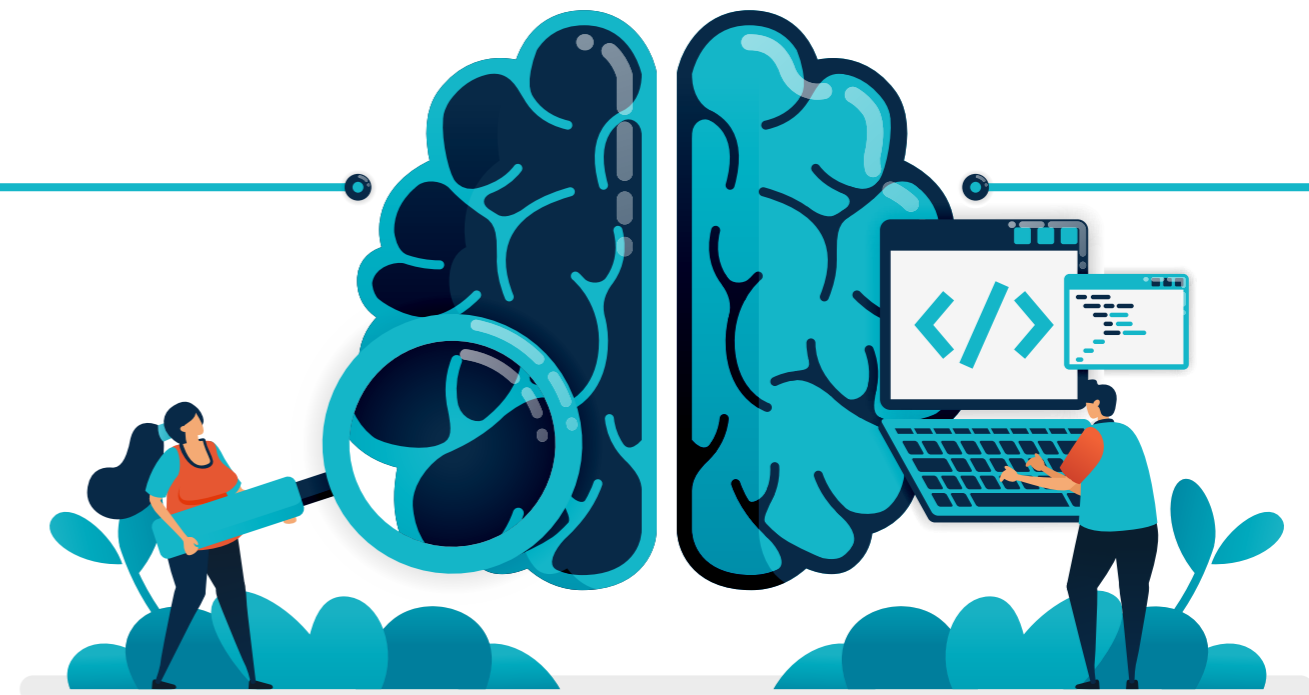
Een slimme thermostaat of een horloge dat jouw hartslag, slaap en andere gegevens registreert: het zijn maar twee voorbeelden van het Internet of Things (IoT). Dat is een netwerk van apparaten die via een internetverbinding met elkaar kunnen communiceren met een beperkte menselijke tussenkomst.

Letterlijk staat Internet of Things voor Internet der Dingen. Die dingen, of apparaten, verzamelen gegevens, wisselen die uit en analyseren ze. In onze samenleving is Internet of Things sterk aanwezig: onder meer in huizen, in de zorg en in de industrie wordt IoT gebruikt. Volgens het Duitse IoT Analytics waren eind 2023 wereldwijd 16,6 miljard apparaten verbonden via IoT. Het Duitse onderzoeksbureau verwacht dat dat aantal tegen 2030 oploopt tot veertig miljard.

Verwerking in de cloud

IoT-apparaten bevatten sensoren die gegevens verzamelen. Denk maar aan een camera, een versnellingsmeter, bewegingssensoren of een GPS. De verzamelde gegevens worden door het apparaat verstuurd naar de cloud. Dat is een online datacenter, zeg maar een grote computer, waar de gegevens van de gebruikers verder worden samengebracht, verwerkt en opgeslagen.

Speciale software in de cloud gaat met de verzamelde gegevens aan de slag. De IoT-apparaten zorgen voor een enorme hoeveelheid data die onder meer door artificiële intelligente (AI) of statistiek kan worden geanalyseerd. De software beslist of er een bepaalde actie moet worden ondernomen. Denk maar aan een het plannen van een herstelling, het aansturen van verkeerslichten of het uitsturen van een waarschuwing.



Slimme steden, slimme huizen en slimme horloges

De mogelijkheden van IoT lijken wel eindeloos. In slimme huizen kunnen verlichting, verwarming en koeling, muziekinstallaties, gordijnen, ramen en deuren of keukentoestellen via IoT worden aangestuurd. In de zorg zorgen zogenaamde *wearables* zoals slimme horloges voor de opvolging van een patiënt. Maar ook jij en ik kunnen wearables gebruiken, bijvoorbeeld bij het sporten. Nog in de zorg is het zelfs mogelijk dat artsen vanop afstand een diagnose stellen of een geleide operatie uitvoeren, wat handig kan zijn als de patiënt zich ver weg bevindt.

In *smart cities*, slimme steden, worden het verkeer, maar ook de toename van het aantal inwoners via IoT in goede banen geleid. Ook het beheer van voorraden in winkels en magazijnen, de productie in fabrieken en het beheer van boerderijen kan via IoT worden georganiseerd. En dan zijn er nog tal van andere toepassingen.

Kansen en uitdagingen

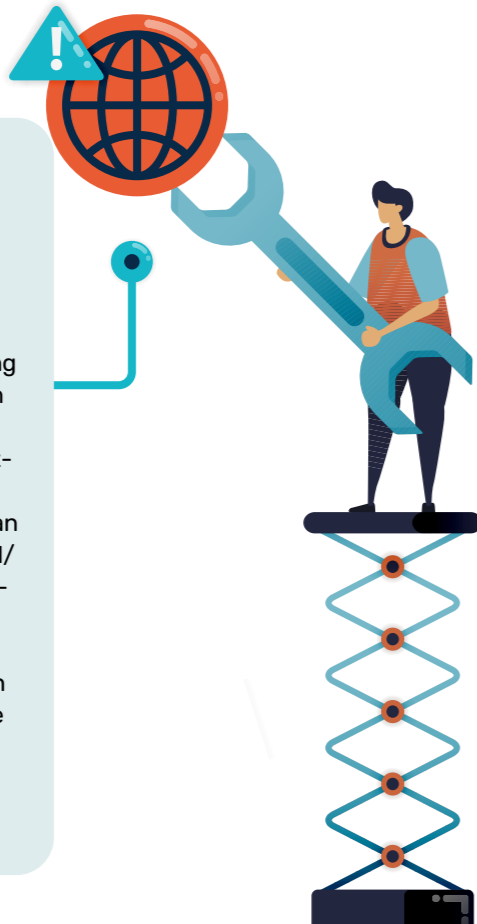
Het lijstje met toepassingen toont de veelzijdigheid van IoT aan. Maar er zijn nog andere voordelen. IoT zorgt voor efficiëntie en tijdsbesparing, maakt het leven makkelijker en comfortabeler, en bespaart kosten in de productie en levering van producten. De kwaliteit kan beter worden gecontroleerd en het kan leiden tot hogere transparantie van processen.

Toch is het niet al rozengeur en maneschijn. Hoewel er verschillende internationale standaarden zijn, kan het gebeuren dat IoT-apparaten niet compatibel zijn met elkaar. Ook is IoT een erg complex systeem waarin ongewenst gedrag grote gevolgen kan hebben. Technologie zoals IoT doet soms vrezen voor banenverlies, al spreekt men eerder over de verschuiving van jobs. Het Wereld Economisch Forum voorziet zelfs een netto toename van jobs door IoT.

Het bekendste risico situeert zich misschien wel op vlak van privacy en veiligheid. Via IoT komen er veel meer gegevens online. Bedrijven kunnen via IoT-apparaten heel wat informatie over jou verzamelen. Koppeling van apparaten met het internet kan een risico op hacking inhouden.

Je kan de veiligheid van je apparatuur, waaronder IoT-apparaten, zelf verhogen. We geven je graag deze tips:

- Lees de – toegevoegde – lange en saaie – privacyverklaring en veiligheidsvoorschriften van de producent.
- Gebruik altijd een sterk wachtwoord. Wil je weten hoe je een sterk wachtwoord kiest, lees dan dit artikel: www.mediawijs.be/nl/artikels/hoe-kies-je-een-goed-wachtwoord.
- Gebruik waar het kan twee-factor-authenticatie. Dat is een tweede veiligheidsniveau voor je apps en accounts.
- Voer updates van apps altijd meteen uit.



Niet meer weg te denken

Sommige toepassingen mogen dan wel wat futuristisch lijken, zoals sensoren die de apparaten in jouw huis aanpassen aan je gemoedstoestand of sensoren in jouw lichaam die automatisch medicijnen afgeven, maar IoT zal in de toekomst alleen maar meer doordringen in onze levens. Dat blijkt alleen al uit het feit dat verschillende universiteiten en hogescholen opleiding in Internet of Things aanbieden. "Internet of Things in combinatie met artificiële intelligentie is de volgende grote stap na het internet", zegt professor computerwetenschappen aan Universiteit Antwerpen Peter Hellinckx. ●

ALLES WAT JE MOET WETEN OVER ...

Hangmatbeleggen

Met bijna de helft van de stemmen werd 'hangmatbeleggen' verkozen tot het Woord van het Jaar in 2024 in Vlaanderen. "Passief beleggen door te investeren in indexfondsen en trackers", zo luidt de definitie van Van Dale. Dat is een omschrijving die voor leken in het beleggen wel wat extra uitleg kan gebruiken.

Wie belegt, investeert geld om daar op korte of lange termijn financieel voordeel uit te halen. Vaak beleggen mensen in aandelen – waarbij je voor een stukje mede-eigenaar wordt van een bedrijf – of in obligaties – waarbij je geld leent aan een bedrijf of aan de overheid. Maar je kan ook beleggen in kunst, in vastgoed of zelfs in wijn. Je kan ook kiezen voor een beleggingsfonds. Daarbij beleg je samen met anderen in een groter aantal aandelen, obligaties of andere beleggingsproducten. Hierdoor spreid je het risico. Als één bedrijf uit het fonds failliet gaat, heeft dat meestal een beperkte invloed op de waarde van een fonds.

Passief beleggen

Hangmatbeleggen lijkt wat op beleggen in beleggingsfondsen: je belegt ook in meerdere aandelen of obligaties. Er zijn echter ook verschillen. Een beleggingsfonds is een actieve manier van beleggen: het wordt samengesteld door een fondsmanager. Die gaat zelf op zoek naar de beste beleggingen. De fondsmanager kan ook rekening houden met je voorkeur, bijvoorbeeld voor duurzaam beleggen in bedrijven die een uitgesproken ecologisch en sociaal beleid voeren. Actief beheer brengt iets hogere kosten met zich mee. De fondsmanager moet immers ook worden betaald.

Bij hangmatbeleggen investeer je in indexfondsen of in trackers. Indexfondsen bestaan uit alle aandelen of obligaties die behoren tot een bepaalde

index. Trackers noemt men ook ETF's, wat staat voor Exchange Traded Fund of 'beursgenoteerd fonds'. De aandelen of obligaties in een tracker zijn dus beursgenoteerd. Dat maakt ze flexibeler om te verhandelen dan indexfondsen.

Ter info: een index is een korf van aandelen die wordt samengesteld door de beurs of door een financieel bedrijf. Denk maar aan de Amerikaanse Dow Jones Index of de BEL-20.

Beleggen in indexfondsen of trackers is goedkoper dan investeren in een beleggingsfonds. Het is een passieve vorm van beleggen, je investeert sowieso in de aandelen of obligaties uit de bijhorende index. Vanwege die passieve vorm spreken we van hangmatbeleggen. ●

Voor wie niet veel van beleggen kent

De term hangmatbeleggen werd bedacht door Tim Nijsmans en Yoran Brondsema, de auteurs van het boek *De hangmatbelegger*. In VRT NWS Laat zei Tim Nijsmans: "We merken dat hangmatbeleggen vooral mensen aantrekt die niet veel van beleggen kennen en er ook niet veel mee bezig willen zijn. Ze moeten zich geen zorgen maken over wat de markt of het aandeel doet."

Ondanks het minder risicovolle karakter kan de waarde van een hangmatbelegging wel schommelen, waarschuwde Nijsmans nog: "Dat is moeilijk voor de meeste mensen. Daarom raden we aan om niet te veel te kijken naar je beleggingsrekening."

fietstestdagen

Vergroot je mobiele vrijheid en geniet van een deugddoende fietstocht.

- groot gamma aangepaste fietsen
- kies het model dat bij jou past
- met of zonder elektrische ondersteuning

ook voor jou de juiste fiets



tandem en duofiets

driewielers

rolstoelfiets

tot **-15%**
korting op
ons gamma*

Bel voor meer info of een afspraak naar
03 205 69 24 of boek jouw afspraak online.

→ goed.be/fietstestdagen

goed
thuiszorgwinkel

* -10% op eigen aandeel Hase Bikes en -15% op eigen aandeel Van Raam en Tri-Bike. Actie niet cumuleerbaar met andere kortingen/acties. Actie geldig van 28 februari tot 30 april 2025.



Kleurrijk koken

Red Rebel-saus met een crumble van serranoham

In *Mister Spaghetti* schotelen Samuel Van Opdenbosch en Veerle Jacobs, de ondernemers achter de gelijknamige spaghetti-keten, ons een resem unieke spaghettirecepten voor. Met hun intrigerende twists kunnen deze recepten niet anders dan smaken. Koken maar!

Foto's: Kris Vlegels

Red Rebel-saus met een crumble van serranoham

Voor 4 personen

WAT HEB JE NODIG?

- 400 g spaghetti
- 2 el olijfolie
- 1 grote Spaanse ui, grof gesneden
- 2 rode paprika's, grof gesneden
- 20 g gedroogde basilicum
- 1 tl chilivlokken
- 30 g groentebouillonpoeder
- 120 g pecorino
- 600 g gepelde tomatenblokjes uit blik
- 12 sneden serranoham

HOE GA JE TE WERK?

De crumble: Leg de sneden serranoham op een ovenplaat en laat ze drogen in de oven op 80° tot de ham krokant is. Verbrokkel tot een crumble.

De saus:

1 Stoof de ui in een kookpot 3 à 4 minuten aan in de olijfolie.

2 Voeg de paprika toe en laat die ook 5 minuten aanstoven.

3 Voeg de basilicum, chilivlokken en groentebouillon toe en roer even goed door.

4 Doe de tomatenblokjes erbij en laat alles mooi op een zacht vuur garen.

5 Neem de pot van het vuur en mix alles. Kruid af met peper en zout.

De afwerking:

1 Doe de gekookte spaghetti in een bord en giet de saus over de pasta.

2 Strooi de crumble van serranoham erover.

3 Verdeel de pecorino over het bord en werk eventueel af met wat rucola in het midden.



Spaghetti met witloof, peer en geitenkaas

Voor 4 personen

WAT HEB JE NODIG?

- 400 g spaghetti
- 1 el olijfolie
- 1 klontje boter
- 2 tl nootmuskaat
- 2 el honing
- 4 stronken witloof, in grove julienne gesneden
- 2 grote zoete peren, eerst in tweeën en dan in schijfjes gesneden
- 1 tl gedroogde rozemarijn
- 400 g romige geitenkaas
- Een bunsenbrander

HOE GA JE TE WERK?

1 Doe de olijfolie in een hoge pan. Voeg de schijfjes peer toe en laat enkele minuten stoven.

2 Voeg het witlof toe en bak beetgaar.

3 Doe de kruiden en de honing erbij. Voeg dan de helft van de geitenkaas toe en roer even goed door.

4 Laat de pan ongeveer 10 minuten op een zacht vuur stoven.

5 Doe de gekookte pasta in een bord en verdeel de saus over de borden.

6 Werk af met de rest van de geitenkaas, in blokjes gesneden.

7 Verdeel de honing over de borden op de geitenkaas en brand af met een bunsenbrander tot je een licht korstje krijgt.



Brocstar spaghetti gratin

Voor 4 personen

WAT HEB JE NODIG?

- 400 g volkorenspaghetti
- 1 kg broccolirosjes
- 800 g hamblokjes
- 10 g nootmuskaat
- 500 ml kookroom
- 300 ml groentebouillon
- 2 el blanke roux
- 180 gruyèrekaas

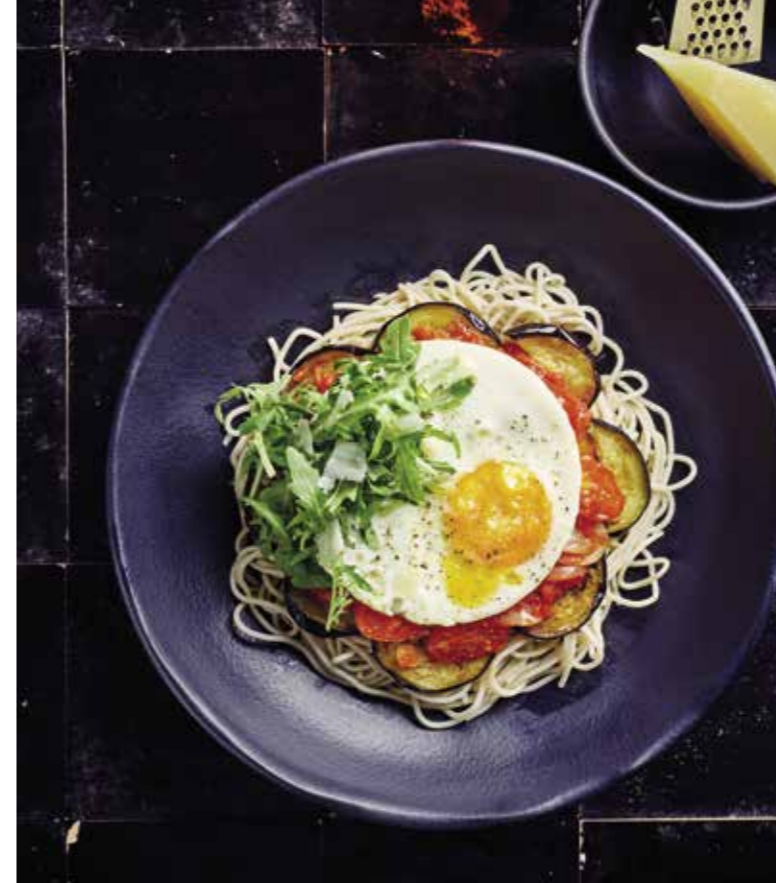
HOE GA JE TE WERK?

De broccoli en spaghetti:

- 1 Blancheer de broccolirosjes vijf minuten in koud water.
- 2 Giet het water af en spoel de broccoli onder koud water, zodat hij zijn kleur behoudt.
- 3 Kook de spaghetti al dente.

Saus en afwerking:

- 1 Doe de room en de groentebouillon samen in een hoge kookpot. Laat opkoken en voeg dan de blanke roux toe.
- 2 Kook de saus mooi in tot ze smeug is. Doe dan de nootmuskaat bij de saus en roer goed door. Kruid de saus af met peper en zout.
- 3 Doe de pasta in een ovenschotel. Meng de hamblokjes, saus en broccoli door elkaar en giet het over de spaghetti in de ovenschotel. Strooi de gruyèrekaas erover.
- 4 Plaats de ovenschotel in een voorverwarmde oven van 200° gedurende 25 minuten. Haal de schotel uit de oven en smullen maar!



Rockin' veggie spaghetti

Voor 4 personen

WAT HEB JE NODIG?

- 400 g spelt pasta
- 1 el olijfolie
- 2 aubergines, in schijfjes gesneden
- 1 ui, in reepjes gesneden
- 2 tl lookpasta
- 2 tl gemberpasta
- 40 g tomatenpuree
- 1 tl chilivlokken
- 3 dl tomatenpassata
- 1 el arachideolie
- 8 kerstomaten, gehalveerd
- 4 eieren
- 1 zakje rucola
- 1 limoen
- 150 g schilfers Parmezaanse kaas

HOE GA JE TE WERK?

- 1 Doe wat zout op beide kanten van de aubergineschijfjes.
- 2 Verhit de olijfolie. Voeg de ui, look- en gemberpasta toe. Voeg vervolgens het li-moensap, de tomatenpuree

en de chilivlokken toe.

Laat even bakken.

3 Voeg de passata toe en laat het op een laag voor 10 tot 15 minuten inkoken.

4 Doe de gehalveerde kerstomaten erbij. Roer even door en zet de saus aan de kant.

5 Dep de aubergineschijfjes droog tussen een handdoek. Doe arachideolie in een pan en bak de schijfjes mooi goudbruin. Dep ze daarna weer droog met keukenpapier.

6 Bak in dezelfde pan de eieren tot spiegeleieren. Kruid met peper en zout.

7 Doe de gekookte pasta in een bord. Bedek met de aubergineschijfjes en doe de saus erover. Verdeel de rucola over de borden en doe er wat schilfers Parmezaanse kaas over. Leg op elk bord een spiegelei.

8 Smakelijk!



steunkousen

BOTALUX is een fijne elegante steunkous met degressieve druk die de bloedsomloop stimuleert. De druk is het hoogst rond de enkel en vermindert naar boven toe. De kous verlicht vermoeide benen bij langdurig zitten of staan en bij zwangerschap. Botalux is gemakkelijk aantrekbaar.

- BOTALUX 40 DENIER** lichte steun (7-9 mm Hg)
- BOTALUX 70 DENIER** middelmatige steun (15-18 mm Hg)
- BOTALUX 140 DENIER** stevige steun (19-22 mm Hg)

Gebruikstips

- bij voorkeur bij het opstaan aandoen
- crèmes en bodylotions beschadigen kousen
- hydrateer indien nodig 's avonds de benen
- let op met eelt en scherpe nagels
- gebruiksduur: 6 maanden bij dagelijks dragen

Raadpleeg vooraf uw arts bij diabetes of arterieel vaatlijden.

Verkrijgbaar via apotheek, bandagist en thuiszorgwinkel



Zin in nog meer spaghetti? We verloten vijf exemplaren van *Mister Spaghetti*.

- Ga naar pagina 54 van dit magazine
- en win een exemplaar van het boek.

STELLING

Het onderwijs was vroeger beter.

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

Tekst Lisa Kaspers

Dertiger



Joris Broodcoorens
35 jaar, uit Beersel
Vader van een zoon

“Teruggrijpen naar methodes uit het verleden is niet de oplossing”

“Wie zegt dat het onderwijs vroeger beter was, vergeet dat het toen maar voor een beperkte groep toegankelijk was: alleen kinderen van de dokter of de notaris konden studeren. Mijn grootmoeder had veel in haar mars, maar kreeg nooit de kans om naar school te gaan. Vandaag kan iedereen van onderwijs genieten, en dat is een enorme vooruitgang.”
“Die democratisering is een enorme vooruitgang geweest, maar laat vandaag meer dan ooit zijn uitdagingen voelen. Het onderwijs is veel complexer dan pakweg vijftig jaar geleden: scholen moeten inspelen op diversiteit, technologie en een snel veranderende samenleving. Het is cruciaal

om zowel de grote massa aan boord te houden als talenten uit te dagen. Maar hoe vind je dat evenwicht? Hoe combineer je aandacht voor basisvaardigheden met ruimte om te excelleren? Moeten we iedereen leren waar de Sixtijnse Kapel ligt, of ligt de focus beter op programmeervaardigheden?”
“Het onderwijs was vroeger niet beter, het was anders. De wereld is veranderd, en het onderwijs moet blijven evolueren. Teruggrijpen naar methodes uit het verleden past niet meer in onze tijd. Wat telt, is dat het onderwijs blijft inspelen op de noden van een veranderende maatschappij – zodat elk kind op zijn niveau kan leren, groeien en een toekomst kan opbouwen.”

Vijftiger



Els Deboutte
54 jaar, uit Heverlee
Moeder van twee

“We zijn verwend en vinden onderwijs te vanzelfsprekend”

“Wie vroeger niet meekon, werd aan de kant geschoven en ging vaak als analfabeet van school. Dat was allesbehalve goed. Vandaag krijgt iedereen kansen. Er is niet alleen een enorme keuze, maar we hebben ook relatief kwalitatief onderwijs voor een grote groep. Het valt me op hoeveel inspanningen er worden geleverd om ons onderwijs te verbeteren. Toch wordt het onderwijs vaak aangewezen als schuldige voor wat misloopt. Maar is dat wel terecht? Voor een leerkracht is het er allesbehalve gemakkelijker op geworden.

Niet alleen de houding van leerlingen, maar ook die van ouders is veranderd. Het respect voor leerkrachten is weg. Er zijn zelfs oudercontacten waar securitypersoneel nodig is. Dat zegt genoeg.”
“Ik geloof ook dat de lat hoger mag. Tegenwoordig geldt vooral: ‘meedoen is belangrijker dan winnen.’ Vroeger lag de nadruk meer op punten. Dat was ook niet ideaal, maar de slinger is nu wel te ver doorgeslagen. Jongeren verwachten dat alles op maat wordt gemaakt, maar in het leven krijg je ook niet alles *à la carte*. Eigenlijk zijn we verwend op het vlak van onderwijs en we nemen daardoor niet alle kansen die we aangeboden krijgen.”

Zeventiger



Rose Marie Plyson
78 jaar, uit Ichtegem
Moeder van twee

“Scholen worden vandaag gezien als opvang”

“In mijn 36 jaar in het kleuteronderwijs heb ik veel zien veranderen. Een positieve evolutie is dat kinderen meer inspraak hebben gekregen. Vroeger moesten ze de hele dag luisteren en stilzitten. Maar de manier waarop ze nu hun inbreng geven, gaat soms te ver. Het respect voor leerkrachten is zoek, en ik kan me inbeelden dat dat weegt op leerkrachten.”
“Ouders hebben ook steeds minder tijd voor hun kinderen. Ze werken met twee en schuiven steeds meer taken door naar de school. Op onze school heb ik nog het eerste kind geweten dat ‘s middags boterhammen op school bleef eten. Tegenwoordig is het de norm en blijven ze voor een warme maaltijd. Scholen worden vandaag gezien als opvang, terwijl dat niet hun rol is. Leerkrachten worden in vergelijking met vroeger belast met taken die in se niets met onderwijs te maken hebben. Bovendien wordt het onderwijs overspoeld met

regeltjes en wisselende beleidsmaatregelen. Ministers willen allemaal hun stempel drukken, vaak zonder echte kennis van zaken. Tijdens mijn loopbaan moest ik drie keer van methode veranderen. Vandaag zijn die wijzigingen nog frequenter. In het geval van het kleuteronderwijs zijn wc-rolletjes zelfs verboden voor knutselen door hygiënische redenen.”
“Dit soort absurditeiten laat zien hoe ver we verwijderd zijn geraakt van de essentie van onderwijs: kinderen inspireren, begeleiden en écht iets voor hen betekenen. Ik denk vaak terug aan mijn tijd voor de klas. Het wordt er niet makkelijker op. Het onderwijs vroeger was zeker niet perfect, maar op veel vlakken wel beter.”

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

NEUROLOOG
STEVEN LAUREYS
SCHREEF EEN
BOEK OVER
BIJNA-DOOD-
ERVARINGEN



“Ons brein houdt ons voor de aap”

Bijna dood-ervaringen hebben iets ongrijpbaars. In films worden ze vaak getoond als een licht aan het einde van een tunnel, maar wat is een bijna-doodervaring eigenlijk? Neuroloog Steven Laureys doet al meer dan twintig jaar onderzoek naar dit fascinerende fenomeen en schreef er een nieuw boek over.

Tekst Hilde Van Malderen – Foto Bas Bogaerts

Steven Laureys houdt zich met zijn onderzoeksgroepen in Luik en het Canadese Quebec bezig met allerlei types bewustzijnstoestanden zoals coma's, dromen, hallucinaties, anesthesie en hypnose. “Ook bijna-doodervaringen hebben een relatie met ons bewustzijn, dus vanzelfsprekend doen we daar ook al jaren onderzoek naar”, vertelt Laureys. Met zijn team heeft hij intussen een database opgebouwd van ruim tweeduizend personen met een getuigenis van zo'n ervaring.

We spreken over een bijna-doodervaring, maar dat klopt bijna niet helemaal.

“Een bijna-doodervaring is een intense beleving die mensen vaak beschrijven wanneer ze bijvoorbeeld in coma liggen. In alle getuigenissen keren drie elementen terug: gevoelens van vrede en rust, een buitenlichamelijke ervaring en een fel licht. Maar er bestaat ook zoiets als een *fear-death experience*. Alpinisten die bengelen aan een touw

na een val, beschrijven vaak een soortgelijke ervaring, zonder dat hun brein beschadigd is of er sprake is van zuurstoftekort. Toch zien we bij hen vergelijkbare getuigenissen als bij een klassieke bijna-doodervaring. Daarnaast kun je zulke ervaringen ook opwekken met psychedelica – iets wat we eveneens hebben bestudeerd.”

“Voor alle duidelijkheid: bijna dood wil niet zeggen hersendood. Je kan niet een beetje hersendood zijn en daar dan nog van terugkeren. Ik zeg dat om de lezers gerust te stellen, want je hebt altijd mensen die beweren dat er bewustzijn zit in elke cel van ons lichaam, waardoor mensen ongerust worden en zich minder snel opgeven voor orgaandonatie. Je kan alleen een bijna-doodervaring hebben als je hersens nog werken.”

U ging zelf heel ver om het ook te kunnen ervaren.

“Ik vond het belangrijk om te weten waarover ik spreek. Daarom heb ik elke component zelf ervaren – sommige waren extremer dan andere. Zo werd ik in een centrifuge rondgeslingerd om tunnelzicht te krijgen, heb ik psychedelica geprobeerd en zat ik in een anechoïsche kamer waar ik enkel witte ruis hoorde. Wat je brein daar dan doet, is fascinerend. Deze unieke ervaringen helpen me beter te begrijpen wat mensen met een bijna-doodervaring vertellen.”

“Je brein houdt je namelijk voor de aap. We hebben een rationeel, logisch brein, maar we zijn veel meer dan dat. Er is ook het irrationele, intuïtieve, pure gevoel. Een bijna-doodervaring is voor veel mensen moeilijk te plaatsen. Je maakt het meestal maar één keer in je leven mee en het is niet te vergelijken met een droom – dromen heb je iedere nacht. Voor mij is het belangrijk om te onderzoeken wat het verschil is tussen pure kennis en puur gevoel. Dat gevoel verwaarlozen

“Je kan alleen een bijna-doodervaring hebben als je hersens nog werken.”

we misschien te veel als artsen. Er is meer dan alleen hightech, hyper-specialistische, hypertechnologische geneeskundige kennis. Mentaal welzijn is essentieel in een genezingsproces en daar hebben we als artsen te weinig oog voor gehad.”

Zie je afhankelijk van je culturele of religieuze achtergrond andere dingen?

“In moslimlanden zien ze het licht vaker als een deur, in Azië eerder als een rivier. In Amerika zien mensen soms Elvis. Native Americans zien het als de boog naar hun voorouders. Dat maakt deel uit van wie ze zijn. Het blijft een universele ervaring, maar de zingeving en interpretatie blijkt wel cultureel gekleurd te zijn.”

Is een bijna-doodervaring anders als je ouder bent?

“Een bijna-doodervaring moet je kunnen onthouden. Als je een ouder brein hebt, is dat moeilijker. Daarom zijn er waarschijnlijk veel meer bijna-doodervaringen dan we kunnen registreren. Vandaar mijn oproep om ervaringen te delen.”

Wat kunnen we doen om ons brein zo fit mogelijk te houden?

“Heel veel. OKRA-magazine lezen bijvoorbeeld. Mensen zien. Met anderen omgaan. En wat goed is voor je hart,

is ook goed voor je brein. Cholesterol, hoge bloeddruk, te weinig beweging, overgewicht of de slaap: allemaal dingen waar ouderen meer op kunnen inzetten. Slaap is heel belangrijk. Dat is een natuurlijke detox, gratis en efficiënt, die toxische producten gaat weghalen tijdens je diepe slaap.”

U doet onderzoek, schrijft boeken, maar we zagen u onder andere ook in het tv-programma *Kalm Waes*. Het lijkt wel of u meer dan 24 uur in een dag hebt. Hoe managet u dat allemaal?

“Het is wel intens, maar ik vind het deel van mijn missie om niet alleen onderzoek te doen in mijn labo. Ik wil niet in een ivoren toren zitten, maar delen waar we mee bezig zijn. En het is ook fijn om te doen. Ik geloof in een geneeskunde die minder paternalistisch is en een actieve rol geeft aan de burger.” ●

OPROEP

Steven Laureys en zijn team zijn nog steeds op zoek naar getuigenissen over bijna-doodervaringen. Als je jouw verhaal wil delen met de wetenschappers, stuur dan een mailtje naar nde@ulaval.ca

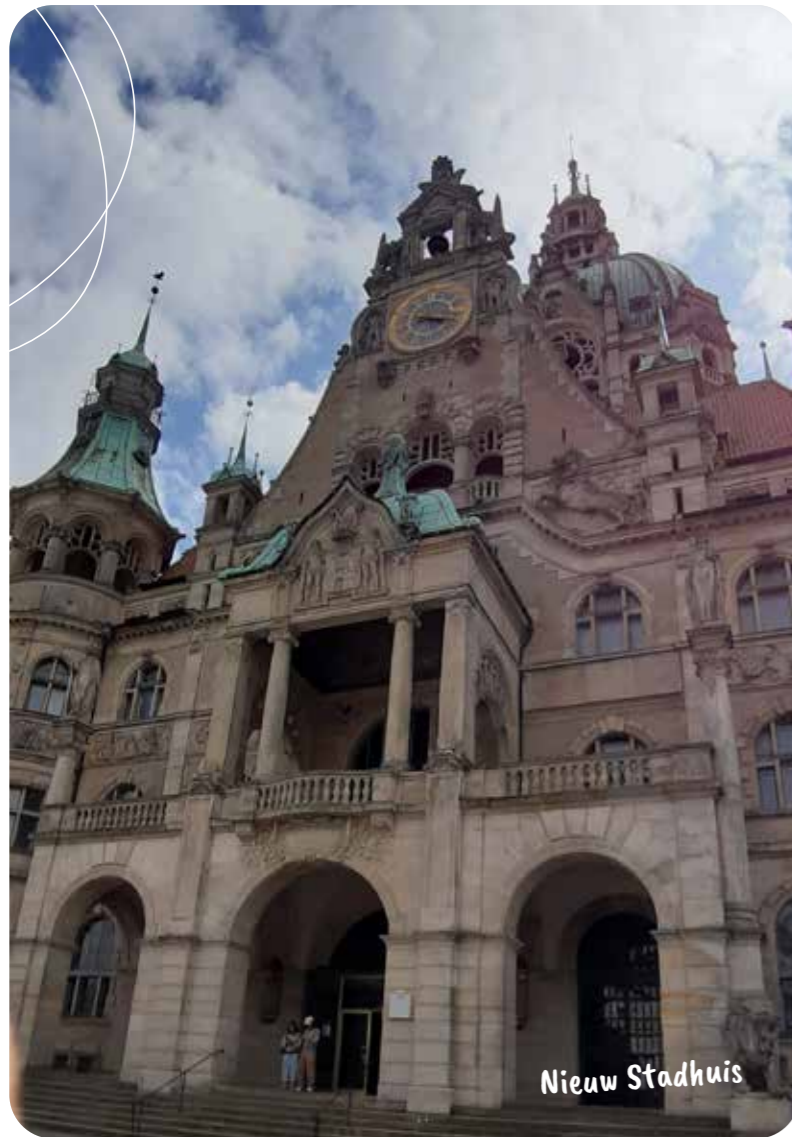


Het boek '*Bijna dood*' van neuroloog Steven Laureys is uitgegeven bij Pelckmans.

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

HANNOVER:

Stad van de muziek



Nieuw Stadhuis

Bestemmingen waar je met de trein naartoe kan, hebben bij ons een streepje voor. Deze keer sporen we naar Hannover, de hoofdstad van de Duitse deelstaat Nedersaksen. Met een zijsprong naar Hildesheim.

Tekst en foto's An Candaele



Vakwerkhuisen



Fontein in de Koninklijke Tuinen

We hebben afgesproken met gids Tamara Podesky op de Ernst-August-Platz, waar het station en de dienst voor toerisme gevestigd zijn. Van onder het plein klinkt muziek. Daarmee wil Hannover zijn titel van UNESCO City of Music eer aan doen. "De uitvinder van de grammofoonplaat (1912) is hier geboren, er is een belangrijke gitarenfabriek, de Duitse rockband Scorpions komt uit Hannover en er zijn ontzettend veel koren", schetst Tamara nog enkele muzikale aspecten. Op 21 juni - midzomernacht - wordt hier naar het voorbeeld van Parijs een fête de la Musique georganiseerd, met gratis muziekoptredens verspreid over de stad.

We lopen door de autovrije winkelstraten tot aan het Kröpcke-plein en de grote klok. Dit is een veel gebruikt herkenningspunt als je met mensen wil afspreken. Voor het operagebouw uit 1852 staat een monument voor de 7 000 gedeporteerde Joden tijdens WOII. "In het land van de daders is het des te belangrijker om die misdaden in herinnering te blijven houden", vindt onze gids.

Stemmige vakwerkhuisen

In Hannover wonen ruim 530 000 mensen, aangevuld met 35 000 studenten. Bij zware bombardementen in 1943 werd 90 procent van de stad in puin herschapen. De meeste historische gebouwen die je hier ziet zijn dus niet echt oud, maar werden heropgebouwd.

In het nieuwe stadhuis, dat begin vorige eeuw werd gebouwd, tonen maquettes de stad op vier verschillende tijdstippen in de geschiedenis. Het verschil tussen voor en na de bombardementen is indrukwekkend. De lift brengt ons naar boven. Een unieke ervaring, want de booglift beweegt

schuin. Op het platform kijken we vanop bijna honderd meter hoogte over de groenste grote stad van Duitsland.

Het historische centrum is een leuke plek om rond te dwalen, met de restaurantjes, steegjes, gezellige winkeltjes en vakwerkhuisen. Vroeger stond Hannover vol vakwerkhuisen die gedeeltelijk uit de middeleeuwen stamden. Na het bombardement bleven er maar een veertigtal over. Eind jaren '50 werden ze afgebroken en opnieuw opgebouwd in de oude stad. Zo ontstond er een soort historisch eiland.

Gezellige markthal

Naast het middeleeuwse Oude Stadhuis staat de overdekte markthal uit 1892. Die werd - je raadt het al - kapot gebombardeerd. Het huidige gebouw is naar verluidt minder mooi dan voorheen, maar binnen is het wel een gezellige bedoening. Tussen de marktkramen vind je heel wat eetstalletjes met gerechten uit alle windstreken.

De Aegidien Kerk werd niet heropgebouwd. Alleen de buitenmuren en de toren staan nog rechtop, als stille getuigen. In de toren hangt een gong geschonken door zusterstad Hiroshima.

We zijn aan een kop koffie toe. Die drinken we in Hannoversche Kaffee Manufaktur, een fijne tip van onze gids. De stemmige bar en winkel serveert koffie en thee van over de hele wereld. De bonen worden vers gebrand en gemalen.

Wil je de stad verkennen op eigen houtje? In de binnenstad is een 4,2 kilometer lange wandeling uitgetekend langs 36 plekken met een belangrijke geschiedenis of bijzondere architectuur. De route is gemarkeerd met een rode lijn. Bij de toeristische dienst kan je voor een paar euro een begeleidend boekje kopen.

Koninklijke tuinen

De volgende dag fietsen we naar de Herrenhäuser Gärten, de koninklijke tuinen. Je kan er ook met de tram naartoe, maar het is heerlijk fietsen langs de groene lanen. Onderweg houden we halt bij de kleurrijke Nanas Charlotte, Caroline en Sophie aan de oever van de rivier de Leine. Het zijn werken van Niki de Saint Phalle, de bekendste kunstenaar van Hannover. Haar Nanas staan op verschillende plekken in de stad. Er was in het begin discussie over de volslanke vrouwenbeelden, maar de inwoners hebben ze intussen in de armen gesloten en de kunstenaar is nu ereburger van de stad.

De koninklijke tuinen met de hagen, bloemperken, fonteinen en gouden beelden zijn geïnspireerd door Versailles. Ze behoren tot de mooiste en grootste baroktuinen van Europa en lokken bezoekers van over de hele wereld. We lopen door de gouden poort, bewonderen in de galerij de rijkelijk versierde plafonds en wanden, en bezoeken de grot die werd 'aangekleed' door kunstenaar Niki de Saint Phalle. In de zomer komen mensen in de tuinen picknicken en er worden concertjes georganiseerd. »



Win een weekendje Hannover

Win twee overnachtingen met ontbijt voor twee personen in een 4-sterrenhotel, geschonken door Hannover Tourismus. Tickets voor de internationale vuurwerkwedstrijd in de Koninklijke tuinen zijn inbegrepen. De prijs is geldig in een van de wedstrijdweekends op 17 mei, 14 juni, 16 augustus, 6 september en 20 september.



Serre in de koninklijke tuinen telt 12 000 plantensoorten.

“De uitvinder van de grammofoonplaat is hier geboren. Er is ook een belangrijke gitarenfabriek.”



De kathedraal met in de buinentuin de duizendjarige rozenstruik.



Humor en acrobatie in het Variététheater

Hier vindt ook het vermaard internationaal Vuurwerkfestival plaats. De drieëndertigste editie dit jaar is een feesteditie, ter gelegenheid van het 350-jarig bestaan van de tuinen. Op vijf data tussen mei en september nemen vuurwerkmakers uit de Verenigde Staten, Canada, Nederland, Italië en Engeland het tegen elkaar op.

Het ticket voor de koninklijke tuinen geeft ook toegang tot de botanische tuin. Daar groeien 12 000 plantensoorten en in de serre bewonderen we onder andere de uitgebreide collectie bloeiende orchideeën.

Variététheater

's Avonds hebben we een tafeltje geboekt in het GOP-variété Theatre in het stadscentrum. Terwijl het eten wordt opgediend wisselen op het podium spectaculaire acrobatie nummers en humor elkaar af. Een leuke ervaring. Je kan ook een ticket kopen voor de show zonder maaltijd.

Voor we de volgende de dag de trein terugnemen, gaan we langs in de Hannover Zoo. Tram 11 brengt ons erheen. Uniek is het boottochtje – niet apart te betalen – waarbij je de dieren vanop het water kan gadeslaan.

HILDESHEIM:

UNESCO-werelderfgoed

Vanuit Hannover is het een half uur treinen naar Hildesheim. Het stadje is erkend als UNESCO-werelderfgoed. Ooit waren er ruim 1900 vakwerkhuisen, maar ook hier was er een bombardement, op 22 maart 1945, dat veel vernielde. Zo bleven op de grote markt alleen het Raadhuis en het Tempelhuis overeind. Het zag er even naar uit dat moderne huizen zouden opgetrokken worden, maar uiteindelijk werd er toch gekozen voor heropbouw in de stijl zoals voorheen. Op de hoek van de markt kan je het gebouw van de slagsgilde bewonderen en de tekeningen op de zijgevel ontcijferen. Elders in de stad zijn een paar straten waar oorspronkelijke vakwerkhuisen staan, met kleurrijke (scheve) gevels en romantische tuinen.

Duizendjarige roos

Op de binnenplaats van de Mariendom – een van de oudst bisschopskerken van Duitsland waar tal van

kerkschatten te zien zijn – groeit een duizendjarige rozenstok. Misschien is de hondsroos niet echt duizend jaar oud, maar wel minstens enkele honderden jaren. Volgens de legende was Lodewijk de Vrome, de Keizer van het Heilig Roomse Rijk die in 814 zijn vader Karel de Grote opvolgde, op zoek naar een geschikte plaats voor een nieuwe kerk toen hij een relikwie van de Heilige Maagd Maria in een rozenstruik zag hangen. Toen hij het relikwie niet uit de bosjes kreeg, kon dat alleen maar een teken zijn dat de Dom daar moest komen. Lodewijk beval onmiddellijk de bouw van een kathedraal ter ere van Onze-Lieve-Vrouw.

Rosenwandeling

Even verderop staat de St. Michaeliskerk. Bouwheer bisschop Bernward werd in 1192 heilig verklaard omdat bij zijn graf in de crypte van de St. Michaeliskerk een blind meisje haar gezichtsvermogen terugkreeg. Pronkstuk in de kerk is het geschilderde houten plafond met de stamboom van Christus. De kerk

werd na de verwoestingen van 1945 heropgebouwd. Als een van de drie simultaan kerken in Nedersaksen wordt ze nu zowel door protestante als katholieke christenen gebruikt.

Je kan in Hildesheim aansluiten bij geleide stadswandelingen of op eigen houtje op verkenning gaan langs de Rosenroute. Volg de rozen op de grond en koop eventueel een begeleidend boekje in het bureau voor Toerisme.

PRAKTISCHE INFO

● **Restaurantadresjes**
www.broyhanhaus.de
(in de oude stad)

www.6sinne-riverside.de
(aan de oever van de Leine)

● **Vanuit Brussel** reis je met de trein in ongeveer 6 ½ uur naar Hannover, met overstap in Frankfurt.

● **Met een Hannover Card** gebruik je gratis het openbaar vervoer en bezoek je de meeste bezienswaardigheden gratis of met korting.

● **Elke vrijdag** zijn tal van musea in Hannover gratis toegankelijk.

www.visit-hannover.com
www.feuerwerk-hannover.de

PRAKTISCHE INFO

● **www.hildesheim-tourismus.de**

Er zijn heel wat lekkere restaurantjes en leuke terrasjes in Hildesheim. In het Van der Valk restaurant op het marktplein kan je elke ochtend – na reservatie – aanschuiven voor het ontbijtbuffet. Van donderdag tot en met zaterdag is er ook een lunchbuffet.



**JEF DE SMEDT (68)
SPEELT AL
34 SEIZOENEN MEE
IN FAMILIE**

“Ik heb in een fabriek gewerkt, dan is Familie een luxeboot”

Hij was voorbestemd om arbeider te worden in een fabriek, maar draaide dat even anders uit voor Jef De Smedt (68).

Al 34 seizoenen draait hij als Jan Van den Bossche mee in *Familie*. Een soapicoon pur sang. Ook al is Jef De Smedt officieel al met pensioen, hij rijdt nog altijd even graag naar de set. “Als je je werk met zoveel plezier doet, voelt dat niet als werken.”

Tekst Hilde Van Malderen – Foto's James Arthur

Laat ons beginnen bij het begin. Hoe ben je 34 jaar geleden bij Familie terechtgekomen?

“Ik was van thuis uit voorbestemd om naar een technische school te gaan. Die heb ik afgewerkt in de richting metaalbewerking, al was ik beter met mijn tong dan met mijn handen. Theater was mijn passie, maar dat was een ver-van-mijn-bed-show voor een jongen uit een arbeidersgezin in een klein boerendorp. Ik was actief bij de KAJ, werd vakbondsmilitant en ging uiteindelijk werken in een magazijn. Intussen was ik wel bezig met theater en ging ik naar de academie van Mechelen, waar Jaak Van Assche, nu mijn collega bij Familie, les gaf. Ik groeide verder door naar de opleiding in Hoboken bij Herbert Flack. Daar is een enorme wereld voor mij opengegaan. Acteur Sven De Ridder zat bij mij in de klas. Zijn vader Ruud kwam kijken, heeft mijn nummer gevraagd en daar is het begonnen voor Familie.”

Jij en Annie Geeraerts, ‘de bomma’, zijn de enige twee acteurs die er al van in het begin bij zijn. Ben je fier op je staat van dienst?

“Ik ben daar heel fier op. Er is maar een minpunt in mijn leven en dat is dat mijn vader dat nooit heeft meegeemaakt. Hij is op zijn 44 jaar gestorven aan kanker, door asbest.”

Heb je ooit overwogen om te stoppen?

“Toch wel. En toen zei mijn ex-vrouw om twee witte bladen te nemen en op het ene te schrijven wat ik slecht vond aan Familie en op het andere wat ik er goed aan vond. Een kleine oefening die me leerde dat ik wilde verder doen.”

De rol van Jan Van den Bossche plakt aan je. Nooit spijt gehad dat je daardoor misschien andere rollen hebt gemist?

“Ik voel me supergelukkig bij Familie, ik ben VTM daar heel dankbaar voor. En Familie heeft een heel belangrijke rol gespeeld in mijn leven. Maar ik had ook graag in *F.C. De Kampioenen* gespeeld. Ik denk dat ik daar wel in had gepast. Ik treed ook op voor senioren op seniorenmiddagen en daar kan ik wel mijn eigen ei kwijt.”

Hoe ziet een werkweek er voor jou doorgaans uit?

“Als je je werk met heel veel plezier doet, dan is dat geen werk. Ik zeg altijd dat ik mag gaan werken. Mijn planning varieert. Soms draai ik veel scènes op een week, soms weinig. Ik ben 68 en eigenlijk al met pensioen, maar de sfeer bij Familie is echt fantastisch. Dat is ook de reden waarom ik het al 34 jaar doe. En

zolang er genoeg vlees aan mijn rol hangt, wil ik het blijven doen. Mocht ik voelen dat ze niet meer weten waar naartoe met de Jan, dan mag het voor mij stoppen. Ik hang daar niet aan vast. Ik zou het jammer vinden, maar als ze morgen tegen mij zeggen dat mijn rol uitgespeeld is, ga ik de zender niets verwijten. Je zal in de pers van mij geen enkel slecht woord horen. Ik ben al dankbaar dat ik het zo lang mag doen, maar mocht de rol van Jan morgen wegvallen, stort mijn leven niet in elkaar. En het is niet omdat je uit Familie verdwijnt, dat je een slechte acteur of actrice bent. Men beslist dat je rol ten einde is. Dat is het lot van een acteur.”

Wordt het met de jaren zwaarder om te spelen?

“Neen, ik ben nog altijd fit. Soms moeten wij al heel vroeg in de schmink zitten. Maar kijk naar Annie Geeraerts, die hoor ik daar nooit over klagen. Dat zijn mensen van voor de oorlog, al klinkt dat nu heel cliché. Maar ik heb ook die instelling. Ik heb in een fabriek gewerkt, dan is Familie een luxeboot.”

Geef jij zelf input aan de schrijvers?

“Ja, ze staan altijd open voor suggesties en ze houden daar rekening mee. Niet altijd, maar daar heb ik dan wel alle begrip voor.”

»

Lijk jij op je personage?

"Totaal niet, maar ik ga niet zeggen hoe, want dan doorprik ik het gordijn. Uiteraard steek ik wel ingrediënten van Jef in Jan. En als ik op de set kom en ik doe mijn kleren aan, dan zit Jan erin."

Wat onderschatten mensen aan acteren in een serie? Of waar zijn ze zich niet bewust van?

"Dat je de mensen die het hardst werken niet ziet op tv, die doen hun werk achter de schermen. Net omdat ik uit een arbeidersgezin kom, heb ik enorm veel appreciatie voor poetsvrouwen, de mensen van de kledij, de catering, ... Ik zeg wel eens dat jonge acteurs die afstuderen aan de academie eerst een jaar in een fabriek zouden moeten werken. Dat de jongere generatie soms te weinig respect heeft voor de mensen achter de schermen, stoort me soms."

Je was van jongs af aan heel geëngageerd. Heb je dat van thuis meegekregen?

"Ja, dat zat in de genen van mijn vader. Hij was een BV in het dorp en zat bij veel sociale verenigingen. Iedereen in Blaasveld kende hem. Ik was de middelste van vijf, een ongeleid projectiel. Ik keek enorm op naar mijn vader en probeerde hem na te doen, zo werd ik ook actief bij onder andere kwb. Op mijn achttiende is hij gestorven, toen ik nog in mijn openjaren zat. Zijn dood heb ik maar later een plaats kunnen geven, toen ik er een monoloog over maakte tijdens mijn opleiding bij Herbert Flack."

Heeft zijn dood jou getekend?

"Tuurlijk. Ik heb nooit als volwassen man met mijn vader kunnen praten, dat knaagt nog altijd. Mijn broer wel, die was vier jaar ouder en dat waren hevige discussies aan tafel. Hij was slimmer dan ik en ging naar de sociale



OKRA-redactrice Hilde in gesprek met Jef Desmedt

"Dat de jongere generatie soms te weinig respect heeft voor de mensen achter de schermen, stoort me soms."

school. Mijn vader was zelfstandige en voor hem stond de sociale school gelijk aan de vakbond. Ik zat daartussen en verstond nog niet waar het over ging. Ik was zowat de Witte van Zichem, ik stak vanalles uit. Eigenlijk heb ik een fantastische jeugd gehad."

Waar kwam je liefde voor het acteren vandaan?

"Ik deed dat in de KAJ. Aan het kampvuur was ik de entertainer. Dat heeft altijd in mij gezeten. Mijn vader speelde ook toneel, altijd drama's. Nu nog zing ik en speel ik sketches tijdens die senioren-namiddagen, onder begeleiding van een pianist. De mensen zeggen dan altijd na het optreden dat ze niet wisten dat ik dat kon. Dan moet ik altijd vertellen dat ik een acteur ben en dat Jan een personage is."

Als je nu je favoriete dag zou mogen samenstellen, hoe zou die eruitzien?

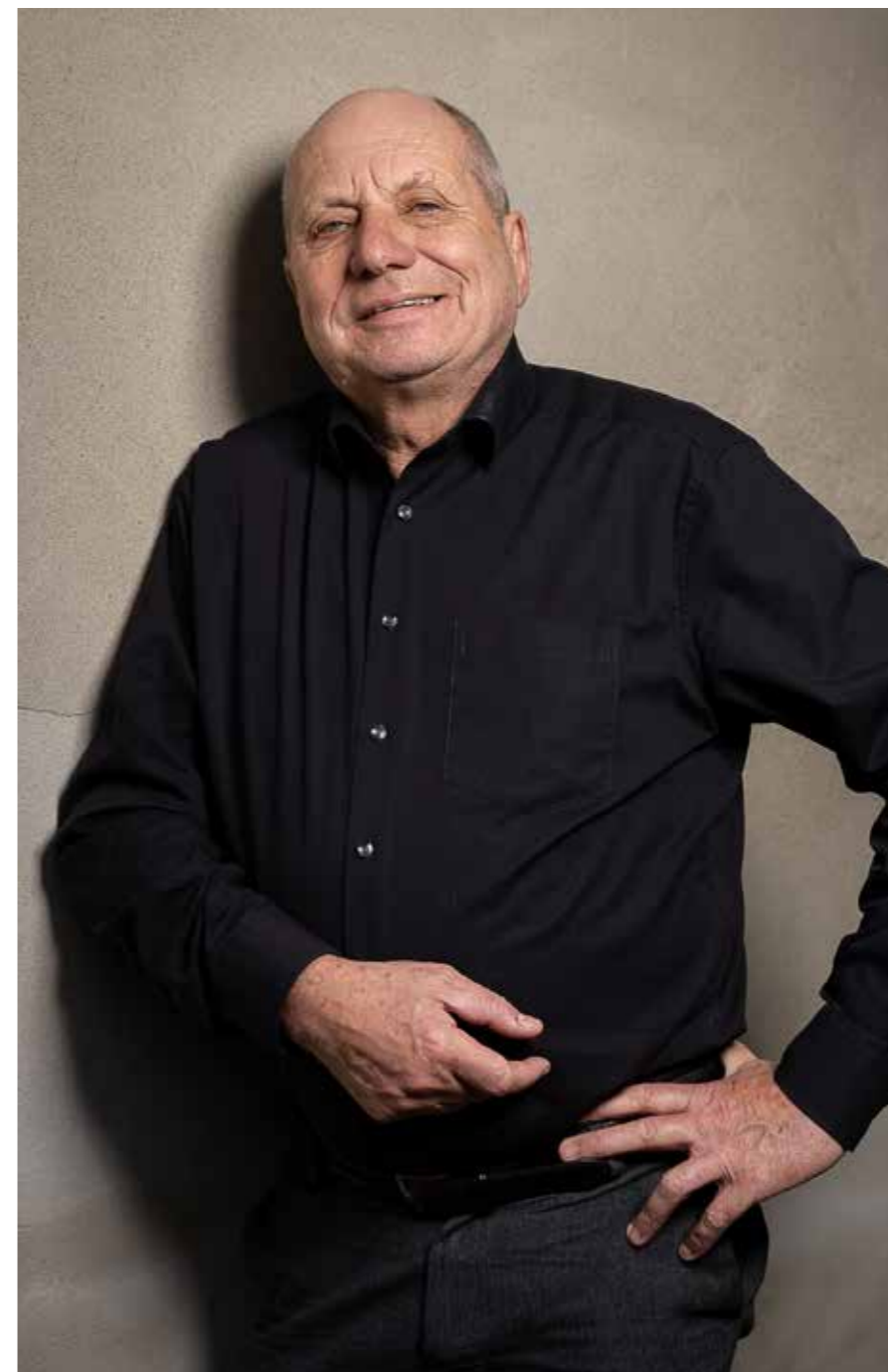
"Ik heb geen favoriete dag. Als ik naar Familie ga, vind ik het leuk. Ga ik niet naar Familie, dan ga ik fietsen bij een wielersclub met 240 leden. En ik jog

veel. Ofwel ga ik sporten, ofwel werken, ofwel bereid ik een optreden voor, of ga ik naar de muzikant waar ik mee samenwerk en dan brainstormen we. Vroeger liep ik marathons, en ik heb de dodentocht van Bornem meegegaan. Dat houdt me allemaal jong. In onze fietsclub zit er ook iemand van 81, die rijdt elektrisch. Wel, daar wil ik voor tekenen. Dan blijf je toch nog bij de groep."

Ben je bezig met leeftijd?

"Mja, door mijn moeder. Zij is 97 jaar. Ze zat door omstandigheden in kortverblijf, sinds kort is ze weer thuis. Ze voelde zich supergelukkig in een rusthuis in Aartselaar, maar toch was het haar droom om weer naar haar huisje te gaan. Elke dag komt er een verpleegster langs en kan ze rekenen op thuiszorg. Ze heeft de hulp aanvaard en beseft dat ze door die hulp in haar huisje kan blijven wonen. Ze heeft maar één wens en dat is haar laatste dagen in haar huis doorbrengen, waar ik begrip voor heb. We zijn met vijf kinderen en doen ons uiterste best om haar wens te volbrengen."

"Ik heb nooit als volwassen man met mijn vader kunnen praten, dat knaagt nog altijd."



Ik ga ook regelmatig langs. Op zo'n momenten ben ik wel bezig met ouderdom. En dan zeg ik ook dat ik niet in een rusthuis wil gevoeld worden. Ik wil niet op een stoel zitten en wachten tot er iemand komt om met mij naar het toilet te gaan. Dan hoeft het voor mij niet meer. Ik ben bezig met het in orde brengen van die papieren. En mijn lichaam is al geschonken aan de wetenschap."

Als je terugkijkt op je leven, zou je dingen anders doen?

"Als, als, als, dan ben je een ongelukkige mens. Ik sta niet stil bij als. Mijn broers en zussen nemen me dat altijd kwalijk, maar ik pak altijd terug naar mijn vader. Hij is 44 jaar geworden. Ik ben nu 68. En ik zeg dikwijls: mocht ik straks overreden worden en de ambulanciers vragen me wat ik nog graag gedaan had in mijn leven, zou ik antwoorden dat ik al veel heb gehad. Alles wat nog op mijn weg komt is welkom, maar ik ben gelukkig met wat ik al gehad heb. En dat heeft alles te maken met mijn vader. Dat was zo'n levenslustige mens. Ik heb veel van zijn genen in mij, ik ben ook een pallieter. Ik drink een pintje, ik ben graag onder de mensen en hij deed dat ook."

Ben je door zijn vroegtijdig overlijden meer met je eigen gezondheid bezig?

"Eigenlijk niet. Ik heb nog steeds heel veel energie. Ik sport heel veel. Maar ik ben ook een Bourgondiër. Je leeft maar een keer. Als je echt op alles moet gaan letten ..."

Wat is een levensles die jij waardevol vindt om te delen?

"Wat bovenaan mijn prioriteiten staat, is loyaliteit. Ook dat heb ik geleerd van mijn vader. Als mensen iets voor je doen, mag je dat nooit vergeten." ●

Niet te missen

in maart

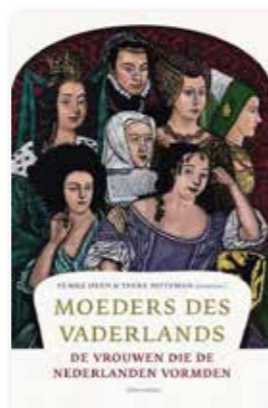


BEURS

A trip down memory lane op de Fiets- en Wandelbeurs.

Fietsers en wandelaars kunnen tijdens het eerste weekend van maart hun hart ophalen in Gent op de Fiets- en Wandelbeurs. Het event in Flanders Expo heeft aandacht voor bestemmingen, routes, outdoor materiaal, accessoires, fietsen en e-bikes. Tijdens de E-bike Challenge kan je e-bikes testen van tientallen deelnemende merken. Dit jaar koos de organisatie voor het nostalgische thema 'A trip down memory lane'. Je kan er terugreizen in de tijd om te zien hoe het was om een fiets- of wandeltocht te maken in het internetloze tijdperk, zonder de hulp van Google Maps, WhatsApp, gps en artificiële intelligentie.

Meer info: www.fietswandelbeurs.be



BOEK

De geschiedenis van de Moeders des Vaderlands

Hou je van onze geschiedenis, maar niet zoals die tot nu werd geschreven? Dan is het boek *Moeders des Vaderlands* misschien iets voor jou. In veel geschiedenisboeken is er vooral aandacht voor de namen van mannen terwijl de Nederlanden ook geleid werden door een reeks invloedrijke en machtige vrouwen. Deze Moeders des Vaderlands krijgen nauwelijks erkenning voor de rol die zij speelden in de ontstaansgeschiedenis van Nederland en België. En dat terwijl ze minstens even belangrijk waren voor het smeden van eenheid, het uitbouwen van netwerken, het beoefenen van diplomatie en het voeren van oorlogen. In dit boek schreven 18 historici over 18 invloedrijke vrouwen uit de twaalfde tot begin negentiende eeuw.

GEISHA



PODCAST Familie-epos Geisha

Actrice Evelien Bosmans en haar zus Marlies onderzoeken het in mysterie gehulde levensverhaal van hun grootvader Peter. Peter had een miljoenenbedrijf in China, een soort AliExpress avant la lettre. Na zijn dood bleek de familie geen geld te erven, maar vragen. De zussen zoeken nu naar antwoorden. Geisha is het persoonlijke familie-epos van Marlies en Evelien en brengt de twee zussen in zes afleveringen van Mol naar Hong Kong. Te beluisteren in alle podcast-apps.

TIP!

MUSEUM

Het gezicht van compassie



Medeleven voelen of tonen is eigen aan de mens en kent vele gezichten. De expo *COMPASSION* in het Antwerpse Museum aan de Stroom laat zien hoe we dat doorheen vele tijden, culturen en levensbeschouwingen in beeld brengen. En ook wat de schurende kanten ervan zijn. Hedendaagse kunst van Ai Weiwei, Berlinda De Bruyckere en Stephan Vanfleteren doen je stilstaan bij de actuele vragen rond dit thema. Hoe tonen wij ons medeleven? Wat drijft ons om dit te doen? Wie zien we als goede voorbeelden? Welke ideeën inspireren ons om solidair te zijn? En wat als de op-



vattingen botsen? Als de idealen onhaalbaar zijn? Deze expo gaat over onze behoefte en ons streven om anderen te helpen. In beeld, maar ook in muziek en audioverhalen. Zo nam Lieve Blancquaert een aantal pakkende interviews af.



Ferm
thuiszorg

Warme zorg. Altijd dichtbij.

Bel voor jouw aanvraag gratis 0800 112 05
SamenFerm.be/thuiszorg

"Elke week ga ik langs bij Legend (16). Ik zorg voor structuur, help bij het opruimen van zijn kamer, neem hem mee uit fietsen, maar ik ben vooral een luisterend oor. Het kostte me wat tijd om zijn vertrouwen te winnen: er waren al veel zorgverleners in zijn leven en dat liep niet altijd even goed. In het begin was hij bang dat ik hem de les zou spellen. Maar ik leerde hem net uitdrukken wie hij is en wat hij graag wil. Intussen zijn we een team. Legend geeft aan wat hij graag doet: hij zoekt recepten uit, we gaan Pokémons vangen,... Intussen kijkt hij uit naar mijn komst."

Ik ben Peggy (47), al zes jaar verzorgende bij Ferm Thuiszorg.



MUSEUM

Panamarenko in Antwerpen

In 2025 viert Antwerpen 85 jaar Panamarenko, de Belgische visionair kunstenaar en ingenieur van dromen. Op het programma staan tentoonstellingen in het M HKA, het KMSKA en het Havenhuis. De moederexpo vindt plaats in het M HKA: *Reis naar de sterren*, waarin Panamarenko's fascinatie voor de kosmos centraal staat, en zijn niet-aflattende zoektocht naar originele manieren om door het uitspannel te navigeren met luchtschepen, vliegende sigaren, en zelfbouwschotels. Het KMSKA legt de nadruk op de *Oneindige verbeelding* van de Einstein uit de Biekorfstraat en stelt 'speelse objecten' en werken op papier tentoon. Van iconische locaties tot verrassende samenwerkingen: *Panamarenko85* laat je kennismaken met het universum van een kunstenaar die zijn tijd ver vooruit was.

Meer info: www.panamarenko85.be

TIP!



EXPO

Playmobil aan zee

In de krokusvakantie verandert Middelkerke eventjes in Playmobilstad. Grote en kleine liefhebbers van Playmobil kunnen van 1 tot en met 9 maart terecht in Hotel Acropolis, waar verschillende generaties samen een onvergetelijke Playmobilvering delen met onder andere Playmobil diorama's, gemaakt door artiesten uit vier verschillende landen. En wat dacht je van creatieve workshops, een zoektocht en een grote speelzone om je helemaal te laten gaan? Een ideale familie-uitstap tijdens de vakantie.

Meer info: www.middelkerke.be



MUZIEK

Wild Wild West in Hasselt

Op 29-30 maart en 5 april kan je op het Schlagerfestival in Trixxo Arena Hasselt weer alle remmen lossen. Dit jaar koos de organisatie voor het thema Wild Wild West. Verwacht je dus aan een mix van country en schlagers van onder andere Laura Lynn, De Romeo's en Willy Somers. Gastheer van dienst is Kürt Rogiers.

Meer info: www.schlagerfestival.be



KRIJGS- GEVANGENE BLEEF WELKOM

"Bist du es, Peter? Willkommen, willkommen."
Dertig jaar na hun laatste ontmoeting herkende de toen inmiddels negentigjarige Fritz de veertig jaar jongere Peter bij een eerste oogopslag. Dat was in 1971, toen Peter De Smet met zijn kroost onverwacht het erf van de voormalige varkensboerderij in het Duitse Wienbergen kwam oprijden.

Tekst & foto **Fons Jacobs**

Peter De Smet belandde amper tien dagen na het uitbreken van WOII als krijgsgevangene op een boerderij in de buurt van Bremen in Duitsland. "Ik had het daar goed", vertelde Peter later aan zijn vrouw Rachel en hun drie zonen Christiaan (nu 72), Marc (70) en Luc (64). Op een gedigitaliseerde afdruk op de laptop toont Luc ons een oude foto waarop zijn vader met zijn peloton grenadiers in de kazerne van Diepenbeek vereeuwigd is. Die foto is tot op vandaag een bijzonder familiaal erfstuk waaraan een boeiend verhaal kleef.

Jarenlang kampeerde het gezin De Smet aan het Zilvermeer. In 1971 werd uitgekeken naar een nieuwe bestemming. De reis ging naar Duitsland. Twee van de broers, Marc en Luc, herinneren zich dat de Duitse kampeerplaats niet voldeed. Tot vader Peter zich realiseerde dat hij daar in de buurt een jaar als krijgsgevangene op een boerderij had verbleven.

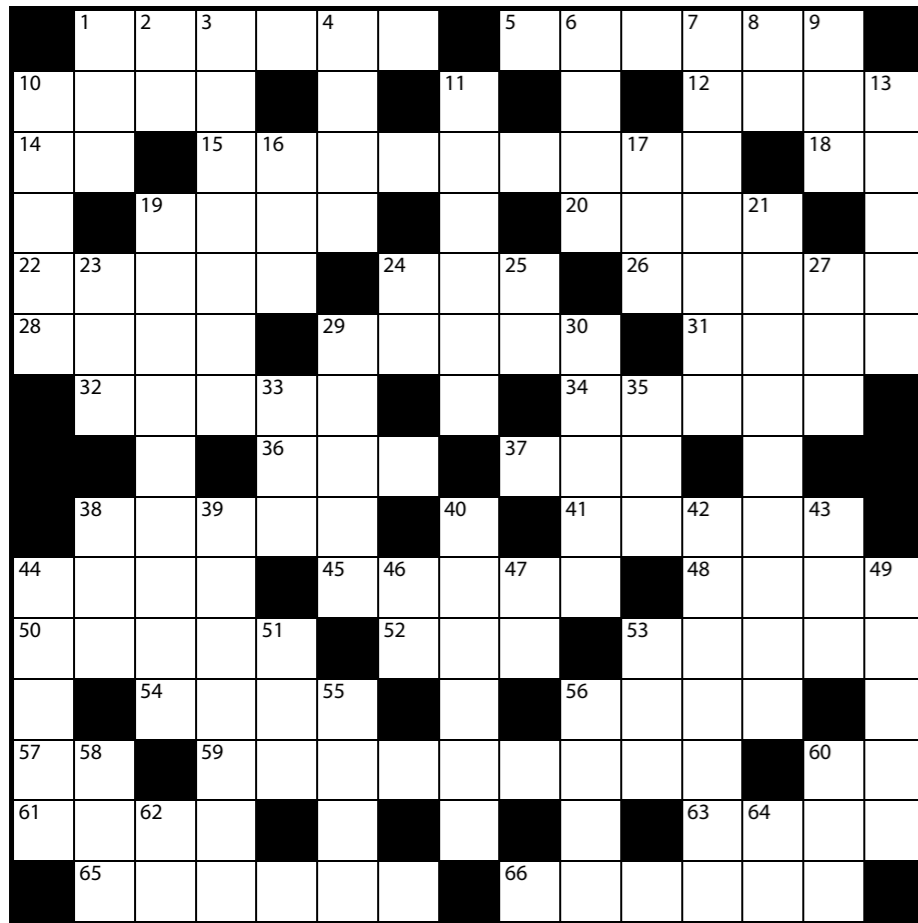
Peter vond de boerderij terug. Dertig jaar nadat hij terug naar huis in Jette mocht, stuurde Peter zijn auto met kampeeruitrusting het Duitse erf op. "We staken ons hoofd enigszins terughoudend door de geopende deur van de woonkamer", vertellen Marc en Luc. "De grootvader, zijn zoon en kleinzoon zaten samen met moeder Emma aan tafel. Ze schraapten allen samen uit één pot op tafel een maaltijd naar binnen." De grootvader, zijn zoon en kleinzoon heetten allen Fritz. Het duurde geen seconde of grootva Fritz had Peter herkend. Het weerzien was meer dan hartelijk en de vakantie die daarop volgde was dat eveneens. De familie De Smet kampeerde tien dagen lang in de boomgaard tussen de varkens op het vroegere krijgsgevangenen-onderkomen van Peter. Ze hielpen er de oogst binnen halen en leerden hun Duitse gastheren frieten bakken.

"Dat werd een succes over de hele lijn", beamen Marc en Luc tot op vandaag. De twee broers laten zich ontvallen dat de goede verstandhouding met de Duitse Fritzten één keer minder positief uitviel. Dat was die avond dat de verbodering in een lokale kroeg werd bezegeld met bier en schnaps. Dat verhaal eindigde met een van de protagonisten die prompt in de gracht strompelde.



Marc (rechts) en Luc halen herinneringen op bij de gedigitaliseerde oude foto met hun vader en zijn collega-grenadiers.

Speel & win



Oplossing kruiswoordraadsel
maart 2025

66	7	29	44	3	41	59
----	---	----	----	---	----	----

Schiftingsvraag: In welk jaar kwam de Walkman van Sony op de markt?

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

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

Insturen via post kan ook:

- OKRA vzw,
- wedstrijd maart 2025,
- 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 aantekenboek
5 bioscoop **10** diepe snijwond
12 delfstof **14** legsel v.e. vogel
15 alarm slaan **18** bruto **19** wissel
20 half (in samenst.) **22** deel v.e. platenspeler **24** stroomgeul **26** broer van Mozes **28** Japanse rijstwijjn
29 gewrichtsaandoening **31** riv. in Italië **32** ondergrondse trein
34 toonbank **36** eerste vrouw
37 duinvallei **38** gezichtspunt
41 effen **44** oude munt **45** vlaskam
48 afgesneden takje **50** strijdmacht
52 behoeftig **53** bespieder **54** teug
56 sneeuwvoertuig **57** wereldrecord
59 bedrieger **60** per uur **61** rijstgerecht **63** doorzichtig materiaal
65 betaalde minnaar **66** schakelbord.

VERTICAAL 1 streling **2** bevel
3 schouderbelegsel **4** afspraak
6 Europese taal **7** eens **8** meester
9 mountainbike **10** spijkerbroek
11 resistent **13** kortschrift **16** dekset
17 één en ander **19** op zeer korte afstand **21** ergernis **23** oude vochtmaat **24** pers. vnw. **25** in memoriam **27** Engels telwoord
29 dief **30** zilverpopulier **33** koor-dans **35** wier **38** boerenbezit
39 zeker **40** rebellie **42** eetbare stengelplant **43** pausenaam
44 komiek **46** en andere **47** emeritus **49** sukkel **51** gard **53** bladgroente **55** holte **56** Antilliaans eiland
58 spinnenweb **60** deel v.e. geweer
62 muziknoot **64** Frans lidwoord.

Oplossing februari
SOPRAAN



Los het kruiswoordraadsel op en win één van onderstaande prijzen.



- 5 exemplaren van *Was het nu 70, 80 of 90?* van Korneel De Rynck
- 5 exemplaren van *Bijna dood* van Steven Laureys
- 5 exemplaren van *Mister Spaghetti*
- 5 exemplaren van *'Daarom'* van Lisa del Bo

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!

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

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



Win een weekendje Hannover

Win twee overnachtingen met ontbijt voor twee personen in een 4-sterrenhotel, geschenken door Hannover Tourismus. Tickets voor de internationale vuurwerkwedstrijd in de Koninklijke tuinen zijn inbegrepen.

De prijs is geldig in een van de wedstrijdweekends op 17 mei, 14 juni, 16 augustus, 6 september en 20 september.



Medewerkers OKRA-magazine maart 2025

Ankie Beerten, Wim Bogaert, An Candaele, Dominique Coopman, Mine Dalemans, Karlijn De Haes, Korneel De Rynck, Peter Dhaese, Jurgen D'Ours, James Arthur Ghesquière, Els Hoebrechts, Eric Hulsmans, Fons Jacobs, Lisa Kaspers, Marijn Loozen, Ellen Ophalvens, Steven Reynders, Ingrid Samson, Kaat Soetemans, Eric Sohl, Kristof Vadino, Arno Vande Velde (Arneleon), Ellen Van Reybrouck, Lucie Van Hemelrijk, Karin Vanhove, Hilde Van Malderen, Matthias Van Milders, Tom Van Welkenhuyzen en Arno Vermeulen.

Coördinatie en eindredactie
Arno Vermeulen en Jurgen D'Ours

Vormgeving Ankie Beerten en Tom Van Welkenhuyzen

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

Druk Dessain Printing, Mechelen

Coverfoto Mine Dalemans

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 aprilnummer verschijnt uiterlijk op 27 maart 2025. Je kunt OKRA-magazine ook lezen via www.okra.be.

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



Wat je niet hoort, kan je raken

Elke seconde telt!

**Test nu
gratis
je gehoor**

Elke seconde telt!

Goed horen kan levens redden, vooral in het verkeer. Om het belang hiervan te onderstrepen, hebben we een unieke actie voor jou.

Maak een afspraak voor een gratis hoortest tussen 12 februari en 31 maart en ontvang niet alleen inzicht in je gehoor, maar ook:

- **-10%* bij aankoop van hoortoestellen**
- **een leuke attentie**

Test nu gratis je gehoor

Maak je gratis en vrijblijvende afspraak via:

- 0800 30 929
- www.audika.be/nl/hoor-veilig
- scan de QR-code



* Alle voorwaarden in je Audika hoorcentrum

Hou van je oren

 **Audika**
Hoorcentrum