

# okra

magazine

NOVEMBER 2024

**ONZE  
GENERATIEMAKERS**  
over de militaire  
dienstplicht

**GETUIGENIS**  
Na je vijftigste  
een nieuwe job

**NIEUWE REGELS**  
voor schenkingen  
op komst

**DOSSIER**  
1 op de 10 Belgen  
blijft werken na  
pensioen

**TANTE KAAT**

**"IK WIL MIJN GELUK  
DELEN MET ZOVEEL  
MOGELIJK MENSEN  
RONDOM MIJ"**

okra



**Langer thuis  
met een traplift  
van Otolift**

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

**Vrijblijvend thuisadvies**

Maak vandaag nog een afspraak voor een gratis en vrijblijvend thuisadvies. Omdat elke situatie anders is, maken wij de traplift helemaal op maat. Hoe uw trap er ook uitziet en wat uw wensen ook zijn; samen vinden we altijd de perfecte oplossing.



**Stuur mij een gratis  
informatiepakket**

Naam

Adres

Postcode/plaats

Telefoon

Okra24

Stuur deze bon in een gefrankeerde envelop naar:  
Otolift Trapliften, Verlorenbroodstraat 120,  
9820 Merelbeke

# Inhoud

NOVEMBER 2024

36

De Vlaamse  
kapelletjestradië



In dit  
OKRA-  
magazine

- 4 **ACTUA**
- 8 **OVER WAT TELT**  
Het optimisme van  
Tante Kaat
- 12 **DOSSIER**  
Werken na je pensioen
- 16 **WEGWIJS**  
Nieuwe regels voor  
schenkingen op komst
- 18 **GENERATIEMAKERS**  
De militaire dienstplicht
- 20 **COLUMN**  
De vraag van één miljard
- 21 **OKRA ONDERZOEKT**  
Onze lezers uitgevraagd
- 22 **COLUMN**  
Wat is oud?
- 24 **OKRA HELPT**  
Inkomensgarantie bij over-  
winteren in het buitenland
- 26 **MVX**  
Jerry Vandemoortele
- 28 **#OuderMaarNietOut**  
Marina (62) werd verzorgende
- 32 **ALLES WAT JE MOET  
WETEN OVER**  
Politieke coalities en umami
- 36 **SPRINGLEVENDE  
TRADITIES**  
De meer dan 15 000 Vlaamse  
kapelletjes

- 40 **UIT**  
Vlieland in de winter
- 44 **AAN TAFEL**  
Traybakes uit de oven
- 46 **DE WERELD  
MOOIER MAKEN**  
Zwerfvuil oprapen met Louis
- 48 **NIET TE MISSEN  
IN NOVEMBER**
- 52 **PUZZEL & WIN**
- 54 **DE LAATSTE DAG**  
Dirk Van Beveren

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



X @OKRAvzw

IG @OKRAvzw

f @OKRAvzw

in OKRA

▶ @OKRAvzw

# Uit het nieuws



**BESPARINGSTIP** Wil je een nieuw televisietoestel, dan is november de maand om er eentje te kopen. In de periode van Black Friday (29/11) en Cyber Monday (2/12) zullen de nieuwste modellen voor het eerst afgeprijsd worden. Ook voor andere elektronica kan je deze maand goede deals doen. Ook door vooruit te kijken kan je besparen. Koop nu al je badpak, bikini of zwemshort voor volgende zomer. Ook andere typische zomerkleding zoals fietsbroeken vind je nu tegen bodemprijzen.

## INFO

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

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

### Lid worden kan

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

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

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

November 2024 - jaargang 56 nr. 9

## Recordaantal 60-plussers lid van sportclubs

Ruim 1,4 miljoen Vlamingen zijn lid van een sportclub, dat maakte de Vlaamse Sportfederatie bekend. Maar liefst 267.000 van hen zijn 60-plussers, en dat is een absoluut record. Vooral fietsen en wandelen zijn populair, maar oudere sporters zijn ook lid van atletiek- en bokscclubs. Dat het aantal nooit eerder zo hoog lag, komt deels door de vergrijzing. Maar dat is niet de enige reden, zegt de Vlaamse Sportfederatie: "Er is in het algemeen meer aandacht voor beweging en gezondheid en de clubs zetten ook actief in om 60-plussers aan het sporten te krijgen én te houden." De sportclubs doen het over het algemeen trouwens goed.

Er sporten ook steeds meer vrouwen en jongeren.





VAN ONZE FOTOGRAAF  
KRISTOF VADINO

## Anderlecht

Peterbos in Anderlecht. In de jaren '60 bedoeld als een modelwijk met 18 woonblokken in het groen, een springplank naar een beter leven voor armere mensen.

Ali is 67 en spreekt met nostalgie over de beginjaren van de wijk die nu vooral bekendstaat voor drugshandel en geweld.

Wanneer het weer het toelaat, komt hij op het eind van de dag met zijn vrienden keuvelen. Ze betreuren het gevoel nu in een getto te leven, zittend op een bankje dat ze na jaren zagen en klagen gekregen hebben van de gemeente.

## Ouderen blijken nieuwsgieriger dan jongeren

Word je steeds minder nieuwsgierig als je ouder wordt? Uit het onderzoek van hoogleraar psychologie en onderwijswetenschapper Maartje

Raijmakers dit jaar blijkt het omgekeerde: ouderen zijn nóg nieuwsgieriger dan jongeren. Raijmakers legt uit: "We hebben een brede leeftijdsgroep onderzocht, van zes tot boven de honderd jaar, en de eerste analyses tonen een interessante trend: ouderen blijken juist nieuwsgieriger te zijn. Dat gaat in tegen het gangbare idee dat naarmate mensen ouder worden, hun nieuwsgierigheid afneemt." Conclusie van Raijmakers: "Je bent nooit te oud om nieuwsgierig te zijn."



## Testaankoop en Unia dagen NMBS voor de rechter

Consumentenorganisatie Testaankoop en het gelijkkansencentrum Unia klagen de NMBS aan voor "discriminerend tariefbeleid". Ze bekritisieren het feit dat sommige treintickets goedkoper zijn via de app en dat bepaalde vervoerbewijzen alleen digitaal verkrijgbaar zijn. Ze hadden de NMBS al een ultimatum gesteld om hun beleid te herzien, maar daar gingen ze niet op in. De organisaties beweren dat het beleid sommige passagiers, zoals ouderen of mensen met beperkte digitale vaardigheden,

benadeelt. Verder benadrukken Unia en Testaankoop dat niemand gestraft zou moeten worden voor het ontbreken van digitale vaardigheden, vooral niet als het gaat om essentiële diensten zoals openbaar vervoer. De NMBS verdedigt haar gedifferentieerde aanbod en stelt dat het aanmoedigen van digitale verkoopkanalen legitiem is. Ze wijzen op hun inspanningen voor digitale inclusie, zoals het aantal bemande loketten en nieuwe verkoopautomaten met intercomsystemen voor ondersteuning.

## 19/11

Veel minder bekend dan Internationale Vrouwendag, maar niet minder belangrijk: op 19 november vieren we **Internationale Mannendag**. Omdat mannen nog steeds minder snel hulp zoeken bij problemen, is een van de doelen van Mannendag om het fysieke en mentale welzijn van mannen onder de aandacht te brengen.

Het Vlaams Expertisecentrum Suicidepreventie (VLESP) ontwikkelde de website [www.komuitjekop.be](http://www.komuitjekop.be), die mannen aanmoedigt om hulp te zoeken bij donkere gedachten. Je kan er terecht voor tips en tools om je mentale gezondheid te versterken. Ook vind je er verschillende persoonlijke videogetuigenissen van mannen die een moeilijke periode hebben overwonnen.

“

**“Op mijn leeftijd word je niet meer gevraagd voor rollen. Voor velen ben ik afgeschreven en een ‘oud wijf’. Geen probleem. Dan zoek ik zelf wel naar nieuwe kansen of steek ik zelf een nieuwe productie in elkaar.”**

Actrice **Chris Lomme** in Het Laatste Nieuws



ARNOLDOON

# '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](https://komoptegenkanker.be/nalaten) of vul deze antwoordstrook in.**

De heer  Mevrouw

Voornaam

Naam

Straat

Nummer

Bus

Postcode

Gemeente

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

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

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



ELMA DALHUIJSEN  
ALIAS  
TANTE KAAT

“Ik heb godzijdank  
het optimisme van  
mijn moeder geërfd”



Tante Kaat deelde 35 jaar geleden haar eerste gouden tip op de radio. Vandaag pakt ze uit met het jubileumboek **De Gouden Raad van Tante Kaat**. Elma Dalhuijsen (76) is dol op haar familie, mensen en lekker eten. Haar enthousiasme en positieve kijk zitten in de genen, en daar is ze dankbaar om.

Tekst Dominique Coopman – Foto's Kristof Vadino

**W**e zijn getrouwd in februari 1969”, vertelt Elma alias Tante Kaat. “Kees was 23, ik 21.

Eind dat jaar emigreerden we van het kleine dorp Zwanenburg naar Zuid-Afrika. We wilden de wereld zien. De bootreis duurde drie weken en was één groot feest. Zuid-Afrika had een andere taal, een ander klimaat, maar ook het apartheidsregime. Wij woonden in een appartementje met een geleend bankje en een matras op de grond. Na drie jaar keerden we terug naar Europa en vestigden ons in België. Ja, wij zijn migranten.”

## 35 jaar Tante Kaat

### Wanneer ben je Tante Kaat geworden?

“Twintig jaar later, in 1989. Kees had een drukke job en moest dikwijls naar het buitenland, ik gaf les als knutseljuf aan de Burgemeester Marnixschool in Antwerpen. Toen kreeg ik van Radio 2, waar ik al twee jaar achtergrondwerk deed voor het programma *Hoop doet Leven*, de vraag of ik een goedkoop ochtendprogramma kon bedenken. Ik ben geen perfecte huisvrouw, maar vergaarde al mijn hele leven praktische tips om mijn huishouden efficiënter te maken. En dus stelde ik

Radio 2 voor die tips te delen met de luisteraar. Zo ontstond in 1989 *De Gouden Raad van Tante Kaat*, vier jaar later volgde het eerste boek.”

### In het jubileumboek *De Gouden Raad van Tante Kaat* lees ik 400 pagina's lang huishoudelijke tips. Als ik jou nu naar de tien beste tips zou vragen...

“De beste tip die ik jou kan geven, is de tip die je nú nodig hebt. Er is in 35 jaar veel veranderd. Maar heb je vlekken, dan zijn de meest eenvoudige middelen om die weg te doen nog altijd water, citroen, soda en zout. Mijn eerste tip op de radio destijds was hoe je met krantenpapier en wat as de glazen deur van je houtkachel kunt schoonmaken. Vandaag gaat het om duizenden andere, ook zeer ecologische tips.”

### Hoe sterk veranderde je leven toen Elma Dalhuijsen ineens 'Tante Kaat' werd?

“Tante Kaat is mijn tweede natuur. Kinderen krijgen, dat was de grootste verandering. En oma worden. Kleinkinderen zijn superleuk. Zeker als ze niet te ver wonen en je er een band mee kunt opbouwen. Ik ben dol op mijn familie en op een gezellig 'open' huis. Op lekker eten en gezelligheid.”

## Over het leven, de liefde en de dood

### Je bent geboren en getogen in Nederland. Uit welk nest kom je? Wat heb je van je ouders?

“Ik groeide op in Zwanenburg, een dorp in Noord-Holland. Mijn ouders hadden er een winkel in 'bruin- en wit-goed', kleine en grote huishoud-apparatuur. Mijn moeder kreeg zes kinderen, waarvan er nog twee in leven zijn: mijn jongste zus en ik. Er zat ook nog een doodgeboren kindje tussen, zoals in bijna elk gezin toen.

Het grootste verdriet van mijn ouders was toen mijn achtjarige zus Rineke verongelukte. Het gebeurde op een smalle brug over de Ringvaart. Rineke zat op de fiets van een klasgenootje toen een vrachtwagen hen aanreed. Haar klasgenootje viel op het voetpad en had geen schrammetje, Rieneke kwam onder de wielen van de vrachtwagen terecht.

Ik heb mijn moeder twee keer heel bang gezien. Ik was acht toen ik net als mijn zusje onder een auto terechtkwam. Mijn moeder panikeerde: toch niet nog een dochter verliezen, dacht ze. De tweede keer was toen mijn vader stierf. Mijn moeder was voorzitter van tal van christelijke organisaties »

“Er is in 35 jaar veel veranderd. Maar de meest eenvoudige middelen om vlekken weg te doen zijn nog altijd water, citroen, soda en zout.”

en was gewoon leiding te nemen in het dorp, terwijl mijn vader de rustige man op de achtergrond was. Maar toen hij overleed – hij was 75, mijn moeder toen 70 – werd ze een bang vogeltje. Twee jaar heeft dat geduurd. Ze ging ook nooit meer naar een begrafenis. ‘Genoeg verdriet gezien,’ zei ze. Toch bleef ze altijd de goede kant van de zaak zien. Als het slecht weer was, zei ze: ‘Dat is goed voor de planten.’ Vroor het dat het kraakte, dan zei ze: ‘Volgend jaar geen muggen.’ En op het eind van haar leven was ze dankbaar. ‘Ik heb een goed leven gehad,’ zei ze. Ik heb haar optimisme geërfd.”

## Omgaan met de dood

“Mijn moeder stierf vijftien jaar na mijn vader, na een korte ziekte. Mijn oudste broer Henk – een boom van een vent – was toen al twee jaar ziek. Moeder en Henk lagen elk in een ander ziekenhuis, maar we brachten hen samen op hun sterfbed. Ik zie ze nog liggen, hand in hand. Moeder stierf eerst, een paar dagen later Henk. Zij werd 85, hij 57. Mijn jongste broer, Wiljan, is twee jaar geleden gestorven. Plots. Hij woonde in de Dordogne, in Frankrijk. Hij was altijd aan het verbouwen en klussen en heeft dat tot zijn laatste dag kunnen doen.

Thuis hebben we altijd over de dood kunnen praten. Er lag een fotoboekje van Rineke waarin stond: ‘Jong gestorven, vroeg bij God.’ We konden dat boekje gemakkelijk inkijken. Mijn raad? Duw kinderen niet weg van verdriet. Integendeel: zij brengen

troost. Toen mijn vader in 1985 overleed, was Thijs 8. Hij zag het verdriet van zijn oma, scheurde een stukje papier uit een schriftje en krabbelde enkele hanenpoten op een briefje: ‘Een roos blijft een roos, ook als de steel geknakt is.’ Mooi toch.

Ik denk elke dag aan mijn overleden familieleden, en aan mijn twee schoonzusjes die hun man verloren. Zelf ben ik niet bang van de dood. Toch is die heel ver weg. Wat ik niet wil, is alzheimer krijgen. Als het toch gebeurt, dan hoop ik dat er een fijn pilletje is. Kees en ik hebben ook elk een zorgvolmacht.”

## Eeuwig optimisme

**Het valt me op, hoe gezwind jij door het leven fietst ...**

“Ik ben blij dat ik de positieve genen van mijn moeder heb geërfd. Mijn moeder, ik, mijn dochter en kleindochter, vormen vier generaties die stevig in het leven staan. Ik zie altijd het mooie en ben dankbaar. Ik probeer vriendelijk en respectvol te zijn. En ik ben een bezige bij. Mijn motto is: zelfs als iets tegenvalt, niet zeuren maar verder doen.

Of ik in iets of iemand geloof? Ik ben geboren en gedoopt in een Nederlands Hervormd gezin. Maar toen we naar Zuid-Afrika emigreerden, liet we ons uitschrijven uit de kerk. We bidden ook niet meer voor het eten, maar zijn wel dankbaar. Ik kan wel met Pasen met veel plezier het Urbi et Orbi beluisteren en ik volg de middernachtsdiensten met Kerstmis. Dat zit in mij ingebakken.”



**Jouw levensmotto is: geniet voluit. Heb jij dan nooit momenten of periodes gekend waarop het wat minder ging, zoals met je gezondheid?**

“Ik heb borstkanker gehad, maar wie niet? Ik had een galoperatie. En een depressie. Alles was grijs. Ik had toen twee kleine kinderen, dus ik moest wel uit mijn bed. Maar ik kon niet meer lachen. Mijn ogen, mijn hart, mijn buik: niets wou mee. Terwijl ik niets te klagen had. En plots op een dag zag ik de zon weer en hoorde ik de vogeltjes weer fluiten. Achteraf dacht ik: het is niet slecht om die donkerte eens door te maken, dan weet je wat het is.”



opbouwen. Ik denk nu aan een man die in zijn thuisland een supermarkt had, alles wist van groenten en fruit, bij ons vrijwilliger werd en nu bij de gemeente aan het werk is. Maar ik denk ook aan een 'rijke' oude dame die weduwe werd, helemaal vereenzaamde en het onderhoud van haar huisje niet meer kon organiseren. Aan een jonge moeder wiens man plotseling is overleden. Aan een ondernemer die door ziekte failliet ging."

#### Tot slot: wat zou je nog willen in het leven?

"Liefst gewoon doorgaan zoals nu. En natuurlijk ook 'gewoon' gezond blijven. Kees en ik kunnen nog heel veel en daar genieten we volop van. En ik wil mijn geluk delen met zoveel mogelijk mensen rond mij. Een laatste raad: maak van je huis een vredige en mooie plek waar je kunt thuiskomen en ontspannen." ●

## Gezond en fit de toekomst tegemoet

### Wat is jouw gouden raad om zo fit en gezond te blijven? En wat is het geheim van een goed huwelijk?

"Zwijgen! Zo nu en dan je oren en ogen dicht. Vooral niet denken dat jij het altijd beter weet. En genieten. Het is mooi om zo nu en dan samen te kunnen terugkijken, en dan weer vooruit. Wat mij fit houdt? Ik begin elke dag om 9:15 uur met *Nederland in beweging*, een turnprogramma op de NOS. Ik ben helemaal niet zo handig en sportief als Kees, hij kan alles - golf, skiën, piano spelen, klussen, ... maar elke morgen een kwartiertje alles losmaken vind ik heerlijk. Ik studeer ook elke dag Duolingo, Engels en Frans. Online speel ik Scrabble en ik ben dol op koken en fotograferen. En kijk graag naar *Escape to the country* elke dag om 16 uur op de BBC."

### Je bent ook sociaal actief?

"Sociaal en sinds kort ook politiek. Schoten is een rijke gemeente en toch is er veel armoede en eenzaamheid. Ik ben 'meter' van de sociaal kruidenier 'Appel&Ei'. We zijn met veertig vrijwilligers en krijgen elke week tweehonderd gezinnen over de vloer. Bij 'Appel&Ei' kan je goedkoop boodschappen doen. We vangen mensen op met een koffie of thee, of we maken samen soep en slaan een babbel. Kinderen hebben een fijne speelhoek, ouders kunnen naar de kapper voor één euro. In het najaar verzamelen we speelgoed en laten we ouders hun keuze maken voor hun eigen Sinterklaas- of Kerstfeest. Met de hulp van studenten organiseren we huiswerkbegeleiding.

Hier komen vluchtelingen die bij ons uit hun isolement worden gehaald, de taal leren én weer een nieuw leven



**De Gouden Raad van Tante Kaat - Jubileumeditie!** is uitgegeven bij Pelckmans.

- : Kijk op pagina 52 van dit
- : magazine en win een
- : exemplaar van het boek.

# “Kijk naar wat ouderen wél kunnen betekenen op de arbeidsmarkt”



Voor bijna 1 op de 10 Belgen gaan pensioen en werken hand in hand. Ze (blijven) werken na hun pensionering, vaak wel in een nieuwe job of gedurende minder uren per week. Voor sommigen is blijven werken een positieve keuze, anderen doen het uit pure noodzaak om de eindjes aan elkaar te knopen.

Tekst **Matthias van Milders** – Illustraties **Shutterstock**

**S**tatistiekbureau Statbel stelde onlangs vast dat 9,4% van de Belgen blijft werken na de pensionering. De cijfers gelden voor het moment waarop mensen hun eerste pensioen hebben gekregen en de zes daaropvolgende maanden. Onderzoek van het Nederlands Interdisciplinair Demografisch Instituut (NIDI) uit 2013 toont aan dat in Nederland hogeropgeleiden (42%) vaker op de arbeidsmarkt blijven of ernaar terugkeren na hun pensioene-

ring dan lageropgeleiden (17%). Ook zijn er meer gepensioneerden met een goede gezondheid die blijven werken (1 op de 3) dan mensen met een minder goede gezondheid (1 op de 5).

## **Te weinig geld voor comfortabel leven?**

Statbel peilde ook naar de motieven om te blijven werken na de pensionering. De belangrijkste reden is dat mensen graag werken en productief

zijn (44,1%). Ook sociale contacten (13,3%) en financiële voordelen – zonder dat die noodzakelijk zijn – (10,0%) kan je beschouwen als positieve redenen om langer te werken. Maar voor 15,7% is blijven werken na de pensionering gewoonweg nodig om de eindjes aan elkaar te knopen. Zij geven aan te werken uit “financiële noodzaak, om een voldoende hoog inkomen te verwerven”. Andere antwoordmogelijkheden in het onderzoek waren het feit dat de partner nog werkt (6,6%) en “andere redenen” (10,2%). Het Nederlandse NIDI-onderzoek komt bij min of meer vergelijkbare cijfers uit.

Het onderzoek van Statbel legde ook genderverschillen bloot. Mannen blijven vaker werken omdat ze dat graag doen en productief willen zijn (52,2% van de mannen versus 31,0% van de vrouwen). Vrouwen blijven daarentegen vaker werken omwille van de sociale contacten (18,0%



versus 10,5%). Ook opvallend is dat de financiële noodzaak voor vrouwen vaker een reden is om te blijven werken dan voor mannen: 18,5% versus 14,0%. Het Nederlandse onderzoek wijst uit dat financiële redenen vaker meespelen bij lageropgeleiden (1 op de 3) dan bij hogeropgeleiden (1 op de 10).

Die financiële overwegingen wekken geen verbazing bij bureau50, een innovatiebureau dat zich richt op 50-plussers. "Mensen die ouder worden, liggen wakker van twee zaken", zegt expert Dominique Vercaeye. "Ze zijn bang om ziek te worden en ze vrezen dat ze te weinig geld zullen hebben om een comfortabel leven te leiden tot op hun laatste dag."

## Psychologische betekenis van werk

Toch ziet bureau50 ook andere redenen waarom 65-plussers nog

werken, vertelt stichter Filip Lemaitre. "Mensen zien werken ook als een vorm van zelfrealisatie en zelfontwikkeling. Ze voelen zich nuttig en willen zich ook nuttig maken." Dominique Vercaeye zegt dat werk drie betekenissen kan hebben: een economische, een maatschappelijke – hier valt ook vrijwilligerswerk onder – en een psychologische. "Bij die laatste zorgt werk voor zingeving en zelfs voor een betere gezondheid."

"Ik vind dat men nog te vaak op een verkeerde manier kijkt naar ouder wordende werknemers", stelt Dominique Vercaeye. "Men investeert niet meer in opleiding. Men vindt hen te duur omwille van de anciënniteit die ze opgebouwd hebben. En men kijkt voornamelijk naar wat ze niet meer kunnen, vaak gebaseerd op allerlei foute hypothesen. Naar wat ze wél nog kunnen betekenen, kijkt men meestal niet. Er is op de arbeidsmarkt een immense discriminatie op basis

van leeftijd, terwijl de overheid net het kader creëerde om langer te kunnen werken. In onze maatschappij worden ouderen gezien als mensen die gezondheid, vaardigheden en kennis verliezen. Daarom wordt er zelden naar hen verwezen als potentiële arbeidskrachten, terwijl de arbeidsmarkt net kampt met een tekort."

## Werkbaar werk

Wie blijft werken na de pensionering, doe dat niet per se op dezelfde manier als voorheen. Zowat 4 op de 10 van deze werkende gepensioneerden blijven hun job gewoon op dezelfde manier verderzetten, aldus Statbel. Maar de anderen gooien het wel over een andere boeg. Ze veranderen bijvoorbeeld van job of gaan minder uren werken. Bij bureau50 merken ze bij gepensioneerden interesse in flexibel werken. Met Nestor is er een uitzendkantoor dat zich specifiek richt op zestigers en gepensioneerden.

Ook de inhoud van de job en de belasting die daaruit voortvloeit, vormt een aandachtspunt. "Werkbaar werk is belangrijk, ook voor oudere werknemers", stelt Dominique Vercaeye. "Neem nu de bouwsector. Die kampt met een immens tekort aan bouwvakkers, terwijl net zoveel jonge mensen een woning willen renoveren. De kennis van bouwtechniek die ervaren mensen in de bouw hebben, moeten we aanspreken. Ze kunnen misschien zelf niet meer op de stelling staan, maar ze kunnen wel als een coach hun kennis delen met jonge mensen die renoveren. Zo praat je niet in termen van problemen, maar van opportuniteiten en oplossingen."

## Gevolgen voor het welbevinden

Werken tijdens het pensioen kan een positief effect hebben op het mentaal »

welzijn. Het Nederlandse NIDI-onderzoek stelde een groeiend welbevinden vast bij ouderen die blijven werken omwille van het plezier dat ze hebben in hun werk of de sociale contacten. Het positieve effect werd ook waargenomen bij gepensioneerden die onvrijwillig met pensioen gingen. Mensen die het gevoel hebben dat ze het einde van hun loopbaan niet naar eigen keuze konden vormgeven, bijvoorbeeld omdat ze druk ervoeren vanwege hun werkgever of omwille van gezondheidsproblemen.

Doordat de zogenaamde doorstartbanen doorgaans minder veeleisend zijn en minder tijd in beslag nemen, kunnen werkende gepensioneerden zowel genieten van hun privétijd als van de voordelen van werken. De maatschappij heeft ook baat bij de tewerkstelling van gepensioneerden. Volgens het NIDI-onderzoek gaat het immers om "flexibele arbeidskrachten met veel ervaring die fricties op de

arbeidsmarkt mee kunnen opvangen." Bovendien "zou het een middel kunnen zijn in de strijd tegen depressie en eenzaamheid. Zo zou het de kosten voor met name de psychologische zorg onder ouderen kunnen drukken."

Toch is werken na de pensionering niet altijd een goednieuwsshow. Wie blijft werken omwille van de financiële noodzaak, voelt een negatief effect op het welbevinden. "Deze ouderen ervaren het doorstartwerk wellicht als een stap terug, in plaats van als een geleidelijke overgang naar volledig pensioen", stellen de onderzoekers. Ze verwijzen ook naar eerder onderzoek "dat heeft laten zien dat doorstartwerk vaak plaatsvindt in minder gunstige posities op de arbeidsmarkt." En dan zijn er nog de ouderen die bereid zijn om door te werken, maar geen job vinden. Zij kunnen "het gevoel krijgen overbodig of afgedankt te zijn en niet meer gewenst te zijn in de maatschappij".

## Afscheid in eigen tempo

Werken vandaag 1 op 10 mensen na hun pensionering, dan wordt verwacht dat dit cijfer in de toekomst kan toenemen. De Nederlandse onderzoekers maken de koppeling met "de versoeringen van het pensioenstelsel en de toegenomen onzekerheid over de hoogte van het pensioen". Zij denken dat ouderen in de toekomst de noodzaak zullen voelen om hun job langer te blijven uitoefenen of te starten met een 'doorstartbaan'. "Het gevoel daarbij in eigen tempo afscheid te kunnen nemen van de arbeidscarrière lijkt cruciaal te zijn voor het welbevinden."

Ook Dominique Vercaeye ziet dat "meer en meer mensen na de pensioenleeftijd werken uit financiële noodzaak, en dat fenomeen zal alleen maar toenemen". Samen met Filip Lemaitre pleit hij ervoor om naar loopbanen te kijken vanuit een longevity-perspectief en om intergenerationele samenwerking te stimuleren. Het betekent dat je rekening houdt met langere levensverwachting die mensen vandaag hebben. "Je gaat dan een loopbaan anders inrichten", aldus Lemaitre. "Wij pleiten ervoor om de arbitraire pensioenleeftijd op 65, 66 of 67 los te laten. Doorheen je hele carrière moet je vrijer kunnen kiezen tussen werk, gezin of opleiding. En daarbij moet het de bedoeling zijn dat mensen zo lang mogelijk kunnen werken. Tegelijk pleiten we er ook voor om mantelzorg meer te waarderen. Nu bouw je met mantelzorg geen loon op, terwijl je wel winst genereert voor de samenleving. Waarom vloeit daar niet een deel terug naar de mensen die de mantelzorg opnemen?"

**“Mensen zien werken ook als een vorm van zelfrealisatie en zelfontwikkeling. Ze voelen zich nuttig en willen zich ook nuttig maken.”**



- : **Benieuwd hoeveel je mag verdienen**
- : **als gepensioneerde? Ontdek de**
- : **details en drempelbedragen via**
- : **[https://okra.be/info-advies/](https://okra.be/info-advies/bijverdienen-tijdens-pensioen/)**
- : **[bijverdienen-tijdens-pensioen/](https://okra.be/info-advies/bijverdienen-tijdens-pensioen/)**

## “We hebben nood aan een duurzaam, welvaartsvast pensioenbeleid”



Werken tijdens je pensioen kan zorgen voor zingeving en financiële voordelen. Maar, zo vindt OKRA, het moet wel een vrijwillige keuze zijn, en dat is helaas niet altijd het geval. Als het is omdat het wettelijk pensioen te mager is, dan staat werken na pensionering haaks op de principes van onze sociale zekerheid.

..... Zowel werkgevers als gepensioneerden kunnen voordeel halen uit werken na pensionering, merkt Bart Smits, stafmedewerker van de OKRA-pensioendienst. “Als gepensioneerde haal je er zingeving en sociale contacten uit, maar uiteraard ook een aanvulling op je pensioen. Een werkgever haalt met een oudere werknemer veel ervaring en kennis in huis. Oudere werknemers kunnen collega’s begeleiden en zorgen voor continuïteit door een minder abrupte overgang. Ten slotte halen zowel werkgevers als gepensioneerde werknemers er fiscale voordelen uit.”

### **Solidariteit tussen generaties onder druk**

..... Werken tijdens je pensioen is niet alleen rozengeur en maneschijn. Het kan een symptoom zijn van een onderliggend probleem, weet Bart Smits. “We zien dat blijven werken bij steeds meer mensen ‘van te moeten’ is. Zij moeten hun mager wettelijk pensioen aanvullen om het hoofd boven water te houden. Denk bijvoorbeeld aan mensen met iemand ten laste, personen die na een beperkte loopbaan gescheiden zijn en

mensen in een huurwoning. Ook zijn er mensen die al naar de toekomst kijken en beseffen dat het wettelijk pensioen nooit zal volstaan om een rusthuisverblijf te betalen of om een grote zorgnood te bekostigen.” Eerder dit jaar becijferde OKRA dat de gemiddelde maandprijs in een woonzorgcentrum 2 182 euro bedraagt. Dat is een pak meer dan het gemiddelde nettopensoen in ons land van 1 640 euro.

“De noodzaak om te blijven werken na de pensionering omwille van financiële redenen, staat haaks op de gedachte van de sociale zekerheid. Dat geldt ook voor de fiscale achterpoortjes en ‘nepstatuten’ zoals flexi-jobs. Voor individuele gepensioneerden lijken die in eerste instantie misschien aantrekkelijk. Maar we moeten goed beseffen dat dit soort statuten op lange termijn het systeem uithollen en de solidariteit tussen generaties onder druk zetten. Ze leiden tot nog minder inkomsten voor de sociale zekerheid, die door de vergrijzing al onder druk staat. Voorstellen zoals de verstrenging van het minimumpensioen en de beperking van de welvaartsenveloppe zullen nog meer gepensioneerden duwen richting armoede en verplicht blijven werken. Daarom vragen we een duurzaam, welvaartsvast pensioenbeleid dat gebaseerd is op solidariteit tussen generaties. En uiteraard is daarin ook plaats voor gepensioneerden die vrijwillig willen bijverdienen na hun pensioen.” ●

# VLAAMSE REGERING VERSTRENGT REGELS VOOR SCHENKINGEN

Tekst Hilde Van Malderen – Foto Unsplash – Portret Bart Azare



De nieuwe Vlaamse regering wil de regels voor schenkingen verstrengen. Wie een schenking ontvangt zonder dat te registreren, zal in de toekomst de volledige erfbelasting moeten betalen als de schenker binnen de vijf jaar overlijdt. Dat is een verlenging van de zogenaamde 'verdachte periode' met twee jaar. Wat houdt dat nu concreet in en hoe werkt een schenking eigenlijk? We spraken met notaris Maarten Duytschaever, woordvoerder van notaris.be.



Maarten  
Duytschaever

## WAT ALS IK EEN GELDBEDRAG WIL SCHENKEN?

### ● Optie 1: Geregistreeerde schenking

Je kan een geldbedrag schenken aan wie je wil en ervoor kiezen om dit te laten registreren. Schenk je aan je kinderen of partner, dan betalen zij meteen een schenkbelasting van drie procent. Schenk je aan iemand anders, bijvoorbeeld een vriend of een neef, dan betaalt die persoon zeven procent schenkbelasting.

### ● Optie 2: Ongeregistreeerde schenking

Je kan een geldbedrag rechtstreeks overschrijven op het rekeningnummer van de ontvanger zonder registratie. De ontvanger betaalt in dit geval geen schenkbelasting. Hiermee neem je wel een risico. Want overlijdt de schenker binnen de drie jaar, dan wordt het geschonken bedrag toegevoegd aan de nalatenschap, en daarop betaal je een erfbelasting die hoger ligt dan de schenkbelasting. Die periode van drie jaar wordt de verdachte periode genoemd. De Vlaamse regering wil die verlengen naar vijf jaar.

### ● Optie 3: Schenking met document

Een derde mogelijkheid is om een schenking te doen en deze schriftelijk vast te leggen in een document, ondertekend door zowel de schenker als de ontvanger. Dit document wordt niet geregistreerd, maar kan later nog van pas komen. Mocht de schenker tijdens de verdachte periode ernstig ziek worden en beseffen dat het einde nadert, dan kan de schenking alsnog geregistreerd worden en wordt de schenkbelasting betaald. Hierdoor is er geen erfbelasting verschuldigd na het overlijden van de schenker. Een notaris kan je begeleiden bij het opstellen van dit document.

## WAAROM EEN VERDACHTE PERIODE?

Met de verdachte periode wil de fiscus voorkomen dat mensen kort voor hun overlijden hun vermogen weggeven om erfbelasting te ontlopen. Als de schenker overlijdt tijdens die verdachte periode en er zijn geen schenkingsrechten betaald, moet in de huidige regeling worden aangegeven welke schenkingen er in de afgelopen drie jaar zijn gedaan. Deze periode wordt verlengd naar vijf jaar onder de nieuwe Vlaamse regering. Als de schenking niet geregistreerd was, wordt de geschonken som bij de nalatenschap gevoegd en wordt erfbelasting geheven. Deze erfbelasting is meestal hoger dan de schenkbelasting.

## HEB IK EEN NOTARIS NODIG OM GELD TE KUNNEN SCHENKEN?

Voor een bankgift – een schenking van geld – heb je in principe geen notaris nodig. De schenking kan eenvoudig worden uitgevoerd via een overschrijving of een document zonder tussenkomst van een notaris. Voor schenkingen van andere goederen, zoals aandelen of onroerend goed, is de tussenkomst van een notaris wel verplicht. Een notaris kan je bovendien adviseren over de beste manier om een schenking te regelen, afhankelijk van je persoonlijke situatie.



## Gelden dezelfde regels voor onroerende goederen?

Nee, bij schenkingen van onroerende goederen, zoals een huis, gelden andere regels. Een schenking van onroerende goederen moet altijd gebeuren met een notariële akte en met betaling van de schenkbelasting op het ogenblik van de schenking. Je kan in de akte bijzondere voorwaarden opnemen, bijvoorbeeld je huis tijdens je leven schenken en daarbij het vruchtgebruik behouden. Dit betekent dat je in het huis mag blijven wonen en dit ook mag verhuren, terwijl het eigendom formeel naar de begunstigde overgaat. De schenkbelasting is ook hier voordeliger dan de erfbelasting. Net als bij geldschenkingen geldt er een verdachte periode van drie jaar, maar bij onroerend goed zijn de regels complexer. Het is daarom aan te raden om hiervoor advies in te winnen bij een notaris.

## SCHENKEN OF NIET SCHENKEN? DIT ZEGT DE NOTARIS.

Notaris Maarten Duytschaever benadrukt dat mensen goed moeten nadenken over wat voor hen het beste is. "Hoewel de schenkbelasting lager ligt dan de erfbelasting, moet je ook kijken naar de impact van de schenking op je eigen financiële situatie. Bijvoorbeeld, als je je huis schenkt maar weinig andere financiële middelen hebt, moet je bedenken dat je bij een eventuele verkoop van het huis het geld niet meer zelf kan gebruiken. Een keer je je huis hebt weggeschonken, is het weg en gaat het geld van een verkoop naar de nieuwe eigenaar, meestal je kinderen. Focus dus zeker niet alleen op die lagere schenkbelasting, want een schenking verarmt ook altijd degene die schenkt."

- : **Meer info kan je vinden op de website [www.notaris.be](http://www.notaris.be)**
- : **of op de website van de Vlaamse overheid:**
- : **[www.vlaanderen.be](http://www.vlaanderen.be) (onder belastingen en begroting).**
- : **Onderzoek ook hoeveel je kan schenken, zodat je je wettelijke erfgenamen niet tekortdoet.**



"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.

**Ferm**  
thuiszorg

Warme zorg. Altijd dichtbij.

Bel voor jouw aanvraag gratis **0800 112 05**

[SamenFerm.be/thuiszorg](http://SamenFerm.be/thuiszorg)

## STELLING

# De militaire dienstplicht moet opnieuw worden ingevoerd.

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

Tekst Lisa Kaspers

Dertiger



NIET AKKOORD

**Thibault Hoogstoel**  
30 jaar uit Lierde

## “Andere tijden, andere oplossingen”

In mijn omgeving hoor ik die uitspraak vaak komen van oudere generaties, meestal in combinatie met klachten over ‘de jeugd van tegenwoordig’. Ze kijken dan nostalgisch terug op hun eigen dienstplicht. Maar we leven in andere tijden en ik geloof dat andere oplossingen nodig zijn. Natuurlijk leven we in geopolitiek onrustige tijden en voel je de dreiging vanuit Rusland. Oekraïne toont aan dat een leger nog steeds belangrijk is, maar ik vraag me af of oorlogen in de toekomst nog wel met soldaten op de grond worden uitgevochten. Daarnaast is er het kostenplaatje: de infrastructuur en het extra personeel zouden enorm duur zijn, wat ten koste zou gaan van investeringen in bijvoorbeeld onderwijs en gezondheidszorg. Als het doel is om jongeren bepaalde basiscompetenties aan te leren, zijn er volgens mij andere manieren om dat te doen, zoals via jeugdbewegingen, vrijwilligerswerk of uitwisselingsprogramma’s.


 Vijftiger

AKKOORD

## “Een nuttige leerschool voor het leven”

Zelf was ik medisch ongeschikt voor de dienstplicht, maar ik ben ervan overtuigd dat het een nuttige leerschool kan zijn voor het leven en dat het respect bijbrengt. Tijdens de dienstplicht leer je belangrijke vaardigheden die je ook in het dagelijks leven nodig hebt, zoals luisteren, observeren en samenwerken. Vroeger leek het misschien alsof het een verloren jaar was, maar nu, veertig jaar later, hoor ik veel leeftijdsgenoten met nostalgie terugkijken op die tijd. Het gaf hen structuur en leerde hen omgaan met verantwoordelijkheid. Het is een interessante stap tussen studies en werk. In deze tijden van onrust, waarin we kampen met een tekort aan militairen, lijkt het me logisch om de dienstplicht opnieuw in te voeren. En dan geldt dat niet alleen voor mannen, maar ook voor vrouwen en genderdiverse personen.

**Didier Decooman**  
58 jaar uit Halle


 Zeventiger

NIET AKKOORD

## “Geen optie voor kwetsbare jongeren”

Ik herinner me dat voor veel gezinnen de militaire dienstplicht vroeger een financiële domper was. Sommige jongens werkten al omdat er nog geen leerplicht was tot achttien, anderen moesten uitstel vragen omdat ze studeerden. Als een zoon een jaar lang in dienst ging, vielen de broodnodige inkomsten van veel grote gezinnen weg. En ook vandaag, nu het leven nog veel duurder is geworden, zou dat niet evident zijn. Vandaag zijn er bovendien veel kwetsbare jongeren. Die waren er toen ook, maar veel minder zichtbaar. Ik geloof niet dat zij gebaat zijn bij zo'n verplichting. Het leger vormt iemands

karakter niet. Er zijn andere, betere manieren om jongeren sterker in de maatschappij te laten staan, zonder hen te leren hoe ze wapens moeten hanteren. Ten slotte zijn de taken van het leger vandaag veel complexer geworden. Een leger vol dienstplichtigen zou niet opgewassen zijn tegen de uitdagingen van nu. Daarom geloof ik dat we beter kunnen blijven vertrouwen op goed opgeleide beroepsmilitairen en andere manieren zoeken om jongeren weerbaarder te maken.

**Chris Loosvelt**  
74 jaar uit Wevelgem


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

# De vraag van meer dan 1 miljard

Tekst **Herman Fonck** – Foto **Jan Agten**



**We willen niet  
ondankbaar zijn  
voor zoveel geld,  
alleen is die som  
helaas ruim  
onvoldoende.**

**E**en open deur maar ook een olifant in de kamer: hoe zorgen we voor de groeiende groep ouderen die zorg nodig heeft? Die groep groeit, want ook het aantal ouderen op hoge leeftijd neemt toe. Tegen 2030, dat is al over vijf jaar, verwachten experts tienduizend bijkomende ouderen waarvoor overdag en 's nachts nabije zorg nodig zal zijn.

Om dat op te vangen is er voldoende budget nodig, én samenwerking nodig tussen verschillende ministeries, zoals voor de hand liggend: wonen en welzijn. Maar ook de minister bevoegd voor arbeidsmarktbeleid is betrokken partij, om mee het tekort aan zorgpersoneel aan te pakken.

Een stevige uitdaging, dat spreekt voor zich. Maar het antwoord daarop in het nieuwe Vlaamse regeerakkoord valt ronduit tegen. De oplossing in het regeerakkoord luidt: meer privékapitaal aantrekken voor de ouderenzorg. Zorgen dat er billijke winst kan gemaakt worden in de ouderenzorg. En zorgen dat de concurrentie voor commerciële instellingen niet wordt verstoord door publieke en non-profit-instellingen. Nochtans blijkt keer op keer uit onderzoek dat de commerciële instellingen het meest problematisch zijn op vlak van betaalbaarheid en -volgens de officiële inspectieverslagen van de Vlaamse overheid - ook op vlak van kwaliteit van de zorg.

We vinden het heel mooi dat de nieuwe Vlaamse regering een miljard meer investeert in welzijn. Broodnodig. Daarvan zal over 5 jaar 140 miljoen extra per jaar naar de ouderenzorg gaan. We willen niet ondankbaar zijn voor zoveel geld, alleen is die som helaas ruim onvoldoende.

Om dag en nacht voor 10 000 bijkomende zorgbehoevende ouderen te zorgen heb je al snel 5 000 verzorgenden nodig. En dan heb je nog geen gebouwen, geen nieuwe zorgwoningen. Om het huidige Vlaamse zorgpersoneel in de ouderenzorg hetzelfde loon te betalen als hun collega's in ziekenhuizen heb je nu al 14 miljoen extra nodig. En we zagen hoe in de onderhandelingen de broodnodige indexering van het zorgbudget van 140 euro, dat alle ouderen in woonzorgcentra krijgen, verdween uit het definitieve regeerakkoord.

We laten het daar niet bij en blijven niet bij de pakken zitten. We vragen de drie bevoegde Vlaamse ministers voor welzijn, wonen en arbeidsmarktbeleid om samen te zitten. En om met alle betrokkenen, en daar zijn ook de ouderenorganisaties bij, een samenhangend plan voor ouderenzorg uit te werken. Want ook met de investering van één miljard in welzijn, blijft het vijf voor twaalf in de ouderenzorg. ●

**Herman Fonck**  
**Voorzitter**  
**OKRA-belangenbehartiging**

# **KRA** **ONDERZOEKT**

## Hoe wens jij gebruik te maken van openbare dienstverlening?

Zonder afspraak tijdens de openingsuren

43,8%

Keuze tussen vrije momenten en op afspraak

52,1%

Telefonisch

24%

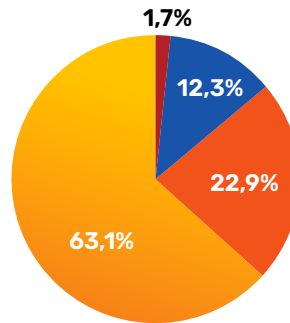
Via e-mail of sms

29,8%

Op alternatieve locaties (bibliotheken, wijkhuizen, ...)

15,2%

## In welke mate ben je als grootouder terug te vinden aan de schoolpoort?



- Ik breng en/of haal de kleinkinderen **dagelijks**
- Ik breng en/of haal de kleinkinderen **één à twee keer per week**
- Ik **spring even in** als de ouders door omstandigheden niet kunnen
- **Niet van toepassing** (geen kleinkinderen, ze gaan zelfstandig, ...)

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

## Koester elk thuismoment.

**Comfortlift**  
Orona

### Gerust in je vertrouwde omgeving.

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

Bel voor gratis prijsofferte

 0800 20 950

[comfortlift.be](http://comfortlift.be)





# WAT IS OUD?

Sommige tieners  
voelen zich  
oud, sommige  
90-plussers voelen  
zich nog tiener.

Is het beter om bejaarden, ouderen te noemen? Of geniet senioren de voorkeur, meneer? Als communicatieverantwoordelijke bij de grootste seniorenorganisatie van België, krijg ik vaak de vraag welke aanspreking nu het meest geschikt is. Want ik zal dat toch wel weten. Onlangs kreeg ik de vraag in één en dezelfde week van een partijvoorzitter, een woordvoerder van een groot bedrijf en een journalist. Eerlijk? Ik weet het niet. Tijd om even uit te weiden.

'Oud' zijn is heel relatief. Sommige tieners voelen zich oud, sommige 90-plussers voelen zich nog tiener. En ook: wat is 'oud'? 50 jaar? 90 jaar? 'Ouderen' van nu zijn niet meer dezelfde als die van vroeger. Ouderen zijn vandaag veel actiever, ze werken langer en hechten veel belang aan sociale contacten. Wat nu precies oud is, hangt af van verschillende culturele, maatschappelijke, sociale en soms ook financiële aspecten.

Denk maar aan Joe Biden, die eerst te jong was om Congreslid te worden en nu opeens te oud is om presidentskandidaat te zijn. Denk aan Iris Apfel, de 'veteraan' in de modewereld die nog een contract tekende als fotomodel. Op 100-jarige leeftijd werkte de zelfbenoemde 'geriatrische ster' uit Queens nog aan een modecollectie.

Ook culturele aspecten zijn belangrijk in een positieve perceptie van ouder

worden. In Japan is 'ikigai', het hebben van een duidelijk levensdoel, een belangrijk aspect in het ouder worden. Op het eiland Okinawa, waar veel 100-plussers wonen, zijn ze nooit echt gestopt met de dingen die ze vijftig of dertig jaar eerder ook deden. In Singapore krijg je als 'oudere' een kaart waarmee de verkeerslichten nét iets langer groen blijven, voor de wat tragere voetgangers. Goed idee, of net niet?

Je ziet het al, 'oud' is niet eenduidig. En de tijd staat niet stil. Vanuit economisch perspectief is ouder worden 'booming business' te noemen. De zogenaamde 'zilveren economie' vertegenwoordigde in 2019 ons land maar liefst 109 miljard euro – of 23 procent van onze economie. Intussen is dat aandeel al opgelopen van 23 procent naar bijna 31 procent. En het mag duidelijk zijn: de 'zilveren economie' zal nog aan belang winnen de komende jaren.

Hoe je deze bevolkingsgroep precies moet benoemen is dus best wel moeilijk. Geen wonder dat ik de vraag vaak krijg. Een perfect sluitend antwoord is er gewoon niet, want iedereen is anders en ouder zijn is voor iedereen anders. Maar in ieder geval, ouder zijn wil niet zeggen dat je 'out' bent. ●

**Eric Sohl**  
Communicatieverantwoordelijke  
OKRA



## WAT ALS JE MET JE TESTAMENT LEVENS KAN REDDEN?

### Neem Stichting tegen Kanker op in je testament

Met je legaat investeer je rechtstreeks in beloftevolle projecten van Belgische onderzoekers. Door jouw solidariteit kan het kankeronderzoek onverminderd doorgaan.

Meer weten? Vul onderstaande coupon in of contacteer onze relatiebeheerder Giften en Legaten: Greta Van Der Gracht - 0499 69 53 86 - [gvandergracht@stichtingtegenkanker.be](mailto:gvandergracht@stichtingtegenkanker.be)



- Ja**, ik wens de informatiebrochure rond testamenten te ontvangen
- Ja**, ik wens via  e-mail of  telefoon gecontacteerd te worden voor een individueel gesprek
- Terugsturen naar: Stichting tegen Kanker, Leuvensesteenweg 479, 1030 Brussel.
- Naam: ..... Voornaam: .....
- Straat: ..... Nr: ..... Bus: .....
- Postcode: ..... Gemeente: .....
- Telefoon: ..... E-mail: .....

Ja, Stichting tegen Kanker mag mij per e-mail informeren over haar activiteiten.

Wij behandelen je gegevens met de grootste zorg. Ons beleid inzake gegevensbescherming is beschikbaar op [www.kanker.be/privacybeleid](http://www.kanker.be/privacybeleid)

VRAAG HET AAN OKRA

# IGO bij overwinteren in het buitenland

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

Tekst Peter Dhaese – Illustratie Shutterstock



Beste OKRA,

*Ik ben Yves, ik ben bijna 65 jaar oud en heb zojuist de bevestiging gekregen dat ik vanaf mijn 65<sup>e</sup> in aanmerking kom voor inkomensgarantie voor ouderen, kortweg IGO. Ik overwinter al vijf jaar bij vrienden in Spanje omwille van gezondheidsredenen. Ik lees in de bevestiging dat er echter een beperking is voor verblijf in het buitenland. Wat houdt dit precies in? Wat zijn de consequenties voor mijn IGO als ik ondanks alles toch vasthoud aan mijn overwintering in Spanje?*

*Hoopvolle groeten,  
Yves*

Dag Yves

Bedankt voor jouw vragen, we proberen ze zo goed mogelijk te beantwoorden. We starten met een aantal belangrijke principes:

- Jouw hoofdverblijfplaats moet in België zijn. Je moet minimaal 6 maanden per jaar in het land verblijven om recht te hebben op Inkomensgarantie Ouderen (IGO).
- Voor IGO geldt dat je per kalenderjaar maximum 29 dagen in het buitenland mag verblijven. Zodra je dit overschrijdt, vervalt het recht op IGO voor de volledige kalendermaand. Eén uitzondering: een tijdelijk verblijf in een zorgverstrekende instelling in het buitenland (bijvoorbeeld in een ziekenhuis). Dit moet je vanzelfsprekend bewijzen.



- Elk buitenlands verblijf van meer dan vijf opeenvolgende dagen moet je op voorhand meedelen. De dag van vertrek en terugkomst tellen niet mee. Deze mededeling doe je aan de Federale Pensioendienst via [www.mypension.be](http://www.mypension.be), waar je moet aanmelden met e-id of Itsme, of via het contactformulier op <https://www.sfpd.fgov.be>. Via brief kan ook:  
FPD – Zuidertoren  
Europaesplanade 1  
1060 Brussel.
- Na terugkomst neem je het best opnieuw contact op met de FPD om hen een bewijs van terugkeer te bezorgen: een vliegtuigticket, een afschrift van een uitgave op Belgisch grondgebied, ... Wanneer je terug

in België bent, zal je opnieuw een IGO krijgen vanaf de eerstvolgende kalendermaand na jouw terugkeer.

Jouw hoofdverblijfplaats blijft in België, dus dat heeft geen impact. Wel overschrijd je het maximum aantal dagen dat je in het buitenland mag verblijven. Jouw recht op IGO vervalt dus voor één of meerdere maanden. Je ontvangt voor die periode dan geen uitkering. Het is dus aan jou om de overweging te maken of dit haalbaar is in jouw persoonlijke situatie.

De FPD voert trouwens op regelmatige basis controles uit op het verblijf in België via aangetekende zendingen met ontvangstbevestiging. De betaling van het IGO wordt stopgezet als er niet tijdig ingegaan wordt op de tweede

aangetekende zending. Als bovendien blijkt dat je voordien al in het buitenland was, vordert de FPD het bedrag terug voor de volledige periode.

Voor meer gedetailleerde informatie kan je terecht op de website van de FPD: [www.sfpd.fgov.be](http://www.sfpd.fgov.be). Heb je nog concrete vragen, dan neem je het best contact op met hen via [www.mypension.be](http://www.mypension.be) of via 1765 (pensioenlijn).

Veel succes!

**OKRA**

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

-€120  
korting\*

€519 €399



## werk nu extra voordelig aan je conditie

### Tunturi hometrainer Competence F20

- elke dag fit bij jou thuis
- zowel voor beginners als geoefende sporters
- 8 weerstandsniveaus en 3 programma's
- weergave van je snelheid, afstand, cadans en hartslag



• Kom langs in je Goed thuiszorgwinkel of koop hem op onze webshop

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

\* Deze actie is geldig t.e.m. 30/11/2024 en geldt op het model 17TBF20000. De actie is niet cumuleerbaar met andere kortingen of acties, ook niet met CM-korting.

**goed**  
thuiszorgwinkel

# “Genieten van op rust zijn en het besef dat niets meer moet.”

Tekst Arno Vermeulen – Foto Bieke De Meyer

WIE IS DE M/V/X  
ACHTER DE OKRA-  
VRIJWILLIGER?  
DEZE KEER: JERRY  
VANDEMOORTELE  
UIT ZWEVEZELE



● **Naam:** Jerry Vandemoortele

● **Geboorteplaats & -datum:** Zwevezele, 24 januari 1960 (64 jaar)

● **Burgerlijke staat:** Gescheiden

● **Woont** al 64 jaar in Zwevezele

● **Professioneel leven:** Was technisch leerkracht in de slagersschool van Diksmuide

● **Huidige rol bij OKRA:** Is teamleider bij OKRA in Zwevezele

● **Hobby's naast OKRA:** Alles dat sport en beweging aangaat

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

Genieten van het op rust zijn en het besef dat niets meer moet. Toen ik bij de start van mijn pensioen bij OKRA startte was dat met de bedoeling om iets te doen voor een ander. Als teamleider van OKRA Zwevezele is dat me goed gelukt en daar voel ik me ook goed bij. Het is meer werk dan ik had gedacht, maar het valt zeer goed mee. Mijn vader is ook twintig jaar lid geweest bij OKRA, dat wilde ik verder zetten. De mensen van OKRA hebben veel betekend voor mijn vader, dus ik wou ook iets terugdoen. Maar ik zorg altijd dat ik mijn tijd zo goed mogelijk splits, zodat ik toch nog kan genieten van de rust.

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

Het liedje Marco Schuitmaker – Engelbewaarder. Er komen bepaalde fragmenten in die me deugd doen. Ook op slechte momenten kan je gelukkig zijn in het besef dat er iemand is die je beschermt. Zelf heb ik denk ik ook een engelbewaarder, ik heb nog niet veel tegenslag gekend. Je moet er natuurlijk wel in geloven. Ik organiseer elk jaar de Meibedevaart met OKRA en ook bij het kerstfeest doe ik altijd een half uurtje bezinning. Het is belangrijk om even stil te staan en achteraf zeggen mensen vaak dat ze dankbaar zijn en dat ze denken aan de mensen die weg zijn en ook veel gedaan hebben voor OKRA.

### **Wat zijn je drie grootste levenslessen (en waarom)?**

Wees begripvol, luister naar elkaar en stel je behulpzaam op, dan kan je veel terugkrijgen. Ik ben 39 jaar leerkracht geweest in het technisch en beroepsonderwijs. Bepaalde leerlingen hebben het moeilijk. Hen moet je

ondersteunen en op de goede weg helpen. Daar krijg je veel dankbaarheid voor terug. Ook bij OKRA wil ik mensen helpen. Zo ging ik begin juni met 48 mensen naar Spanje. Veel van hen zijn weduwes die nooit weggaan. Ik heb alles geregeld, zij moeten gewoon op de bus stappen en een weekje genieten in Lloret de Mar. Ze voelen zich ook sterker in groep, met de mensen die ze elke dag tegenkomen op straat. Daarom ben ik ook vrijwilliger bij OKRA, om medemensen zich goed te laten voelen.

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

Ik fiets veel, maar organiseer ook graag fietsritten. Vorig jaar heb ik iets speciaals uit de grond gestampt: met de bus en een trailer met 36 fietsen vertrekken we in groep en worden we 50 kilometer verderop gedropt. Met de wind in de rug keren we naar huis. Mensen zien elke keer weer nieuwe dingen in de streek en de uitstapjes zijn altijd meteen uitverkocht. Ik organiseer het vijf keer per jaar en zoek altijd parcours die we nog niet gedaan hebben.

### **Je mag op diner bij eender welke persoon (levend of overleden). Wie kies je?**

Ik zou graag Jeroen Meus eens ontmoeten. Van opleiding ben ik slager en traiteur. Alles met koken interesseert me. Bij OKRA-activiteiten in Zwevezele kom ik soms ook af met een tapasplank, om de mensen te belonen voor hun werk en inzet. Of een sneukeltoer, waar je met de hele familie tijdens een parcours van 40 kilometer vijf lekkere hapjes voorgeschoteld krijgt. Jeroen Meus geeft handige tips en ik kook echt graag. Dat heb ik van vroeger meegekregen als traiteur. ●

“Ik merk dat ik betere zorg kan bieden door gas terug te nemen”

MARINA  
VERANDERDE  
VAN JOB OP  
57 JAAR

Marina Van den Branden (62) werkte als redacteur en journaliste met als doel iets bij te dragen aan de maatschappij. Maar ergers sluimerde de wens om die bijdrage concreter te maken. In 2019 schoolde Marina zich om en vandaag is ze aan de slag als verzorgende bij Ferm Thuiszorg. “Kunnen bijdragen aan iemands welzijn is volgens mij een behoefte van elke mens. Hoe sterker die behoefte, hoe beter geknipt je bent voor deze job.”

Tekst **Riet Van de Walle**

**Marina, ik denk niet dat er veel van je collega's vroeger als redacteur of journalist werkten. Hoe zag je carrière eruit voor je in de zorg aan de slag ging?**

“Ik heb het altijd belangrijk gevonden om als mens een verschil te maken voor anderen. Ik werkte voor communicatiediensten van ngo's of organisaties als Tracé Brussel en Kazerne Dossin. Wervende teksten schrijven voor zo'n organisatie is zeker een manier om aan de slag te gaan met je maatschappelijke engagement, maar je ziet er niet direct het effect van. Ik heb ook een tijdje gewerkt als zelfstandig redacteur en journalist. Toen ik daarna terugging naar een job in loondienst, kreeg ik altijd korte contracten. Mijn leeftijd zal daar zeker meegespeeld hebben.”

**Werken in de zorg, was dat een lang gekoesterde droom?**

“Eigenlijk niet. Mijn jobswitch had een heel concrete aanleiding: een persoonlijke ervaring met de zorg. In 2018 belandde ik in het ziekenhuis voor een operatie wegens endometriose. Ik werd er heel goed verzorgd, maar psychosociale opvang was er niet. Ik kreeg ook een beeld van het traject dat ernstig zieke patiënten in een ziekenhuis doorlopen en dat vond ik moeilijk. Wie ben je nog als mens als je gezondheid, je werk, je hobby's, je dagelijks leven

wegvallen? Op zo'n moment iemand naast je hebben die je motiveert en die oprecht in jou geïnteresseerd is, dat is waardevol. Ik nam me in het ziekenhuis voor om daar iets mee te doen. Ik dacht aan vrijwilligerswerk maar toen kwam alles een beetje samen. Na de zoveelste beëindiging van een contract, omdat een project de verhoopte subsidies niet kreeg, was het voor mij tijd voor een ommezwaai. Ik startte mijn opleiding in 2019 en ben nu vier jaar aan de slag als verzorgende.”

**“Mijn persoonlijkheid is mijn krachtigste werkinstrument.”**

**Je werkt voor Ferm Thuiszorg in een dagopvangcentrum voor mensen met een zorgnood in Herent en tegelijk in een voorziening voor personen met een handicap.**

“Klopt, dat is een bijzonder project: drie zorgvormen onder een dak en ik ben aan de slag in alle drie. Op de bovenverdieping van dit gebouw wonen zestien jongvolwassenen met een lichte tot matige handicap in Het Zavelhuis, een soort van cohousing. Gelijkvloers wonen acht mensen met een handicap

in de studio's van Het Molenhuis van vzw Oostrem. 's Ochtends en overdag ondersteunen we met een team verzorgenden van Ferm Thuiszorg in de huishoudelijke taken op beide verdiepingen. Overdag zijn veel van de bewoners naar hun dagbesteding. Dan gebruiken we de woonruimte in het Molenhuis voor kleinschalige dagopvang voor mensen met een zorgnood. Met hen is het vooral de bedoeling om een fijne dag door te brengen op een moment dat mantelzorgers niet voor hen kunnen zorgen. In de praktijk loopt alles hier organisch door elkaar. Bewoners die geen dagbesteding hebben of een dag vrijaf hebben, ontvangen we ook in de dagopvang. Iedereen kent iedereen. Er zijn grote leeftijdsverschillen en dat vind ik net een meerwaarde.”

**Bij 'verzorgende in de thuiszorg' denken de meeste mensen aan gezinszorg. Koos jij bewust voor zorg in groep?**

“Ik wilde graag werken met mensen met een handicap. Tijdens mijn opleiding was ik eerst wat terughoudend om met die doelgroep te werken. ‘Kan ik dat aan, de confrontatie met mensen die minder mogelijkheden hebben dan ik zelf? Ga ik daar goed op kunnen reageren, niet in medelijden vervallen of het te paternalistisch aanpakken?’ »



## “Je bent er vooral om te ontdekken wie de mens is waar je voor zorgt.”

Maar het bleek iets voor mij. In het dagelijkse contact ben ik niet bezig met het verschil met andere mensen, maar gewoon met wie ik voor me heb en zijn of haar mogelijkheden. Ik vind het een prachtig project hier. Ook de wisselwerking met het project Zorgzame Buurt. Er wordt veel op touw gezet om de bewoners en de werking in de buurt te integreren. Daaraan bijdragen vind ik waardevol.”

### **Werken met een groep, dat vraagt vast ook organisatie.**

“Dat is eigenlijk net de valkuil. In het begin betrapte ik me erop dat ik er erg op gericht was om een programma voor te bereiden, om mensen te activeren.

Wel met veel aandacht voor hun interesses, maar ik wilde toch ook resultaat bereiken. Daarin schuilt een angst om los te laten: als je iets organiseert, heb je de boel in de hand. En het is ook een bedje waarin onze maatschappij wat ziek is, het lijkt of dat van je wordt verwacht. Ik merk dat ik betere zorg kan bieden door gas terug te nemen, door mensen te laten voelen dat ik er ben om hier samen met hen te zijn, niet om hen bezig te houden.”

### **Bouw je dan ook een band met hen op?**

“Zeker. Dat is in mijn ogen een groot deel van de job van verzorgende. Je bent er natuurlijk ook voor de praktische en

huishoudelijke taken. Maar vooral om te ontdekken wie de mens is waar je voor zorgt. Er bestaat geen standaardaanpak, want je werkt met mensen. Het is belangrijk dat ik eten op tafel zet, maar nog belangrijker dat iemand me vorige week vertelde dat zijn moeder geopereerd werd en dat ik daar deze week op kan terugkomen. Daar moet je de tijd voor nemen. En het fijne is dat ik in deze job ook echt die tijd kan nemen. Een van de bewoners hier help ik enkele keren per week met zijn persoonlijke verzorging. *Dat is ons muziekmoment. Hij zegt dan ‘Marina, ik ga je iets laten horen dat je zeker nog niet kent.’ ‘Laat maar komen’, zeg ik dan.*”

“In de dagopvang gaat dat zeker ook op voor mensen met dementie. Daar heb ik me in mijn opleiding in verdiept, daar gaat het ook over het individu. Over ontdekken en onthouden hoe ik ervoor kan zorgen dat *déze* mens zich goed voelt. *‘Ik ben iemand, iemand heeft interesse in mij’* is een heel belangrijk gevoel om de goesting in het leven te behouden. Ook al is dat interesse tonen in regelmatig hetzelfde verhaal. Ik observeer tot ik heb ontdekt waar mensen van opleven. Het gaat om contact met mensen, maar die mensen gaan ook in contact met mij. Mijn persoonlijkheid is mijn krachtigste werktuig.”

### **Zijn er ook dingen die je moeilijk vindt?**

“Overwegend voelt deze job niet als werken, of toch heel anders werken dan een bureaujob. Het laadt me echt op. Maar het is uiteraard soms zoeken. Het is moeilijker om in verbinding te blijven met iemand die zich agressief toont. Ik moet er bewust mee bezig zijn om aanvallen niet persoonlijk te nemen. Maar ook om op een rustig moment stappen te zetten met de persoon in kwestie, door inzicht te geven in de visie van de tegenpartij in het conflict. Ook als mensen wat levensmoe zijn, heb ik het soms lastig. Het is iets moeilijker om te werken op negatieve energie.”

**“Ik geef mezelf nu de tijd om mensen te leren kennen. Je mag niet op voorhand bedenken wat iemand nodig heeft.”**

**Op welke manier helpt je levenservaring je om een goede verzorgende te zijn?**

“Ik had deze job zelf niet op deze manier gekund toen ik 25 was. Pas op, ik beweer niet dat mijn jongere collega's minder goede verzorgenden zijn, integendeel. Maar ik spreek over mezelf, de jongere Marina was zeker meer met het praktische bezig geweest. Ik geef mezelf nu de tijd om mensen te leren kennen. Je mag niet op voorhand bedenken wat iemand

nodig heeft. Je moet het actief blijven bevragen. Dat is iets waar ik nu genoeg maturiteit voor heb.”

**Op die manier blijf je wel bijleren.**

“Zeker! Ik ben daar actief mee bezig. Ik volg op dit moment een opleiding psychotherapie. Ik ga natuurlijk niet de therapeut uithangen bij de mensen waar ik voor zorg, dan zou ik mijn boekje te buiten gaan. Maar het is wel extra bagage. De theoretische achtergrond over bijvoorbeeld

motivatiemechanismen, of het voeren van empathische gesprekken, daar heb ik heel wat aan. Dat verrijkt mijn job.”

**Jouw carrièreswitch was een win-win, want de nood aan personeel in de zorg blijft hoog.**

“Dat is zo. Ik wil benadrukken dat ik denk dat er nog veel drempelvrees is. Veel mensen zouden het gewoon eens moeten proberen. Ik ken weinig collega's in de thuiszorg die met tegenzin naar het werk vertrekken. Ik doe deze job voor mezelf. En dat is niet egoïstisch. Ik maak mensen niet afhankelijk van mij door voor hen te zorgen, maar laat hen sterker in hun schoenen staan en haal daar voldoening uit. Wie dat ook maar een beetje in zichzelf herkent, moedig ik aan om het eens te proberen.” ●



reddot winner 2021



UW HUIS BLIJFT  
UW THUIS

## Met een S200 traplift

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

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

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

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

# ALLES WAT JE MOET WETEN OVER ...

## Coalities

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

Deze keer zoeken we de oorsprong van coalitienamen in de Belgische politiek en trekken we ons smaakpalet open: wat is umami, de vijfde basissmaak?



**Na elke verkiezing komen onderhandelingen op gang die in het beste geval leiden tot een coalitie. Verschillende partijen smeden dan een akkoord om samen een bestuursmeerderheid te vormen. Om de samenstelling van zo'n coalitie te omschrijven, komen politici en politieke verslaggevers soms creatief uit de hoek. Meestal bieden de kleuren van de partijen inspiratie. Een overzicht.**

Tekst Matthias Van Milders  
– Illustratie Shutterstock

### Arizona

De vlag van de Amerikaanse staat Arizona bood inspiratie voor de combinatie van cd&v, Les Engagés, MR, N-VA en Vooruit. In de vlag staat een koperkleurige ster centraal (cd&v) die de grote koperproductie in de staat symboliseert. Dertien rode (Vooruit) en gele (N-VA) stralen symboliseren de dertien voormalige Britse koloniën die de Verenigde Staten oprichtten, waartoe Arizona zelf trouwens niet behoorde. De stralen tonen ook de ondergang van de zon, en de kleuren verwijzen verder nog naar de Spaanse vlag die veroveraar Francisco Vázquez de Coronado naar Arizona bracht. De onderste helft van de vlag is blauw (MR), dezelfde kleur als het blauw in de Amerikaanse vlag. Opmerkelijk is dat de kleur van Les Engagés niet voorkomt in de vlag van Arizona. De Franstalige voormalige christendemocraten wijzigden hun kleur van oranje naar turquoise of appelblauwzeegroen.



### Bourgondisch

De historische vlag van het hertogdom Bourgondië bestaat uit een rood Sint-Andriesskuis op een witte achtergrond. Het kruis heeft de vorm van een maalteken. Nochtans heeft een Bourgondische coalitie andere kleuren, zijnde geel (N-VA), blauw (Open Vld) en rood (Vooruit). Die kleuren zijn terug te vinden in de vlag van de huidige Franse regio Bourgogne, die je in het Nederlands Bourgondië kan noemen. Wel had de hertog van Bourgondië destijds een wapenschild in het geel, blauw en rood.

### Jamaica

Na de verkiezingen van 2017 leek Duitsland even af te stevenen op een Jamaica-coalitie. De partijen die deze regering zouden vormen, hebben in Duitsland immers de kleuren van de vlag van het Caribische eiland: zwart (christendemocraten), groen (groenen) en geel (liberalen). Uiteindelijk gingen de christendemocraten van bondskanselier Angela Merkel in zee met de socialisten.

### Klassieke tripartite

Wanneer socialisten, christendemocraten en liberalen samengaan, spreekt men over een klassieke tripartite. Men noemt deze partijen wel eens de traditionele partijen.

### Olijfboom

In Europa bestaat een olijfboomcoalitie uit christendemocraten, socialisten en groenen. De naam komt van Ulivo, de coalitie waarmee de latere premier Romano Prodi in 1996 naar de verkiezingen trok in Italië. Een coalitie met deze samenstelling wordt bij ons ook wel een verkeerslichtcoalitie genoemd, naar de kleuren van de drie politieke stromingen.

### Raket(ijs):

Het bekende waterijsje bestaat uit drie kleuren: geel (N-VA), rood (Vooruit) en oranje (cd&v).

De kleuren van de Vivaldi-coalitie vonden men in het beroemde werk *De vier seizoenen* van de Italiaanse componist: blauw, groen, rood en oranje.

### Paprika

Neem de kleuren van de meest courante paprikavruchten en je krijgt een coalitie van N-VA (geel), Vooruit (rood) en Groen.

### Vivaldi

Voor de latere regering-De Croo bedacht men in 2019 de naam Vivaldi-coalitie. De kleuren vonden men in het beroemde werk *De vier seizoenen* van de Italiaanse componist: de winter (blauw, liberalen), de lente (groen, ecologisten), de zomer (rood, socialisten) en de herfst (oranje, christendemocraten). Toenmalig cd&v-voorzitter Joachim Coens probeerde nog een andere naam te lanceren, met name de avancoalitie. Maar die naam werd door andere partijen en journalisten niet meteen overgenomen.

### Zweeds

De vlag van Zweden bestaat uit een geel kruis op een blauwe achtergrond. Vertaald naar de Belgische politiek staat het geel voor N-VA, het blauw voor de liberalen en het kruis voor de christendemocraten. Sinds 2014 wordt Vlaanderen bestuurd door een Zweedse coalitie en ook de federale regering-Michel van 2014 tot 2018 was Zweeds. Bij het aantreden van de federale en Vlaamse regeringen in 2014 bestond ook de echte Zweedse regering trouwens uit conservatieven, liberalen en christendemocraten.

Daarnaast zijn er ook coalities mogelijk met minder tot de verbeelding sprekende namen zoals paars, paars-groen, rooms-blauw of rooms-rood. ●

# ALLES WAT JE MOET WETEN OVER ...

## Umami

Zoet, zuur, bitter en zout zijn vier basissmaken die we als mens kunnen onderscheiden. Maar er is nog een vijfde basissmaak: umami. Pas in 1908 werd umami omschreven, maar de smaak zelf bestaat al veel langer.

De Japanse bouillon dashi wordt bereid met kombu-zeewier. In 1908 analyseerde de Japanse chemicus Kikunae Ikeda de complexe smaak van de bereiding en ontdekte dat die meer was dan zoet, zuur, zout of bitter. Hij kwam op de proppen met de term umami, die 'heerlijkheid' of 'aangename hartigheid' betekent. Umami voedsel smaakt hartig, vol en 'vlezig'.

De umami smaak wordt veroorzaakt door glutamaat, een van de bouwstenen van eiwitten. Je proeft umami in eiwithoudende producten zoals Parmezaanse kaas en bepaalde vleesbereidingen. Maar ook in minder eiwithoudende producten vind je umami terug, zoals sojasaus, (zon)gerijpte tomaten, zeewier of paddenstoelen.



## Synthetische umami

Umami bestaat niet alleen als natuurlijk bestanddeel van bepaalde voedingsproducten. Het Japanse bedrijf Ajinomoto – waarvan Ikeda de medeoprichter was – ontwikkelde de synthetische umami. De umami smaak van dit witte poeder wordt veroorzaakt door de stof monosodi-umglutamaat. In het lijstje met voedseladditieven op de verpakking van een product herken je die aan de code E621. Ook kan je met bepaalde technieken de umami smaak van voedsel creëren of versterken. Denk maar aan fermenteren (van sojasaus of groenten), drogen (van vlees, tomaten of paddenstoelen), grillen (van vlees of groenten) of rijpen (van kaas).

Hoewel umami dus pas in 1908 werd benoemd, speelt de smaak al vele eeuwen een hoofdrol in de Japanse en andere Aziatische keukens. Het hoeft dan ook niet te verbazen dat veel bekende umami producten uit die regio afkomstig zijn. Denk maar aan sojasaus, miso (gefermenteerde pasta, vaak op basis van sojabonen), sake (alcoholhoudende drank op basis van rijst), zeewiersoorten als dulse, kombu en nori, gedroogde paddenstoelen en kimchi (gefermenteerde groenten uit de Koreaanse keuken).

Niet alleen in Japan is umami al eeuwenlang bekend. Ook de Romeinen kenden umami, vertelt Jeroen Van Vaerenbergh, ook bekend als De Foodarcheoloog: “Ze produceerden een gefermenteerde vissaus die onmisbaar was in de Romeinse keuken. Bekend onder de naam garum bracht dit tot de verbeelding sprekend goedje met een geconcentreerde umami smaak overal in het rijk voedsel op smaak. Het was zo populair dat het kustbewoners bij ons aanzette om een eigen variant te maken op basis van Noordzeevis.” ●

Umami voedsel smaakt hartig,  
vol en ‘vlezig’.

Expert  
in gehoor  
& connectie



gratis en  
vrijblijvende  
hoortest

### Hoor de ritselende bladeren

De herfst heeft prachtige kleuren en unieke natuurgeluiden, van ritselende bladeren tot zachte regen.

Om volop te genieten van deze momenten, de gesprekken, de muziek en de natuur om je heen, is goed horen essentieel.

Bij Audika doen we er alles aan om je gehoor te behouden. Je gehoor is uniek, net als onze oplossingen.

### Je gezondheidsagenda

Zet je gehoor op je jaarlijkse gezondheidsagenda. Net zoals je elk jaar een tandartscontrole plant, zou ook je gehoor

een vast onderdeel van je gezondheidscontrole moeten zijn.

Maak een afspraak voor  
een gratis en vrijblijvende  
hoortest via 0800 30 929  
of [www.audika.be](http://www.audika.be)

Blijf jezelf  
Hou van je oren

LANGS VLAAMSE WEGEN KOM JE  
KAPELLETJES TEGEN

# “Mensen hebben vaak een emotionele band met de kapel in de buurt”

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



**Varendonk:** Boomkappelletjes zijn een vertrouwd zicht op het platteland, zoals hier in Varendonk (Laakdal).



**Sint-Pieters-Rode:** De Sint-Jozefskapel in Sint-Pieters-Rode (Holsbeek) lijkt beschutting te zoeken bij zijn buur, de winterlinde.



**Lommel:** De meeste Lourdesgrotten dateren uit de negentiende en twintigste eeuw. Zo werd de Mariagrot in Lommel-Werkplaatsen plechtig ingewijd in 1928.

Vlaanderen telt meer dan 15.000 kapelletjes. En hoewel de ontkerkelijking ze parten speelt, hebben ze voor heel wat mensen nog steeds betekenis. Betekenis die niet alleen religieus hoeft te zijn, zo blijkt.

Tekst Matthias Van Milders – Foto's Myriam Rispens

**E**ven voorbij Pepingen slingert de landelijke weg Hoesnaek zich door de velden en akkers van het Pajottenland. Voor een oude hoeve staat een bakstenen zuil, de kapel Onze-Lieve-Vrouw Onder de Blauwe Hemel. Zowat 60 kilometer naar het noorden ligt de kapel Onze-Lieve-Vrouw van Barmhartigheid in de Generaal Drubbelstraat in Berchem, geprangd tussen twee rijhuizen. Twee stoelen nodigen uit tot bezinning of gebed.

Kapelletjes kunnen enorm divers zijn, zowel qua vorm, afmetingen als omgeving. "Vlaanderen telt meer dan 15.000 devotiekapellen", vertelt Joris Colla, expert bij KADOC- KU Leuven, het documentatie- en onderzoekscentrum voor religie, cultuur en samenleving dat ook de website 'Kapelletjes in Vlaanderen' beheert met PARCUM. De website inventariseert de Vlaamse kapelletjes. "Je hebt kleine en grote betreedbare kapellen zoals het traditionele veldkapelletje. Er zijn pijlerkapelletjes, stenen pijlers met een nis. Dan heb je de gevelkapelletjes: een nis in de gevel of een kastje dat ertegen hangt. En er zijn ook nog de boomkapelletjes. Wij tellen ook de Lourdesgrotten mee, als zeer specifieke kapellen. De meeste kapelletjes dateren van de negentiende en twintigste eeuw."

## Buurtbewoners

Wie de eigenaar is van een kapelletje, is niet altijd even duidelijk. "Vaak is dat

een gemeente of kerkfabriek", vertelt Joris. "Het kan ook een religieus instituut, vereniging of privépersoon zijn. Vaak nemen buurtbewoners het onderhoud ter harte, maar ook de kerkfabriek of een vereniging kan dat doen, zoals een lokale afdeling van Ferm, de vroegere KVLV of Boerinnenbond. Die laatste stimuleerde in 1936 trouwens de oprichting van kapelletjes door de lokale afdelingen. Recent werden er nog andere kapelletjes opgericht, bijvoorbeeld door mensen die genazen van een ziekte, maar natuurlijk niet meer zoveel als in de tijd van het rijke roomse leven."

**"De toekomst van de kapelletjes laat zich moeilijk voorspellen.**

**Maar er is een stevig draagvlak voor kapelletjes. De belangstelling is groot."**

Soms verdwijnen kapelletjes. Ze raken in verval of moeten wijken bij wegwerven. Toch denkt Joris dat de mensen vandaag meer aandacht besteden aan het behoud. "Vroeger verdween een kapelletje soms zonder meer. Nu is het erfgoed-

bewustzijn groter dan in het verleden. Je ziet dat buurtbewoners een emotionele band opbouwen met een kapelletje. Die gevoelswaarde kan losstaan van de religieuze dimensie. Het geeft een soort identiteit aan de lokale gemeenschap."

## Maria, Sint-Rochus en Sint-Barbara

Een kapel is doorgaans gewijd aan een bepaalde heilige, met Maria als absolute topper. "Soms is een kapelletje gewijd aan Maria in het algemeen, soms aan een specifieke devotie", weet Joris. "Ik denk aan Onze-Lieve-Vrouw Ter Nood of Onze-Lieve-Vrouw Hulp der Christenen. Je hebt ook kapelletjes gewijd aan Christus, Sint-Jozef of de Heilige Familie. Ook andere heiligen zijn populair, zoals Sint-Rochus, die een pestheilige was en ook tegen andere ziektes wordt aanroepen. Of Sint-Antonius, zowel van Padua als Abt. En dan heb je ook nog heiligen zoals Sint-Barbara. Als patroonheilige van de mijnwerkers zal je haar tegenkomen in de Limburgse mijnstreek."

De traditie gaat ver terug in de tijd, volgens sommigen tot bij de Romeinen. Toen werden op kruispunten standbeelden opgericht om bescherming af te smeken, maar ook als herkenningsteken. "Een ander motief is dankbaarheid", vertelt Joris. "Zo kon iemand beloven om een kapel op te richten als die persoon zou genezen van een ziekte. Na beide »

Wereldoorlogen ontstonden kapelletjes uit dankbaarheid voor de behouden terugkeer van een familielid van het front.”

“Kapelletjes zijn ook nauw verbonden met processies, als rustpunt bijvoorbeeld. En dan zijn er de statiekapellen, als deel van de kruisweg van veertien staties of van een ommegang met de zeven smarten van Maria. Die kapellen zijn echt wel bedoeld om langs te trekken, in een georganiseerde processie of individueel.”

## Nieuwe betekenissen

Kapelletjes waren vaak verbonden met bepaalde tradities. In mei werden er in vele kapelletjes rozenkransen gebeden. Anderen gingen dan weer op zoek naar een partner door een aantal keren met het klokje te luiden. “Soms bestaan die tradities nog”, stelt Joris vast. “Er moet een gemeenschap zijn die het in leven houdt. Door de veranderende rol van religie in samenleving staan zulke tradities onder druk. Toch worden hier en daar tradities nieuw leven ingeblazen, en je ziet ook nieuwe tradities ontstaan. Ik ken een kapel in de buurt van Leuven die is uitgegroeid tot een aperitiefplek voor de buurt. Ferm stimuleert de oprichting van troostplekken. Mensen kunnen er tot rust komen, bezinnen of overledenen herdenken. Zo’n traditie voegt nieuwe dimensies en nieuwe betekenislagen toe aan een kapelletje.”



**Dadizele:** De 8ste statiekapel ‘Jezus Gedoornkroond’ in Dadizele is een onderdeel van de zogenaamde Grote Ommegang die veertien staties (kapelletjes) telt.

“Vroeger verdween een kapelletje soms zonder meer. Nu is het erfgoedbewustzijn groter dan in het verleden. Je ziet dat buurtbewoners een emotionele band opbouwen met een kapelletje.”

“De toekomst van de kapelletjes laat zich moeilijk voorspellen. Er zijn er die in een hele slechte staat verkeren of dreigen te verdwijnen. Maar er is ook een stevig draagvlak voor kapelletjes; de belangstelling is groot. Iedereen kan op [www.kapelletjes.be](http://www.kapelletjes.be) meewerken aan de centrale inventaris van kapelletjes in Vlaanderen en Brussel. In heel wat gemeentes gingen vrijwilligers al kapelletjes inventariseren. We geven op de website ook aanbevelingen om zelf aan de slag te gaan met het kapelletjeserfgoed en er een nieuwe toekomst voor te zoeken. Zo willen we het bewustzijn voor kapelletjeserfgoed vergroten en het draagvlak voor onze kapelletjes nog versterken.” ●

Meer lezen? Ga naar [kapelletjes.be](http://kapelletjes.be)



**Brussel:** Ook in de grotere steden werden kapelletjes opgericht. In de Brusselse Zeehondstraat vind je de Sint-Rochuskapel.



kinderkankerfonds VZW

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

**Jouw steun maakt  
het verschil in het  
leven van kinderen  
met kanker en  
hun gezinnen.**



Doe een gift



Organiseer  
een actie



Steun een actie



Neem ons op in  
je testament

Kinderkanker heeft een grote impact op heel wat facetten van het gezinsleven. Met onze projecten proberen we de levenskwaliteit van het kind en het gezin te verbeteren, tijdens én na de behandeling. Ontdek meer op onze website [www.kinderkankerfonds.be](http://www.kinderkankerfonds.be) of scan de QR-code!

**Steun ons in de strijd tegen kinderkanker.**



DAT BIJZONDERE EILANDGEVOEL

# Vlieland in de winter



Vlieland is het kleinste bewoonde Waddeneiland van Nederland. De overtocht met de boot vanuit Harlingen duurt anderhalf uur. Gasten moeten hun auto achterlaten op het vasteland of – zoals wij – met de trein reizen.

Tekst & foto's An Candaele



**W**at we nu Vlieland noemen is eigenlijk Oost-Vlieland. Ooit was er ook een West-Vlieland, maar de zee slokte dat dorp beetje bij beetje op, ondanks verwoede pogingen om het veilig te stellen. In 1729 verhuisden de laatste inwoners, en in 1736 verdween het laatste stukje West-Vlieland in de golven.

## Trotse eilandbewoners

Oost-Vlieland is door zijn beperkte oppervlakte makkelijk te verkennen te voet en met de fiets. Het netwerk aan fietspaden – zo'n 25 kilometer – brengt je door bos, polders en duinen en langs de kust. Er zijn verschillende fietsverhuurders op het eiland. Wij gingen in de winter. Je moet de wind erbij nemen en je wat beter induffelen, maar de rust maakt dat helemaal goed.

Onze bagage wordt opgepikt door het hotel. Zo gaat dat bij de meeste hotels hier, helemaal afgestemd op vakantiegangers die zonder auto komen. We vinden onderdak in 'De Veerman'. De eigenares is geboren en getogen op het eiland. Ze zou er niet weg willen, en dat horen we van veel mensen hier. Dat er geen ziekenhuis in de buurt is, vinden ze geen bezwaar. Bij geplande afspraken ga je met de boot en in dringende gevallen komt de helikopter. In twintig minuten vliegt die over, bijna zo snel als een ambulance en van files geen last. Kinderen kunnen naar school op het eiland tot hun 16 jaar, daarna gaan ze naar het vasteland, op internaat. Er is één huisdokter, die ook huisdieren onderzoekt en behandelt.

## Willem de Vlaminck

We nemen deel aan een cultuur-historische dorpswandeling die één keer per week vertrekt aan museum Tromp's Huys in de Dorpsstraat. Gids Marian kent het dorp als haar broekzak en weet van de meeste huizen de geschiedenis. We komen voorbij een bronzen geit. "Vlielanders hebben de bijnaam geiten, omdat op het eiland vroeger veel van die 'armeluiskoeien' werden gehouden voor melk en vlees", legt Marian uit.

We lopen langs glopjes, Fries voor steeg, die de dorpsstraat verbinden met de dijk. De namen van de glopjes verwijzen naar historische figuren zoals Willem de Vlaminck (°1640). Ook de overzetboot draagt die naam. De Vlaminck werd op Vlieland geboren en was een belangrijk figuur bij de Verenigde Oost-Indische compagnie. Hij bevoer zowat alle wereldzeeën. In Australië hielp hij de kust in kaart brengen. Zijn laatste vaart in 1697 naar Batavia was geen succes en de 56-jarige de Vlaminck verdween in de vergetelheid. Zelfs zijn sterfdatum is onbekend. Roem kan verkeren. Op het eiland wordt hij wel in ere gehouden.

## Schatten uit de zee

Eilandbewoners leefden vroeger van wat de zee bood: vis, maar ook bouwmaterialen of de lading van een schip

dat verging. Iedereen hier herinnert zich 25 januari 1993, toen gigantisch veel sigarettensloffen aanspoelden. Ze waren vacuüm verpakt en nog perfect bruikbaar. Tegen dat er een verbod kwam om buit mee te nemen, was er al heel wat versast. "Onze zoon heeft voor een deel zijn studies betaald met de verkoop van die sigaretten op het vasteland", lacht Marian. "En we waren geen uitzondering."

Eerder, in 1919, spoelden er 135 000 vaatjes met wijn, port en whisky aan. Amper 12 000 vaatjes werden ingeleverd. Een oude bewoonster vertelde Marian ooit dat het toen elke dag feest was. "Zelfs als je depressieve schoonmoeder op bezoek kwam, was dat reden voor een feestje", lacht onze gids.

## Cranberry's en walviskaken

Ook de cranberry's die hier alom groeien, hebben de Vlielanders te danken aan een schipbreuk. Eilandbewoners lieten de ongekende bessen in de aangespoelde tonnen liggen en vogels verspreidden ze over Ter Schelling en Vlieland. Vanaf 15 september mag iedereen cranberries plukken. Een bes tjokvol vitamine die je in confituur kan verwerken.

In een workshop in bezoekerscentrum De Noordwester gaan we er zelf mee aan de slag en keren met twee potjes confituur huiswaarts. Terwijl »

In 1919, spoelden er 135 000 vaatjes met wijn, port en whisky aan.  
Amper 12 000 vaatjes werden ingeleverd.



De kleine dorpskern is omringd door natuur

de confituur afkoelt, lopen we door het centrum dat je meeneemt in de geschiedenis, fauna en flora van het eiland. Met het skelet van een enorme potvis als grootste blikvanger.

In de protestantse Nicolaaskerk uit 1605 staan enkele originele 17<sup>de</sup>-eeuwse walviskaken die vroeger als grafstenen werden gebruikt. De kerkbanken en preekstoel zijn gemaakt van juthout en de steunpilaren zijn oude scheepsmasten. Vrijwilliger Rob - een aangespoelde Amsterdammer die intussen verknocht is aan het eiland - geeft uitleg. "Ik ben niet gelovig", vertrouwt hij ons toe, "maar ik zou het zonde vinden als het kerkje zou verkommeren." We kunnen alleen maar beamen.

## Zehonden in de Sahara

Vlieland bestaat voor het grootste deel uit natuur. De Vliehors op de westelijke uithoek is de grootste zandvlakte van Noord-West Europa en wordt de Sahara van het Noorden genoemd. 'We zien bijna altijd zee-

honden' staat er op het promotiefoldertje. En of we er zien. Je moet afstand houden, maar een jong dier komt uit de zee recht op ons af. De kortste weg naar zijn moeder, zo merken we achteraf. De fototoestellen klikken gretig.

In het drenkelingenhuisje op de Vliehors vonden schipbreukelingen kleren, eten en een telefoon om hulp in te roepen. Nu is het een juttersmuseumje volgestouwd met alles wat de zee op het strand gooide. Vooral uit containerschepen die schipbreuk leden. Maar hoe belanden de vele valse gebitten in zee? Die braakten mensen die zeeziek werden op passagiersschepen uit over de reling.

## Vlielanderbunkerbazen

Op de Vuurboetsduin torent de vuurtoren boven het dorp uit. Ooit was de adoptievader van Liesbeth List hier vuurtorenwachter. Het pad naar de

vuurtoren is genoemd naar de zangeres die op het eiland opgroeide. De toren biedt uitzicht over de Noordzee en de Waddenzee. Bij helder weer zie je buureilanden Texel en Terschelling en het vasteland. Germ Veenstra, de laatste vuurtorenwachter tot 1990, stelt hem open voor het publiek. "Hier kreeg ik de vrijheid om te leven", zegt hij. Germ houdt van storm en de kracht van de natuur.

Vlakbij de vuurtoren zit een bunker uit de Tweede Wereldoorlog onder de grond. Tot 2011 was het een drinkwateropslag, nu vindt kaasmaker Nils Koster er de ideale omstandigheden voor het rijpen van kaas. Bunker Blauw, Geitenkaas, kaas met komijn, waterbuffel- en zeewierkaas. Koster zet volop in op zeewier: het bevat 25 keer meer ijzer dan vlees en evenveel mineralen en vitaminen. Het wordt het voedsel van de toekomst genoemd. Je hebt er geen kostbare landbouwgrond noch zoet water voor nodig.

## Storm op komst

Op een eiland leef je met het water en voer je ook altijd een beetje strijd tegen het water. Dijken en duinen beschermen dorp en bewoners. Op de laatste dag van ons verblijf is het springtij en stormwind. Dan moet het waterpeil nauwgezet opgevolgd worden. Als de waterstand te hoog komt, moet de coupure, een betonnen luik dat het water tegenhoudt, dicht. De laatste keer was enkele jaren geleden, maar wij maken het mee. "We haalden er destijds onze kinderen voor uit bed", vertelt onze gids. "Een eilandbewoner moet dat zien." Omdat ook de boot niet uitvaart, moeten wij een extra nacht en ochtend blijven. Dat is geen straf. We ervaren aan den lijve wat het betekent om eilandbewoner te zijn. ●

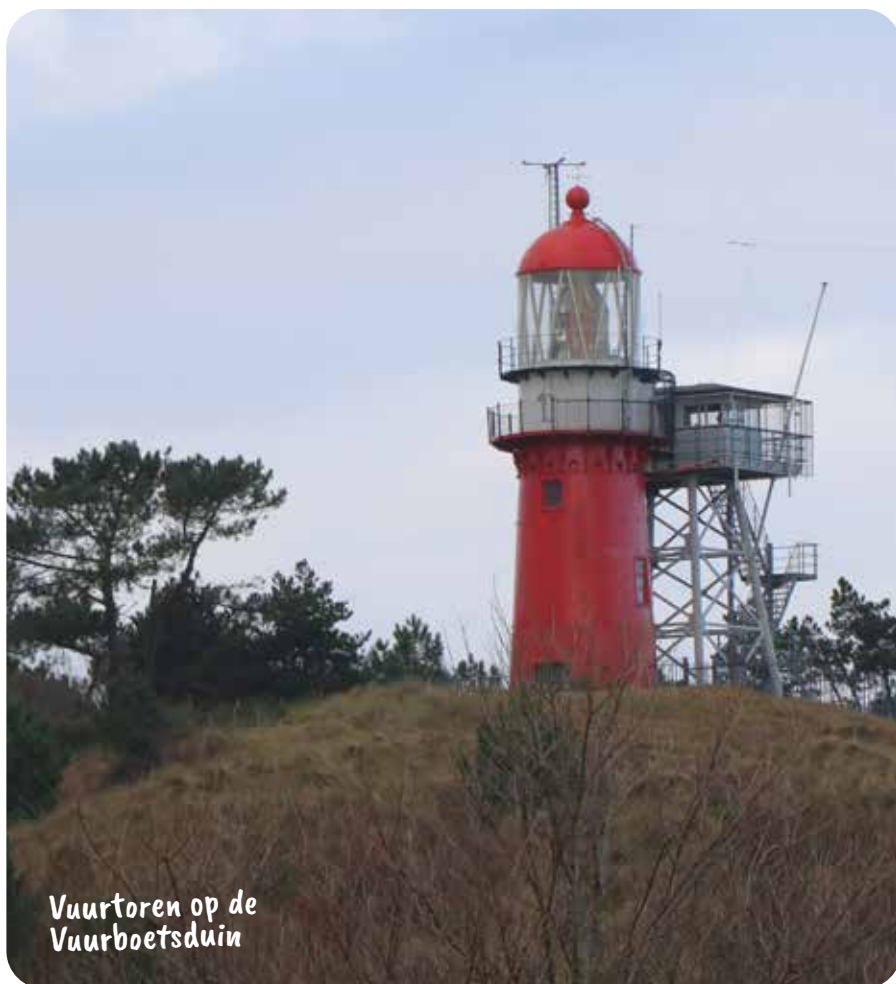


In een bunker rijpen  
Vlielandse kazen

We ervaren aan den lijve  
wat het betekent om  
eilandbewoner te zijn.



Drenkelingehuisje



Vuurtoren op de  
Vuurboetsduin

#### INFO

[vlieland.net](http://vlieland.net)

#### Voor de overtocht:

- [rederij-doeksen.nl](http://rederij-doeksen.nl)
- [Bagagevervoervlieland.nl](http://Bagagevervoervlieland.nl)  
(of via het hotel regelen)

#### Onze slaap- en eetadresjes:

- [Hotelletjedeveerman.nl](http://Hotelletjedeveerman.nl)
- [Grand Café De Oude Stoep](http://GrandCaféDeOudeStoep),  
[grandcafevlieland.nl](http://grandcafevlieland.nl)
- [Eetcafé 't Praethuys](http://Eetcafé'tPraethuys)
- [Restaurant Zeezicht](http://RestaurantZeezicht),  
[zeezichtvlieland.nl/restaurant](http://zeezichtvlieland.nl/restaurant)

#### Andere nuttige info op:

- [Fietsverhuurvlieland.nl](http://Fietsverhuurvlieland.nl)
- [Vliehorsexpres.nl](http://Vliehorsexpres.nl)
- [Trompschuys.nl](http://Trompschuys.nl)
- [Denoordwester.nl](http://Denoordwester.nl)
- [zeewierkaas.nl](http://zeewierkaas.nl)

#### Over de aangrijpende kindertijd van Liesbeth List (geboren

in een Jappenkamp als  
Elly Driessen):

- [Liesbethlist.nl](http://Liesbethlist.nl)

# Genot in de oven



KOKEN MET ALLEEN DE OVENBAKPLAAT

Stefanie Baert is receptontwikkelaar, foodblogger- en fotograaf. Met FoodLove maakt ze mensen enthousiast over gezonde voeding. In haar nieuwste boek helpt ze ons tijd en stress besparen in de keuken met 70 traybakes, gerechten waar je maar één bakplaat of ovenschaal voor nodig hebt. OKRA-magazine mag exclusief twee recepten uit Traybakes publiceren. Smakelijk!

## Witloofcurry met kip, aardappel en dragon

Voor 2 personen – 20 minuten + 30 minuten in de oven

### WAT HEB JE NODIG?

- 500 g witloof
- 500 g vastkokende aardappelen
- 160 g vegan kipstukjes
- 2 à 3 tl currypoeder
- 1 handvol verse dragonblaadjes of 1 tl gedroogd
- 1 à 2 tenen knoflook
- 200 ml plantaardige room
- Rijstolie, zwarte peper en zeezout

halveer in de lengte. Versnipper de buitenste bladeren – gooi ze zeker niet weg – en leg op de bakplaat.

**3** Snijd de aardappelen in blokjes van 2 cm. Halveer grote kipstukjes en voeg beide toe aan de bakplaat.

### HOE GA JE TE WERK?

- 1** Verwarm de oven tot 200° (hetelucht). Bedek een bakplaat met bakpapier.
- 2** Verwijder het harde uiteinden van de witloofstronken en





## Salade geitenkaas met peer, appel en mosterdressing

Voor 2 personen – 30 minuten

### WAT HEB JE NODIG?

- 1 kleine appel
- 1 kleine peer
- 2 stronken witloof
- 1 handvol radijzen
- 1 grote, dikke snede brood
- Enkele takjes verse tijm
- 1 handvol noten
- 2 handenvol druiven
- 1 rolletje geitenkaas
- 1 à 2 el honing
- Rijstolie, zwarte peper en zeezout

### Voor het slaatje:

- 2 porties krop- of krulsla
- ½ rode ui
- 1 el appelciderazijn
- 1 snuifje zeezout
- 2 à 3 el olijfolie

### HOE GA JE TE WERK?

- 1 Verwarm de oven tot 220° (hetelucht).
- 2 Snijd de appel en de peer in partjes van 1 cm. Snijd het witloof in ringen van een halve centimeter. Halveer de radijzen. Snijd het brood in stukjes van 1 à 2 cm en rits de blaadjes van de takjes tijm.
- 3 Meng appel, peer, witloof, radijzen, brood, tijm, noten en druiven op de bakplaat. Voeg voldoende olie toe zodat alles bedekt is met een fijn laagje. Kruid met peper en zout.
- 4 Zet 8 à 10 minuten in de oven tot alles goudbruin kleurt en beetgaar is.
- 5 Snijd ondertussen de

geitenkaas in schijfjes en begin aan het slaatje. Spoel de sla. Snipper de rode ui fijn en meng samen met de appelciderazijn en het zout in een grote slakom. Laat even staan.

**6** Haal de bakplaat uit de oven en verlaag de temperatuur naar 200°.

**7** Druppel de honing over de bakplaat. Verdeel de geitenkaas over de plaat en zet nog 5 à 8 minuten in de oven tot de geitenkaas warm en deels gesmolten is.

**8** Werk ondertussen het slaatje af. Meng de rode ui en de azijn met de mosterd en de olijfolie. Proef en kruid bij met peper, zout en mosterd. Voeg de sla toe en meng de dressing eronder.

**9** Verdeel het slaatje over twee borden en schep er de gebakken traybake met geitenkaas bij.

*Smakelijk!*

**Stefanie: "In deze salade is niet alleen de geitenkaas gebakken, ook de peer, appel, radijzen, druiven en croustons komen heerlijk goudbruin en warm uit de oven. Veel smakelijker en naar mijn gevoel ook meer vullend dan de 'rauwe' variant."**

**4** Meng alles met twee el rijstolie, het currypoeder en flink wat peper en zout. Verdeel over de bakplaat. Schik de stronken met de gesneden kant naar boven.

**5** Bak 20 minuten in de oven of tot de groenten goudbruin en beetgaar zijn.

**6** Hak de dragonblaadjes grof. Pel de knoflook en verwijder de kern. Meng in een kommetje de plantaardige room, dragon en geperste knoflook en kruid met peper en zout.

**7** Haal de bakplaat uit

de oven en verlaag de temperatuur tot 180°.

**8** Overgiet de groenten, aardappelen en kip met de romige saus en bak 10 minuten in de oven tot de saus begint te pruttelen.

**9** Serveer eventueel met een fris appelslaatje erbij.

**Stefanie: "Dit gerecht is heerlijk kruidig en creamy. Geen fan van witloof? Geef het een kans! Geroosterd witloof smaakt zoveel beter dan gestoofd, zeker wanneer je het combineert met curry, dragon en een smeugig roomsausje."**

**Traybakes van Stefanie Baert is uitgegeven bij Pelckmans.**

- Kijk op pagina 52 van dit magazine en
- win een exemplaar van het boek.

# LOUIS SOORS UIT LOMMEL RUIMT ZWERFVUIL OP

Louis Soors maakt de wereld mooier door zwerfvuil op te ruimen. Onlangs vulde hij zijn duizendste huisvuilzak.

Tekst An Candaele – Foto Mooimakers



“Vijf jaar geleden werd ik peter van een stukje van de buurt”, vertelt Louis. “Een gemeentewerker gaf me twintig vuilniszakken en een prikstok mee.” Zo werd Louis een van de 7 800 Mooimakers in Vlaanderen. Hij vindt het een fijne bezigheid. Ergernis over de rommel heeft hij niet. “Ik ruim een stukje op, kijk achterom en denk: voilà, dat is weer proper. Ik vind het zelfs vervelend als ik niets vind. Al is dat eigenlijk een goed teken.”

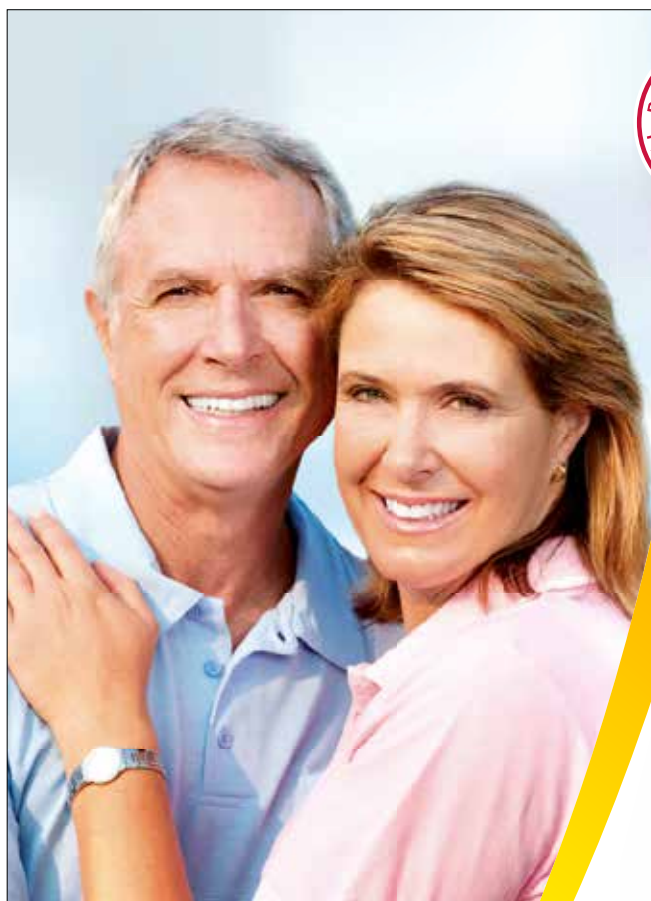
In Lommel kent iedereen Louis met zijn kar. Blikjes en ander metaal neemt een buurjongen mee die er wat zakgeld mee verdient en glas gaat naar de container. Plastic flesjes worden platgestampt voor ze de zak in gaan, zo kan er meer in. “De gemeentewerkers zeggen dat niemand zo’n zware zakken inlevert als ik”, lacht hij. Niet alleen de eigen buurt wordt opgeruimd. Ook tijdens wandelingen vindt Louis zwerfvuil en sluikestort op zijn pad. “Ik wandel samen met mijn vrouw en dan raap ik niets op, want dan kan je niet doorstappen. Weer thuis haak ik de kar aan mijn fiets en rijd ik terug om het op te halen.”

In het begin voelde Louis schroom. Wat zouden de mensen denken? Daar heeft hij nu geen last meer van. “Er kunnen niet genoeg mensen het gezien hebben”, vindt hij. “Van wat we nu in de natuur gooien, zullen onze

(klein)kinderen de gevolgen en de opruimkosten moeten dragen. Een minderheid is hardleers, de meeste mensen doen het wel goed en ze waarderen wat ik doe. Jongeren roepen vanop de fiets 'dankjewel meneer' en autobestuurders toeteren en steken een duim omhoog."

De buit van een Mooimaker kan gevarieerd zijn, zo blijkt: "Ik vond op vijf jaar tijd 45 lachgasflessen in de struiken. Dan weet ik: hier was een feestje. Ach, we zijn ook jong geweest. Seksattributen en ondergoed vind ik ook regelmatig. Dat heb je als je op afgelegen plekken opruimt." Op de jaarlijkse zwerfvuilactie van OKRA is Louis ook van de partij. "In je eentje zie en raap je meer, maar in groep is gezelliger." ●

• **Wil je ook de handen uit de mouwen steken om zwerfvuil in je buurt op te ruimen? Dan kan je zwerfvuilverwilliger worden. Op [mooimakers.be](http://mooimakers.be) (klik op 'vrijwilligers') vind je het contactadres van het aanspreekpunt voor kandidaat-mooimakers in jouw gemeente.**  
• **Je leest er ook tips en verhalen van zwerfvuilverwilligers.**



# Protefix®

Een volledig gamma voor kunstgebitten

- ✓ Langdurige kleefkracht
- ✓ Rechtstreeks aan te brengen op de natte prothese
- ✓ Voorkomt het binnendringen van etensresten



# Niet te missen

in november



MUSICAL

## Nostalgie boven bij Tien om te Zien, De Musical

Exact 35 jaar geleden werd de allereerste aflevering van het legendarische muziekprogramma Tien Om Te Zien uitgezonden. Het ideale moment om een eigen musical te creëren, vonden ze bij Studio 100 en VTM. Vanaf 8 december kun je in het Pop-Up Theater in Puurs gaan kijken naar Tien Om Te Zien, De Musical, een mix van humor en Vlaamse hits uit de eerste vijf jaar van het programma. Het verhaal draait rond vier vrienden die bij de opkomst van Tien Om Te Zien hun kans zien om een plaats in de spotlights te veroveren. Maar niet iedereen blijkt opgezet met die plannen. In de cast zitten een aantal grote namen zoals Nathalie Meskens, Kürt Rogiers, Laura Tesoro en Peter Thyssen.

Meer info: [www.tienomtezien.live](http://www.tienomtezien.live)



BOEK

## Op bezoek bij de Roma

In haar boek *Wij, Roma* biedt Margot Vanderstraeten een diepgaande inkijk in de diverse wereld van de Romageenschap, gebaseerd op 99 persoonlijke gesprekken. Ze vermijdt de clichés niet, maar wil de gemeenschap ook niet romantiseren of criminaliseren. Vanderstraeten benadrukt dat 'de Roma' eigenlijk niet bestaan, omdat er vele verschillende gemeenschappen zijn die sterk van elkaar verschillen. Geïnspireerd door actuele gebeurtenissen en het boek van Ilona Lacková wil ze met haar boek de buitenwereld een realistischer beeld geven van deze vaak verkeerd begrepen groep.





PODCAST

## Niemand vindt u leuk

Niemand vindt u leuk.

Pijnlijke woorden die jarenlang bleven sluimeren bij VRT-weervrouw Jacotte Brokken sinds ze als kleuter gepest werd.

Samen met haar psycholoog Lennart gaat ze de strijd met onverwerkte trauma's aan. Hoe heeft het pesten haar gevormd? Wie was ze vroeger en wie had ze kunnen zijn? Jacotte deelt haar eigen verhaal, maar ook dat van lotgenoten zoals Otto-Jan Ham, Merol, Bert De Kock en Miss België Kenza Ameloot. Hun ervaringen tonen de diepe impact van pesten en hoe dat 'niemand vindt u leuk'-stemmetje maar heel moeilijk uit je hoofd verdwijnt.

**Te beluisteren in alle podcast-apps**



MUSEUM

## Een eersteklas kunstenaarskoppel

Sommige koppels koken graag samen, andere sporten samen of verbouwen een huis. Nog anderen maken samen kunst. Hans 'Jean' Arp en Sophie Taeuber zijn een goed voorbeeld van zo'n kunstenaarskoppel. Zij hield van kleur en geometrie, hij stond vooral bekend om zijn biomorfe vormen en collages. Wat ze samen maakten was echter het mooiste van allemaal. Bozar toont je dit najaar het beste van hun abstracte kunst. Schilderijen, sculpturen, textiel of zelfs literatuur: geen uitdaging was te groot.

**Tot en met 19 januari 2025 in Bozar.**

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



BEURS

## Kunst kijken in Namen

Zin in een uitstapje naar Namen? Met Antica Namur heb je misschien een extra reden om tussen **9 en 17 november** naar Wallonië af te zakken. Deze kunstbeurs werd opgericht in 1977 en groeide uit tot een echte klassieker met bezoekers van over heel Europa. De prijzen zijn redelijk gebleven en er zijn stukken voor alle smaken en budgetten. Je kan rondsnuisteren bij meer dan 130 exposanten die van alles in petto hebben: antieke marmeren beelden, moderne schilderijen, Chinese bronzen, fijne keramiek, oud meubilair, foto's, erfstukken en sieraden, en decoratieve tapijten.

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



THEATER

## Lachen met Instagrannie

Zin in een avondje plezier? Boek dan nu je tickets voor Instagrannie in het Antwerpse Fakkeltheater. In de cast zitten onder andere Danni

Heylen – Pascalleke van FC De Kampioenen – en Hugo Sigal. Het verhaal gaat over Annie Gruwez, die na een woelige periode de sociale media ontdekt. En wat blijkt: ze kan er aardig mee overweg. Haar account 'Instagrannie for life' ontploft zowat en zakenman slash manager Vincent De Graeve ziet er wel brood in. Hij verleidt Annie met aantrekkelijke sponsordeals.

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





PODCAST  
**Alles gaat goed**

Eva van Pelt, een muzikale maker uit Brabant, verkent in haar eerste podcast *Alles gaat goed* het thema troost. Geïnspireerd door haar moederschap voerde ze gesprekken met 25 mensen over wat hen troost biedt. De verhalen, soms intens persoonlijk, behandelen onderwerpen zoals het verbreken van familiebanden en het omgaan met schuldgevoelens na een abortus. Van Pelt werkte samen met schrijver Anna van der Kruis en podcastmaker Michiel van de Weerthof, wat resulteerde in een podcast met sfeervolle geluiden en muziek. Elke aflevering eindigt met een speciaal lied bedoeld om troost te bieden.

**Te beluisteren in alle podcast-apps**



BOEK  
**Als je toch honderd wordt...**

De Koreaanse Kun Hoo Rhee debuteerde als zeventiger en reeg nadien de bestsellers aan elkaar. Zijn recentste boek *Als je toch honderd wordt, kun je net zo goed gelukkig zijn* werd onlangs naar het Nederlands vertaald. Het knappe aan het boek is dat de

auteur harde wetenschap combineert met oosterse wijsheden en zijn levenservaring. Hoo Rhee doceerde vijftig jaar lang psychiatrie aan de universiteit, hij werkte als familie- en relatie-therapeut en behoorde tot de generatie die de Koreaanse onafhankelijkheidsstrijd meemaakte.



**TIP!**



THEATER  
**Rustoord**

In november brengt KVS de theaterproductie *Rustoord* op de planken, waarin de makers Martha Balthazar, Jana De Kockere, Barbara T'Jonck en Mats Vandroogenbroeck zich verdiepen in de ouderenzorg. Na hun succes met *Boerensalm* (2021), waarin de complexe landbouwproblematiek centraal stond, onderzoeken ze hoe ouder worden vandaag in België wordt ervaren. Het stuk toont de dagelijkse realiteit in woonzorgcentra, met lange gangen, eenzaamheid, personeelstekorten en de onvermijdelijke veroudering. Door interviews met ouderen, zorgverleners en beleidsmakers bieden de makers een kritische inkijk in de spanning tussen zorg, vrijheid en disciplineren. Het stuk reflecteert op de complexiteit van ouderenzorg en nodigt het publiek uit om mee te denken over de toekomst van zorg in een neoliberaal kader.

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

## EVENT

## Troostconcerten op het kerkhof

*Se reveiller* betekent ontwakken. Een 'reveille' is een hergeboorte. Zet maar 'je reveille', zei mijn vader dan, zodat je morgen op tijd wakker bent. *Reveiller*, is het verhaal van mensen weer tot leven brengen.

Op 1 november 2024 organiseren bijna één op de twee gemeenten, tussen 17 en 18 uur, een troostconcert. Met lokale muzikanten, dichters en vertellers, als eerbetoon aan de overledenen. "Je verdriet, je pijn, je minder goed voelen kunnen delen, met woorden en muziek, is echt troostend", zegt Pieter De Knudt van de band Zinger die met de troostconcerten nu tien jaar geleden begon. "Een vriend van ons, Robbie, verongelukte in 2012. En iedereen zweeg. En dus speelden we muziek op het kerkhof. En we brachten poëzie. En we deelden verhalen."

**Meer informatie via de website van Reveil, een vzw die op 1 november troostconcerten organiseert: [www.reveil.org](http://www.reveil.org)**



Ik kom graag op het kerkhof,  
struinend over grint en gevallen bladeren  
En herdenk er in alle stilte,  
mijn lieve doden  
Denk dan,  
aan het moment en de plek waar zij gestorven zijn  
aan de dag, dat ik opnieuw geboren ben,  
want – na hun dood –  
ontwaakte ik,  
en zou mijn leven niet meer hetzelfde zijn.

Tekst en gedicht: Dominique Coopman



Zonder bouwvergunning\*



Ruime keuze aan modellen



Zeer korte levertermijn

Meer dan **30 jaar ervaring** in het plaatsen van

## Mobiele zorgwoningen



Stacaravan of mobiele unit als mantelzorgwoning  
Begeleiding van A tot Z  
Volledig op maat  
Hulp bij melding zorgwoning  
Uitstekende service na verkoop  
Terugkoop of herverkoop mogelijk

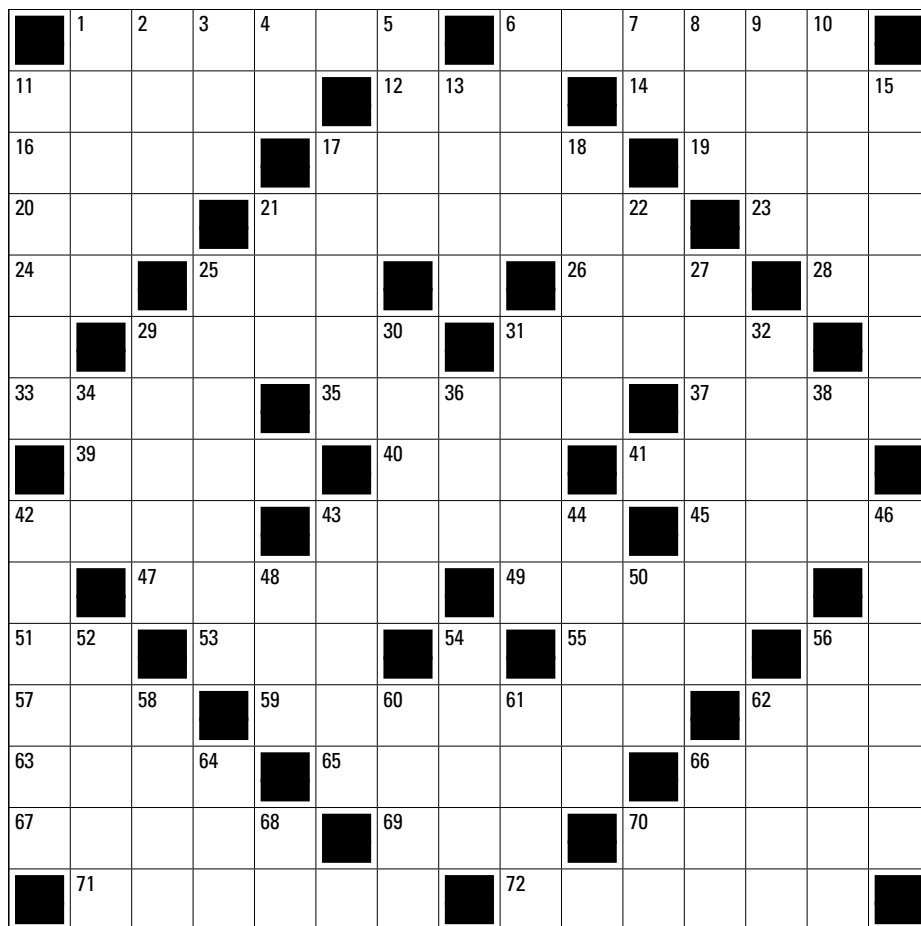
Voor een vrijblijvende afspraak bel :  
0471 35 70 18  
0471 35 70 19  
0475 36 07 14

[www.caravansronny.be](http://www.caravansronny.be)  
[www.mobielehuizen.be](http://www.mobielehuizen.be)  
Turnhoutsebaan 432 - 2970 Schilde  
Open : Ma-Vr : 9u-18u | Za : 9u-17u  
Zondag op afspraak

\* In het kader van mantelzorg

CARAVANS  
**Ronny**

# Speel & win



© DENKSPORT PUZZELBLADEN

**Oplossing kruiswoordraadsel**  
november 2024

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

**Schiftingsvraag: Welke Amerikaanse staat biedt inspiratie om de mogelijke federale coalitie van MR, N-VA, cd&v, Vooruit en Les Engagés te benoemen?**

➔ **Bezorg ons de oplossing van het kruiswoordraadsel via [wedstrijd@okra.be](mailto:wedstrijd@okra.be) voor 25 november 2024.**

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

**Insturen via post kan ook:**

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

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

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

**HORIZONTAAL 1** geschreeuw **6** onderdoorgang **11** nog niet volgroeid **12** mannetjeshond **14** dwingeland **16** zeevis **17** teken van de dierenriem **19** vorstentitel **20** grap **21** kleine tent **23** niet-gouvernementele organisatie (afk.) **24** ante meridiem **25** projectieplaatje **26** vochtig **28** laagtij **29** muziekgenre **31** stekelige plant **33** stuk hout **35** gifslang **37** deel van een schip **39** rivier in Spanje **40** sterkedrank **41** hoefdier **42** begrensd gebied **43** lengtemaat **45** adellijk **47** eetbaar knolletje **49** vakantie **51** rijksuniversiteit (afk.) **53** niet zonder **55** voertuig **56** op dit moment **57** zet **59** appelgebak **62** hemellichaam **63** land in Azië **65** oude Spaanse munt **66** toonbank **67** snelle gang van een paard **69** tot nader bericht (afk.) **70** evenaar **71** politieagent (volkstaal) **72** wintervermaak.

**VERTICAAL 1** kabouter **2** bijwoord **3** West-Europese rivier **4** verbuikt **5** zakgeld **6** geluid van een claxon **7** Nieuwe Testament **8** opening in de muur **9** erbinnen **10** kledingmaat **11** het oprukken **13** verdikte huid **15** jazzstijl **17** plaats in Tibet **18** inwoner van een Europese hoofdstad **21** rivier in Spanje **22** knaagdier **25** dakvenster **27** naar beneden **29** matig **30** woonplaats **31** beursterm **32** grote schuur **34** voorzetsel **36** lichte slaap **38** bijwoord **42** vriendelijk **43** bisschopsmuts **44** deugniet **46** gezelschapsruimte in een hotel **48** debet (afk.) **50** categorie (afk.) **52** deel van een equatoriaalkijker **54** zo goed als nieuw (afk.) **56** in geen geval **58** vetvrije rook **60** een beetje **61** dichtbij **62** begrensd gebied **64** herkauwer **66** internationaal merkteken op vrachtwagens **68** poste restante (afk.) **70** elpee.

**Oplossing oktober**  
MENIGTE

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

Los het  
kruiswoordraadsel op  
en win één van  
onderstaande prijzen.



- 5 exemplaren van 'De Jubileumeditie van de Gouden Raad van Tante Kaat'
- 5 exemplaren van 'Traybakes' van Stefanie Baert

## 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!

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

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



### Medewerkers OKRA-magazine november 2024

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

### Coördinatie en eindredactie

Arno Vermeulen en Jurgen D'Ours

### Vormgeving

Ankie Beerten en Tom Van Welkenhuyzen

### Reclameregie

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

### Druk

Dessain Printing, Mechelen

### Coverfoto

Kristof Vadino

### Oplage

163 620 exemplaren

### Verantwoordelijke uitgever

Sonja Vertriest, Haachtsesteenweg 579, 1030 Brussel

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

- Het decembernummer verschijnt uiterlijk op 27 november 2024. Je kunt OKRA-magazine ook lezen via [www.okra.be](http://www.okra.be).
- Contacteer [magazine@okra.be](mailto:magazine@okra.be) of [secretariaat@okra.be](mailto:secretariaat@okra.be) voor een andere vraag. Via post: OKRA vzw, Haachtsesteenweg 579, 1030 Brussel.

# “Tijdens corona rijpte het besef: er is ook leven naast de job”

Dirk Van Beveren trok onlangs, op zijn drieënzestig, de deur van zijn werk achter zich dicht. Hij was streekpuntcoördinator van OKRA in Oost-Vlaanderen.

Tekst An Candaele



“Bij OKRA is de verbinding nooit weggeweest.”

Niet dat Dirk de job beu was: “De contacten met vrijwilligers, nieuwe initiatieven bedenken en uitwerken, mensen enthousiasmeren... het bleef boeiend tot het einde”, vertelt hij. “Loslaten zal niet makkelijk zijn, ook al gaf ik zelf voordrachten over hoe je je voorbereidt op je pensioen.” Toch besliste Dirk te stoppen met werken toen hij daar de kans toe kreeg. “Zoals bij veel mensen is tijdens corona het besef gerijpt dat er naast de job nog dingen belangrijk zijn”, vertelt hij.

Komt daar nog bij dat Dirk thuis mantelzorg is. “Die zorg werd zwaarder en met de leeftijd lukt het me minder goed om het allemaal te combineren.” Dat er nogal wat mensen uit zijn omgeving ziek werden kort na hun pensioen, speelde voor Dirk ook mee. “Niet wachten, genieten terwijl het nog kan, denk ik dan elke keer.”

De jong-gepensioneerde neemt zich voor om meer te gaan sporten. In de toneelgroep die Dirk opstartte gaat hij nu letterlijk een rol spelen en het OKRA-promenade orkest kan op hem rekenen voor promotie en organisatie. “Nog veel OKRA op de agenda dus”, zegt hij. “Maar ik wil ook nieuwkomers wegwijs maken in onze samenleving.”

Wie zoals Dirk 35 jaar in eenzelfde job werkt, ziet dingen veranderen. “In 1990 gingen we met 11 000 OKRA-leden betogen in Brussel. Ouderen die op straat kwamen, daar keken ze in het parlement van op. Dat actie voeren was wat verdwenen, maar nu laten ouderen weer meer hun stem horen, dat is goed.” De kern van wat OKRA doet is volgens Dirk al die jaren hetzelfde gebleven: actieve verbinding organiseren. “Van koffietafel tot samen sporten en alles daartussen: het gaat om verbinding tussen mensen. Gemeenten organiseren of subsidiëren nu bewonersrecepties en buurtfeesten omdat de verbinding verloren ging in de samenleving. Bij OKRA is dat nooit weggeweest.”

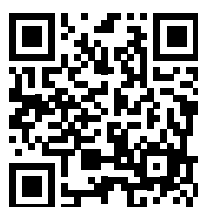
Dirk ziet ook steeds meer mensen met verschillende beroepsachtergronden en vaardigheden die iets willen betekenen voor leeftijdgenoten. “Een zegen”, vindt hij. “De club ‘Fotografie met smartphone’ is maar een van de vele themaclubs die de jongste jaren zijn ontstaan en begeleid worden door vrijwilligers.”

De collega’s zwaaiden Dirk uit met een feestje. Op naar een nieuwe levensfase. ●



Vrienden  
der  
Blinden

# GEEF UW NALATENSCHAP IN GOEDE HANDEN



**Download gratis onze brochure  
testament of contacteer:**

**058 53 33 00**

**[iksteun@vriendenderblinden.org](mailto:iksteun@vriendenderblinden.org)**

atelier  
**GOLDNER**

## Luxueus tricot jasje van fijne merinowol

Dit merino tricot jasje in een casual lang model heeft alles in zich om uw nieuwe lievelingsjasje voor elke dag te worden. Van zeer hoogwaardige merinowol. Het is zeer comfortabel omdat het de temperatuur reguleert en superzacht is voor de huid. Met een sjaalkraag en opgestikte zakken.

Bestel vandaag nog en **BESPAAR € 70** bij aankoop van dit tricot jasje van 100% merinowol. Superzacht, voor een lage prijs en dat ook nog eens zonder portokosten te betalen!

**GELDIG T/M 08-12-2024!**

139.95

**69.95**

### PASVORM TIP

Bent u 1,65 meter of korter en bestelt u normaal maat 44? Ontdek de meerwaarde van perfect passende mode en probeer de korte maat 22!

### Tricot jasje van merinowol

100% merino; Wasbaar

N-Maten 40, 42, 44, 46, 48, 50, 52, 54, 56

K-Maten 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26

Lengte N 75 cm K 71 cm

(Bent u kleiner dan 1,65 m? Bestel dan onze K-Maten.)



Mag in de  
wasmachine



**1581-309** beige

**1581-609** zwart

**1581-009** rood

**1581-209** jade

**1580-909** marine

**1581-409** grijs

**1581-109** lichtblauw



GELDIG T/M 08-12-2024!  
**€ 70 besparen**  
+ GRATIS VERZENDING  
CODE BE-3470-13

DE AANBIEDING IS GELDIG T/M 08-12-2024 | GEEF DE KORTINGSCODE DOOR: BE-3470-13

Profiteer nu van deze kennismakingsaanbieding – nu met **gratis verzending!**

Klantnummer (indien voorhanden)

Straat en huis-/busnummer

Voorletters en achternaam

Postcode en woonplaats

Telefoonnummer

E-mailadres

AANTAL	BESTELNUMMER	MAAT	ARTIKELOMSCHRIJVING	PRIJS
			Tricot jasje	

**JA**, ik bestel en betaal nu **geen portokosten**. Actiecode **BE-3470-13**

Ik bestel **op rekening** en betaal binnen 14 dagen met behulp van het meegeleverde overschrijvingsformulier.

U bestelt volgens de algemene leverings- en betalingsvoorwaarden zoals vermeld op [www.goldner-fashion.com](http://www.goldner-fashion.com). Informatie over de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG) en de bescherming van uw persoonsgegevens vindt u op [www.goldner-fashion.com](http://www.goldner-fashion.com). De informatie die wordt verzameld, is bedoeld voor intern gebruik en kan worden doorgegeven aan organisaties die contractueel met ons verbonden zijn. Als u niet gecontacteerd wenst te worden voor onze commerciële acties, kunt u dit schriftelijk aan ons meedelen.

Geboortedatum (DD-MM-JJ)

Datum

Handtekening

**U kunt op 3 manieren bestellen:**

Telefoon:

**070 - 22 28 28**

(max € 0,30/min volgens operator)

Internet:

**[www.goldner-fashion.com/tricot](http://www.goldner-fashion.com/tricot)**

Schriftelijk:

**atelier GOLDNER**  
**Gentsesteenweg 64**  
**1730 Asse**

Graag telefonisch  
of online de actiecode

**BE-3470-13**  
doorgeven

\*Geef de actiecode telefonisch of online door. Niet geldig op lopende bestellingen. De actie is niet te combineren met andere acties en kan niet worden omgezet in contanten. Per klant kan slechts één actiecode ingediend worden. Levering zolang de voorraad strekt.