

okra

magazine

OKTOBER 2024

WAAROP LETTEN
als je overwintert
in het buitenland

**ACTRICE ELS
DOTTERMANS
WERD 60**
"Plots was de
agenda leeg"

LEVENSVERHAAL
Als kanker je leven
overhoop haalt

**TIPS EN
RECEPTEN**
om deze herfst
meer groenten en
fruit te eten

HUGO SIGAL

**"EÉN KEER BEN IK
ALLEEN GAAN ETEN,
DAARNA NOOIT MEER"**

okra

8 voordelen

van de Otolift

Modul-Air Smart

OTOLIFT
TRAPLIFTEN



Gratis informatiepakket
ontvangen?



Langer thuis wonen met een Otolift traplift

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

Vrijblijvend thuisadvies

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

De 8 voordelen van de Modul-Air Smart

- 1 Uw trapeuning kan blijven
- 2 Maatwerk door innovatieve modules
- 3 Dunste enkele rail ter wereld
- 4 Smart dashboard
- 5 Ergonomische stoel
- 6 Automatisch opklapbare voetensteun
- 7 Automatisch draaibare zitting
- 8 Montage op uw treden

Bel naar **0800 - 59 003** of ga naar **Otolift.be**

Inhoud

OKTOBER 2024

34

De prachtige Wintertuin
in Onze-Lieve-Vrouw-Waver

Bij ons
bruist
het

- 4 **ACTUA**
- 8 **OVER WAT TELT**
Hugo Sigal
- 12 **WEGWIJS**
Overwinteren in
het buitenland
- 14 **GENERATIEMAKERS**
De opkomstplicht afschaffen:
goed of slecht?
- 16 **FACTCHECKER**
Longkankerscreenings
- 18 **COLUMN**
Frans De Clerck
- 20 **MVX**
Daisy uit Beernem
- 22 **FOCUS**
De Belgische migratie-
geschiedenis
- 26 **ALLES WAT JE MOET
WETEN OVER**
De lokale verkiezingen
- 30 **#OUDERMAARNIETOUT**
Els Dottermans
- 34 **UIT**
Architectuurparel
in OLV-Waver
- 38 **AAN TAFEL**
Meer fruit en groenten
met Michaël Sels
- 42 **DOORLEEFD**
Leven met een
kankerdiagnose
- 46 **DE WERELD
MOOIER MAKEN**
Hoe OKRA Rwandese
senioren inspireert
- 48 **NIET TE MISSEN
IN OKTOBER**
- 52 **SPEEL & WIN**
- 54 **DE LAATSTE DAG**
Danny en Martine
sluiten hun winkel

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



X @OKRAvzw

Instagram @OKRAvzw

f @OKRAvzw

in OKRA

YouTube @OKRAvzw

Uit het nieuws

BESPARINGSTIP

Oktober is de maand van de stockverkoop. Er worden er meer dan gemiddeld georganiseerd omdat winkels hun herfst- en zomerartikelen opruimen voor de wintercollecties. Bovendien bereiden veel winkels zich al voor op de feestdagen door hun oude voorraad weg te werken. Dat leidt tot interessante koopjes en maakt van oktober de ideale maand om niet alleen voordelig te shoppen, maar ook om alvast een voorsprong te



nemen op de winter en de feestdagen. Het loont ook al de moeite om eens te beginnen nadenken over de cadeaus die je wil kopen. Zo kan je aanbiedingen in de gaten houden en gespreid betalen.

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 jaar. Een gezinslidmaatschap kost 50 euro per jaar.

Lid worden kan:

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

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

Maandblad van OKRA, verschijnt niet in januari en augustus • Oktober 2024 • Jaargang 57, nr. 8 • www.okra.be

Aantal schenkingen in Vlaanderen stijgt met 14 procent

Steeds meer Vlamingen die geld of vastgoed willen nalaten kiezen voor een schenking in plaats van de klassieke erfenis. Uit cijfers van de Vlaamse Belastingdienst blijkt dat het aantal geregistreerde schenkingen in de eerste helft van dit jaar steeg met veertien procent, wat resulteerde in 37270 schenkingen en 264,1 miljoen euro aan schenkbelastingen, een toename van dertig procent. Dat je op een schenking aanzienlijk minder belastingen betaalt dan bij een erfenis, zit daar ongetwijfeld voor iets tussen.

Maar wat is nu juist het verschil? Bij een schenking doe je al tijdens je leven afstand van een huis, geld, juwelen, ... ten voordele van de ontvanger. Een erfenis vindt pas plaats na je overlijden. Bij schenkingen wordt er, net als bij erfenissen, onderscheid gemaakt tussen roerende goederen (zoals geld) en onroerende goederen (zoals een huis), wat invloed heeft op het belastingtarief. Schenkingen in rechte lijn, zoals tussen ouders en kinderen, kennen gunstige tarieven, vooral voor roerende goederen waar het tarief slechts drie procent bedraagt. Voor onroerend goed lopen de tarieven op naarmate de waarde stijgt, maar blijven ze voordeliger dan de erfbelasting.

De populariteit van schenken groeit dus niet alleen door de lagere belastingen, maar ook door de flexibiliteit die het biedt. Om de fiscale voordelen te benutten, is het cruciaal dat schenkingen correct worden geregistreerd, vooral bij onroerend goed, om te voorkomen dat er alsnog erfbelasting verschuldigd is.





VAN ONZE FOTOGRAAF
KRISTOF VADINO

Kenia

Turkana, Kenia. In een afgelegen streek in het noorden van Kenia zitten nomaden op de 'Slangen-berg', een heuvel vol groene gevaarlijke slangen. Ze kijken uren naar hun schapen die op zoek zijn naar wat scha-mele blaadjes en keuvelen de tijd door. De Turkana leven in één van de regio's ter wereld die het snelst opwarmen door de uitstoot van CO₂, terwijl ze zelf nauwelijks bijdragen aan die uitstoot.

DEO'S WERKEN AVERECHTS

Opvallende bekentenis van topactrice Kate Hudson: ze draagt nooit deodorant. En ze is niet alleen; ook collega's als Julia Roberts, Cameron Diaz en Bradley Cooper moeten er niet van weten. Hoewel dat misschien klinkt als een recept voor zweetplekken en onaangename geurtjes, blijkt het volgens de Vlaamse bio-ingenieur en 'dokter oksel' Chris Callewaert juist een slimme zet. "Meer spuiten zorgt in veel gevallen voor meer stinken," legt hij uit. Deodorant verstoort namelijk het microbiom onder je oksels, waardoor de bacteriën die voor geur zorgen sterker terugkomen."

Callewaert, die zelf al jaren geen commerciële deodorants meer gebruikt, adviseert om in plaats daarvan natuurlijke oplossingen te overwegen. Een simpele truc om fris te blijven? Wrijf met een citroen over je oksels. "Het doodt veel bacteriën en ruikt ook nog eens lekker," zegt hij. Dus misschien is het tijd om de deo achterwege te laten en net als Hudson en Roberts te kiezen voor een meer 'au naturel' benadering.



Wist je dit al?

Onderzoekers van het Amerikaanse McCance Center for Brain Health ontwikkelden de Brain Care Score, een test om te zien hoe gezond je brein is. Het zou je risico op dementie voorspellen zonder echte medische procedure. En ook je kans op een depressie op latere leeftijd zou uit de resultaten blijken. Twaalf factoren worden in rekening genomen en hoe hoger je scoort, hoe lager het risico om na je zestigste dementie te ontwikkelen.

Gaat het bijvoorbeeld over voeding, dan levert een hogere dagelijkse inname van fruit, groenten, eiwitten, volkoren granen en zo min mogelijk zout en suiker je een hogere score op. In de categorie fysieke activiteiten kan je je score verbeteren door minstens 75 minuten intensief te bewegen. Toch mag je er niet vanuit gaan dat wie goed scoort op de test, automatisch een lager risico op dementie heeft. Je genen bepalen voor twee derde je risico op dementie.

“Ik ben echt niet bezig met het concept ‘leeftijd’. Wie is daar ooit mee begonnen, met het tellen van levensjaren? Dat is zo fout! Men moet stoppen met mensen een leeftijd in getallen te geven, want dat klopt niet.”

Katrien Devos neemt na 33 seizoenen afscheid als 'De Kotmadam'

4/10

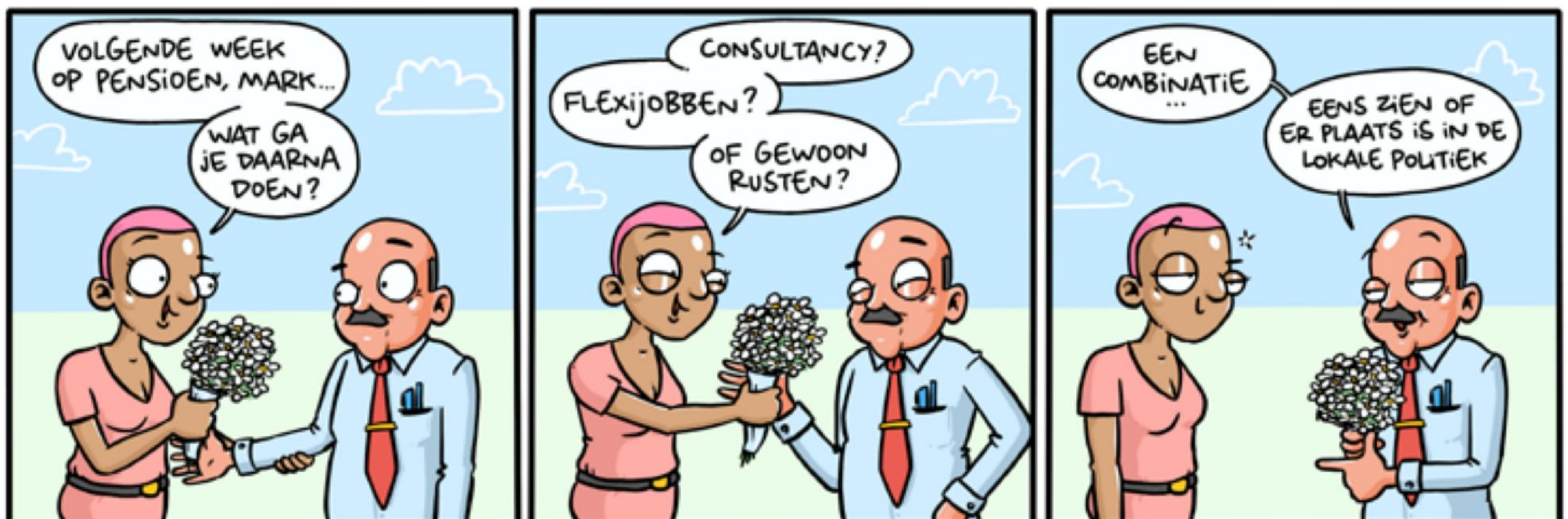
Op 4 oktober mogen alle dieren in de bloemetjes gezet worden, want dan is het **Wereldierendag**.

De datum is niet toevallig gekozen: het is de sterfdag van de Heilige Fransiscus van Assisi, die bekend stond om zijn liefde voor dier en natuur. In heel wat parochies zijn er dierenwijdingen rond 4 oktober. Zo organiseren de Vrienden van de Oude Markt jaarlijks een dierenzegening op het Brusselse Vossenplein.

20/10

Op 20 oktober is het **Wereld Osteoporosedag**. Die dag vraagt aandacht voor osteoporose, een ziekte die de botten sneller doet verzwakken dan normaal. Daardoor loop je een hoger risico om een bot te breken. In België zijn er naar schatting 100.000 breuken per jaar door osteoporose en verwacht wordt dat dat aantal alleen maar zal toenemen door de vergrijzing. Als je eenmaal osteoporose hebt, gaat de aandoening niet meer weg, maar door een goede behandeling kan je het zwakker worden van de botten stoppen of vertragen.

Meer info: osteoporosenews.be



ARNOLDOON



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



- 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

HUGO SIGAL IS
AL JAAR EN DAG
EEN VASTE WAARDE
IN DE VLAAMSE SHOWBIZZ
ALS DEEL VAN HET
BEKENDE DUO
NICOLE EN HUGO.

“Eén keer ben ik
alleen gaan eten,
daarna nooit meer”

‘Goeie morgen, morgen,’ staat geblokletterd op de gevel van het huis van Nicole en Hugo, in Wemmel. Hugo opent de deur. “Goeie morgen, kom binnen. Ga zitten.”

Tekst **Dominique Coopman** – Foto's **James Arthur**

Centraal in de woonkamer en tegen de muur: veel foto's. Nicole en Hugo, hun ouders, schoonzus, petekinderen. Alles ademt Nicole en Hugo, en toch voel ik ook een zekere leegte op mij vallen. “Iets drinken?” vraagt Hugo. “Een koffie graag. Zwart.” We hebben twee uur tijd, maar zullen maar één thema aansnijden: de liefde. “In het leven gaat het erom elkaar *geiren te zien*. En als ge elkaar graag ziet, kunt ge ook de tegenslagen aan. Maar ik mis mijn Colleke. Zoals zij in het leven stond, met haar positivisme, bestaan er geen twee.”

“We zagen mekaar ontzettend graag. En ik ben zeker dat ik Nicole ga terugzien. Ik praat ook nog elke dag tegen haar. En ze moedigt me nog altijd aan. Maar plots afscheid moeten nemen, viel me heel zwaar. De pijn was groot. Misschien kan je iemand wel té graag zien? Ik heb veel geweend. En ook nu laat ik de tranen komen. Toch gaat mijn leven verder, mét en zonder haar. Ik kan zingen, dansen, acteren, en ik wil nog iets betekenen voor anderen.”

Op 4 november 2022 verloor Hugo Sigal zijn ‘Colleke’ Nicole Josy. “Vandaag zijn we 52 jaar samen,” vertelt Hugo. 52 jaar, alsof de dood geen grenzen trekt. Hij ondertekent ook nog altijd met ‘Nicole en Hugo.’ Nicole en Hugo veroverden de

Vlaamse harten toen ze in 1971 met *Goeie morgen, morgen* naar het Eurosongfestival mochten, maar ultiem verstek moesten geven omdat Nicole geelzucht had. Twee jaar later (1973) volgde een nieuwe kans met *Baby baby* en brachten ze als eerste zang en dans op een internationaal podium. Hun populariteit nam ongekende hoogtes aan. “Wij hebben het grote geluk gehad als koppel te kunnen doen wat we allebei zo graag deden: zingen en dansen. En daar ben ik heel dankbaar om. We hebben 25 jaar gecruiset en alles wat aan het water ligt – de vijf continenten – gezien. We hebben hits gemaakt, denk ook aan *Schietgebed* en aan *Pastorale*. We hebben veel gegeven, maar ook veel teruggekregen. Alleen jammer dat Nicole daar niet meer van kan genieten.”

Kanker

Het is fijn als het geluk en de liefde je toelachen. Maar Nicole en Hugo kenden ook moeilijke dagen. Nicole kreeg drie keer een kankerdiagnose: in 2005 borstkanker, in 2012 darmkanker, en in 2020 had ze uitzaaiingen. Maar ze stond altijd snel weer recht. “Nicole was frêle, maar sterk,” vertelt Hugo. “Toen de dokter in 2005, ze was net geen 60, zei dat ze borstkanker had, viel ik letterlijk van mijn stoel. Ik had het veel moeilijker dan zij. ‘Maar alé,

sjoeke, we komen hier wel doorheen,’ zei ze. Nicole werd geopereerd en stond in een mum van tijd terug op het podium. Met haar positivisme kon ze alles aan. Ze zag altijd licht. En dat licht wil ik blijven uitstralen.”

Alleen toen bij Nicole alzheimer werd vastgesteld, werd het stil. In 2015 waren er de eerste tekenen. “We gingen elk jaar naar de neuroloog waar Nicole een test moest doen. Het eerste jaar haalde ze 27/30. ‘Goed hé,’ zei ze. ‘Zeker’. Het tweede jaar 24/30. ‘Goed hé,’ zei ze weer. ‘Ja.’ Het derde jaar 20/30. En dan zei ze niets meer. We hebben altijd over alles kunnen praten, maar alzheimer en praten over de geest die weggaat, lag veel moeilijker.”

Alzheimer

Eerst alzheimer. En dan haar dood. Betekende dat twee keer afscheid nemen? Een dubbel rouwproces?

“Ik heb daar nooit bij stilgestaan. Toen bleek dat Nicole alzheimer had, kozen we ervoor om er het beste van te maken. Col bleef ook haar vrolijke zelve. Ze speelde en plaagde me, liever dan haar toekomst onder ogen te zien. De zorg? Ge doet dat, omdat ge die graag ziet. Ik deed alles voor haar. Niets was me te veel. Mijn broer Paul zei: zoek hulp. Maar ik wou niet. Liever stond ik naast haar. Toen ze

kookte, vroeg ik haar om raad, en hielp. Ik deed niets in haar plaats, maar liet haar in haar waarde. Op een helder moment stelde Nicole me de vraag: 'Ga jij mij wegzetten, naar een home brengen, als het niet meer lukt?' Nee, nooit. Euthanasie? Die keuze hebben we niet moeten maken, Nicole zat al in een te ver gevorderd stadium van dementie. De enige keuze die ik heb moeten maken, was toen ze gevallen was en de dokter zei: 'Hugo, we kunnen nog opereren, maar ze zal haar ogen nooit meer opendoen, niet meer (kunnen) praten, niet meer bewegen.' Hoe lang nog?' vroeg ik. 'Eén maand, zes maand, een jaar, vijf jaar.' Toen dacht ik: dat niet. Had ze ook niet gewild, we hadden daarover gesproken. En zo is ze in mijn armen gestorven."

Een keuze uit liefde?

(Hugo plengt een traan) "In feite wel. Maar het was de juiste keuze. Ik zou altijd voor haar zijn blijven zorgen, maar achteraf bekeken, ben ik 'blij' dat we niet zo'n zwaar aftakelingsproces hebben moeten meemaken als bij haar vader. Niet voor haar en niet voor mij. Of nog erger: dat ik eerst was gegaan, en zij alleen was achtergebleven."

Jullie waren altijd samen. Deden altijd alles samen. Wat is de kracht van een goede relatie?

"De kracht van een goede relatie is elkaars persoonlijkheid aanvaarden. En niet willen veranderen, want dat kan je niet. Veel praten. Praten, praten, praten, en alles uitpraten. We gingen nooit met ruzie slapen. En elkaar aanmoedigen. Nicole was daar een krak in. Nu nog. Ik praat elke dag met Colleke. Als ik thuiskom, vertel ik mijn dag en wat ik zou willen. En ze blijft me aanmoedigen. 'Gij kunt dat,' zegt ze dan. Omdat Nicole eind 2015 de teksten niet meer zo goed kon onthouden, beslisten we te stoppen met optreden. Maar ze zei me: 'Blijf wel doen wat je graag doet!' Ik

aarzelde. #LikeMe bood me de kans bij hen te acteren. Ik stemde toe, op voorwaarde dat Nicole bij de opnames mocht zijn. Maar ook dat werd na een tijdje te moeilijk. Zo'n scène moet je soms vier à vijf keer inblikken. Maar vaak vroeg Nicole al na de eerste opname: 'Zijn we dan weg?'"

Jullie hebben geen kinderen. Was dat een bewuste keuze, of een groot verdriet?

"We hebben een miskraam gehad, na drie maand zwangerschap. En dan hebben we veel gepraat, gepraat, gepraat. En ervoor gekozen samen voor onze carrière te gaan. Of ik kinderen mis? We hadden, en ik heb, een enorm sterke band met onze

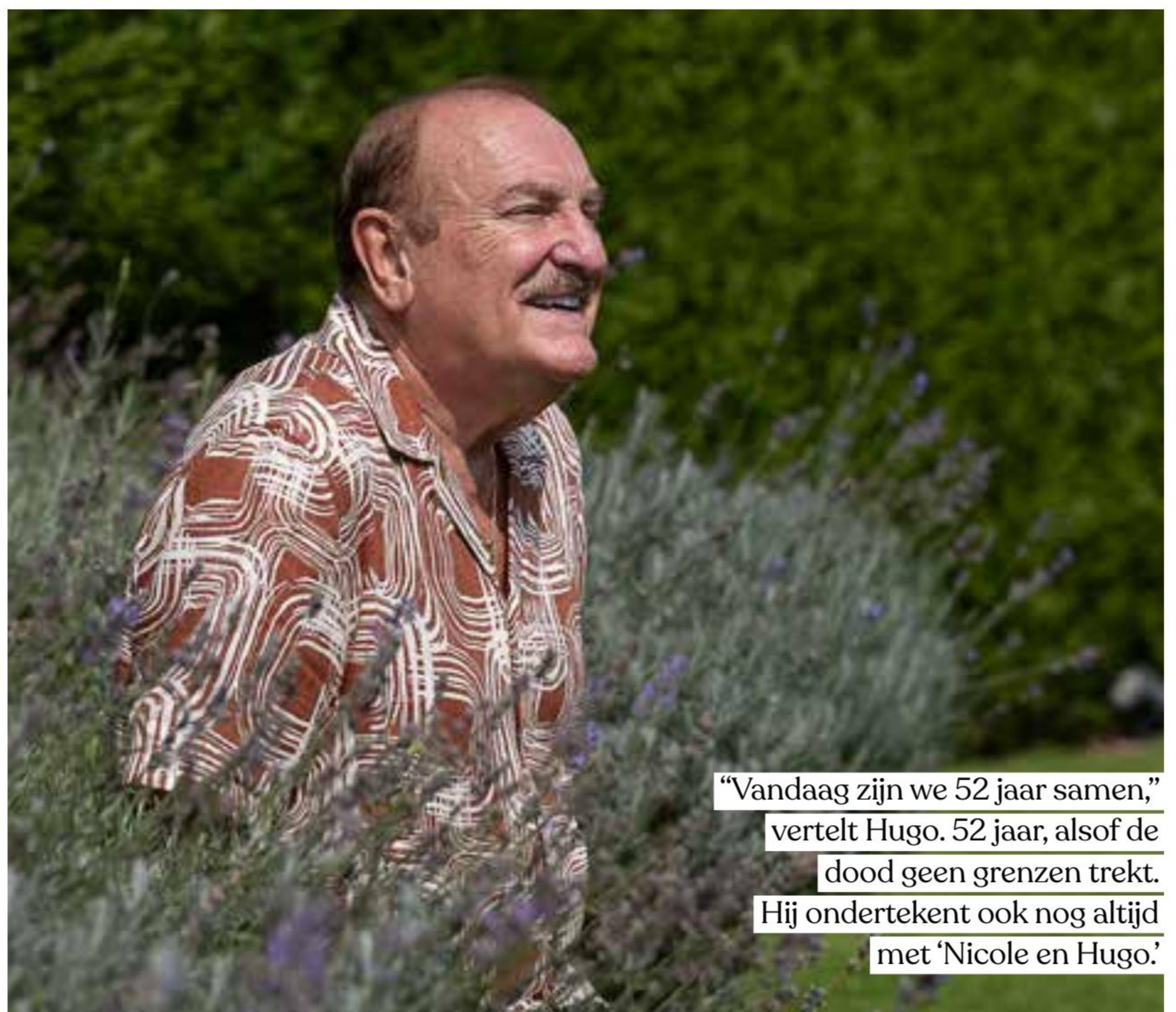
petekinderen. Je ziet die doodgraag. Ze noemden ons Mimi en Lala. De jongste jaren zei Nicole wel eens: 'Toch spijtig dat ik jou geen kindje heb kunnen geven.' Maar dan zei ik: 'Sjoeke, we hebben daar samen voor gekozen.' En dan knikte ze."

Val van de trap

Terug naar 3 en 4 november 2022. Nicole valt van de trap, en maakt geen kans. Hoe is het voor een man om plots alleen te vallen?

"De eerste twee weken had ik het enorm lastig. Ik was mijn grote liefde kwijt, ze hadden me alles afgepakt. Ineens had ik geen doel meer. Ik dacht eraan uit het leven te stappen, de

"De zorg? Ge doet dat, omdat ge die graag ziet. Ik deed alles voor haar. Niets was me te veel."



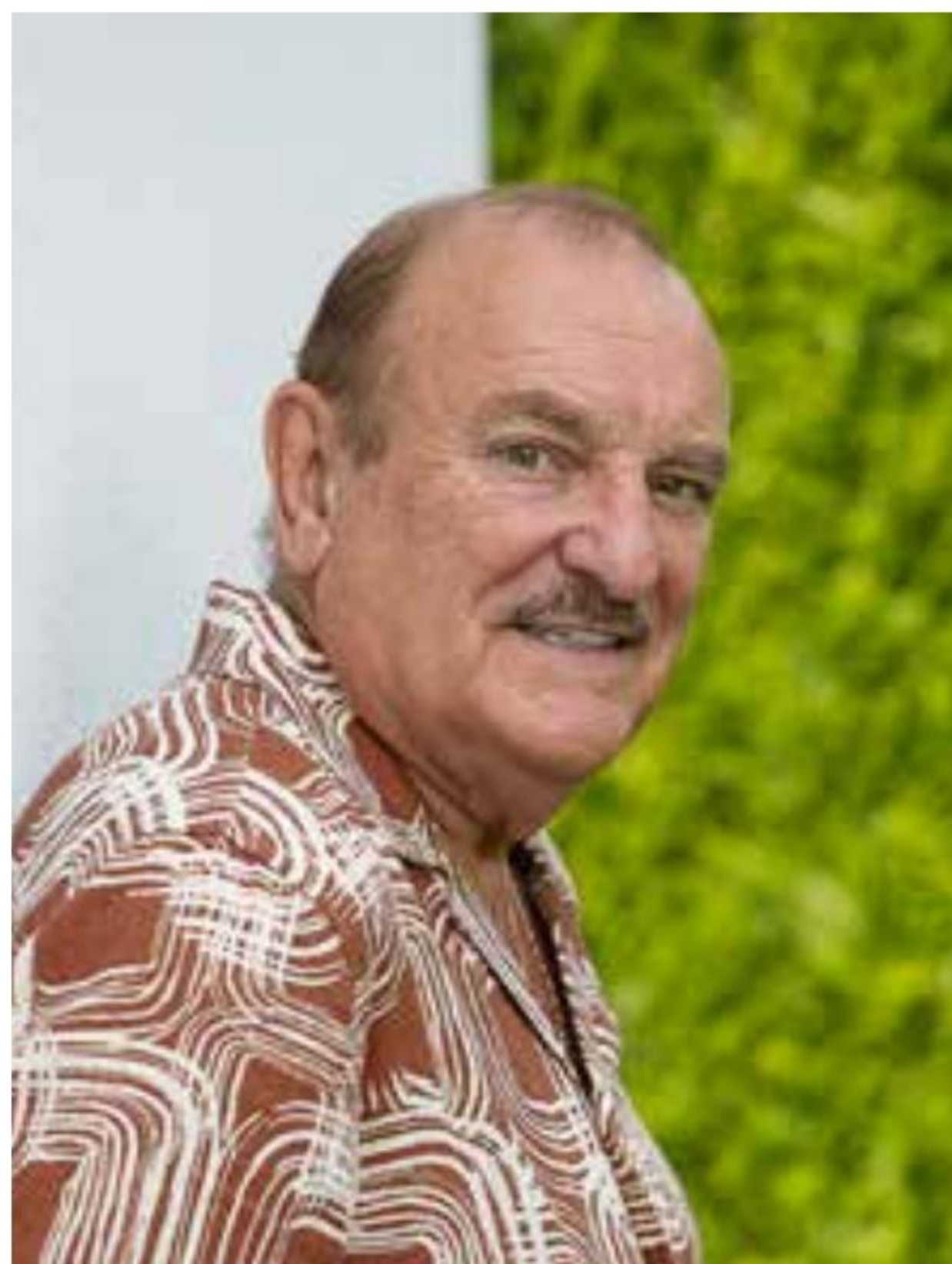
"Vandaag zijn we 52 jaar samen," vertelt Hugo. 52 jaar, alsof de dood geen grenzen trekt. Hij ondertekent ook nog altijd met 'Nicole en Hugo.'

pillen lagen klaar. Maar dan heb ik een goede kameraad opgebeld, en die heeft me erdoor gesleurd. 'Nicole zou dat niet willen,' zei hij. Daarna heb ik die gedachte nooit meer gehad. Ik heb wel diep gezeten. Heel diep. Gelukkig was ik goed omringd. Ik neem mijn oudste broer Guido niets kwalijk, hij kende zelf heel veel tegenslag. Maar mijn jongste broer Paul was hier elke dag, hij is een held. Toch wou ik 's avonds alleen zijn, alleen met Nicole. En dan weende ik tranen met tuiten. Ik doe dat nog, maar zit daar niet mee in. Verdriet kan je overvallen. Ik zocht ook snel een rouwtherapeut, iets wat ik iedereen kan aanraden. Uiteindelijk, na drie à vier maanden, kwam ik weer buiten. Sociaal contact is zo belangrijk. Eén keer ben ik alleen gaan eten, daarna nooit meer. Ik weende alleen maar, kreeg geen hap door mijn keel. Sindsdien ga ik altijd uit eten in gezelschap. Ik zal nooit kunnen aanvaarden dat Nicole er niet meer is, en toch moet ik daarmee leven. Ik kan weer lachen, me soms amuseren, maar mijn verdriet is nooit weg."

Solo-artiest

Je maakt weer muziek, je zingt weer en je wil weer acteren?

"Nicole had gezegd: 'Je moet doen waar je goesting voor hebt.' Maar ik wou niet zonder Colleke. Nu ben ik blij dat ik de stap toch heb gezet. Dat ik weer kan zingen, dansen, acteren. En dat ik nog voldoende fit en gezond ben. Mijn eerste soloplaat *Dromen* gaat over het jaar na de dood van Nicole. Nu ben ik bezig met enkele vrolijkere nummers, want die heb je ook nodig als je wil optreden. Nicole was altijd positief en vaak grappig, een speelvogel en een plaagstaart. Ze inspireert me in alles wat ik doe. Vanaf 2 oktober tour ik in de culturele centra met een orkest. We doen 32 voorstellingen over het leven en de liefde, over geluk en verdriet. En vanaf eind maart



2025 speel ik in 'De Instagrannie', een theaterstuk over ouderen en sociale media, waarbij Danni Heylen de populaire influencer is, en ik de zanger die daar weinig van moet weten. Ook Jeroen Maes, die het stuk schreef, speelt mee. Naast Lennart Lemmens en Leen Dendievel. Hier gaat het om 82 voorstellingen."

Een druk programma betekent afleiding. Maar hoe gaat het nu echt met jou? Hoe 'overleef' je je grote verdriet als je alleen zit thuis?

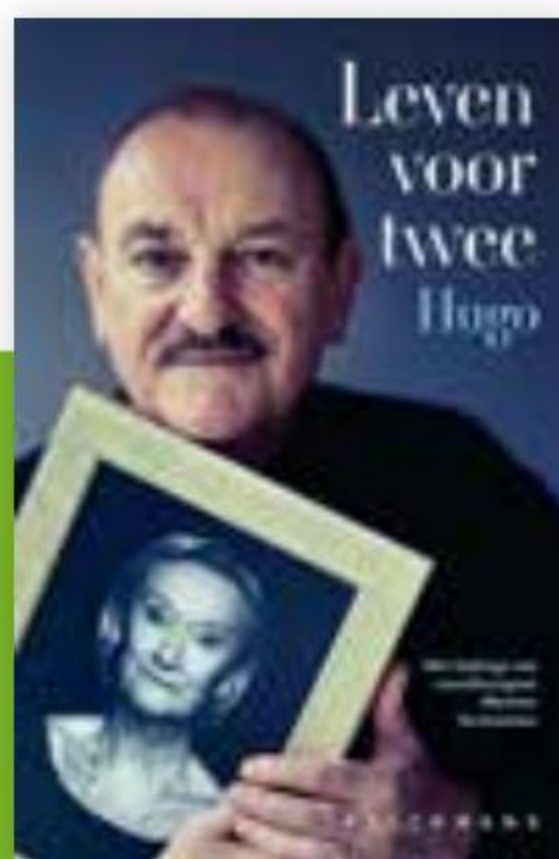
"Dominique, ik weet het niet. Ik doe het gewoon. Ik sta op, douche me en kleed me aan, neem haar urne mee naar beneden, zet koffie, duw de powerknop van de radio in en plan mijn dag. En ik hoor Nicole, als een mantra: 'Blijf doen wat je graag doet.' Ik voel hoe ze erbij is. Zij houdt haar hand boven mijn hoofd. Wat ik doe, is met haar toestemming. En

"Ineens had ik geen doel meer. Ik dacht eraan uit het leven te stappen, de pillen lagen klaar."

natuurlijk doet dit ook pijn. Als je meer dan 51 jaar dag en nacht samen bent, kan je die bladzijde niet omslaan. Het doet ook pijn dat ik het spaargeld dat we samen verdienden, alleen moet opdoen. Maar Nicole is er nog.

Ik ben gelovig, ja. En dankbaar om wat was en om wat zal komen. Naar de kerk ga ik niet meer, maar ik bid wel elke avond een Weesgegroot en een Onze Vader. Daarna val ik in slaap. Er is een God die over ons waakt. Alleen jammer dat er in de wereld dingen zijn, die Hij niet zou mogen laten gebeuren. Maar ik geloof in God. En ik ga Nicole terugzien, daar ben ik zeker van. Ik kijk er al naar uit." ●

Denk je aan zelfmoord en heb je nood aan een gesprek, dan kan je terecht bij de Zelfmoordlijn op het nummer 1813 of via www.zelfmoord1813.be



'Leven voor twee' is uitgegeven bij uitgeverij Pelckmans.

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

OVERWINTEREN IN HET BUITENLAND

Met de koude voor de deur kiezen heel wat mensen ervoor om de winter in zonnigere oorden door te brengen. Maar hoe bereid je je hier het beste op voor? Wij vroegen het aan Ewald Pironet, journalist bij Knack en auteur van *Je geldbijbel*.

Tekst Arno Vermeulen



Wil je de druilerige Belgische winter koste wat kost vermijden? Dan kan het lonen om een paar maanden zuidwaarts te trekken. Spanje is hiervoor de bestemming bij uitstek en ook Portugal, Cyprus en Malta staan hoog op het verlanglijstje van Belgische zonnekloppers. Maar hoe zit dat met de administratie? "Wat reisdocumenten betreft," vertelt Ewald Pironet, "zijn twee zaken belangrijk. Of je binnen de EU blijft en hoelang je in het buitenland overwintert."

BINNEN DE EUROPESE UNIE

Als Europese casus nemen we even de meest geliefde bestemming onder de loep: Spanje. "Binnen heel de EU is er vrij verkeer van personen", legt Ewald uit. "Je identiteitskaart is dus voldoende. Let wel op: als je meer dan 183 dagen in Spanje verblijft - wat je niet meer echt overwinteren kan noemen - moet je je inschrijven in Spanje. De Spaanse belastingdienst beschouwt je dan als een fiscale inwoner, dus moet je belastingen betalen. Deze regels verschillen van land tot land, dus doe zeker je research vooraf." En wat met de ziekteverzekering? "Voor de hele EU en Zwitserland, Noorwegen, IJsland en Liechtenstein moet je de Europese ziekteverzekeringskaart hebben. Die vraag je aan bij je ziekenfonds. Dankzij de kaart kan je overal in Europa medische zorg bekomen aan de voorwaarden die voor de inwoners van dat land gelden. Ook kan je een privéverzekering nemen, mocht je liever gerepatriëerd worden. Dat kost natuurlijk meer."

BUITEN DE EUROPESE UNIE

Als je de zon opzoekt in de koude wintermaanden, hoef je je natuurlijk niet tot Europa te beperken. Ook Zuid-Afrika, Thailand en Florida zijn interessante bestemmingen. Hier is de administratieve voorbereiding iets moeilijker: "Buiten de EU moet je kijken naar de specifieke visumregels en reisdocumenten", vertelt Ewald. "Hiervoor surf je het beste naar de site van FOD Buitenlandse Zaken of neem je contact op met de ambassade van het land hier in België. Zij helpen je met plezier verder."

Met je Europese ziekteverzekeringskaart ben je niets buiten de Europese Unie. "Vraag aan je ziekenfonds welke regels van toepassing zijn en wat ze vergoeden in het land in kwestie. De privéverzekering is hier meestal de juiste optie."

WAT MET DE NUTS-VOORZIENINGEN?

Gas, elektriciteit, internet, ... zeg je deze contracten het beste op wanneer je naar het buitenland vertrekt? "Opzeggen is sowieso geen goed idee," zegt Ewald. "Je wil niet na enkele maanden al die abonnementen weer uitpluizen. Wel kan je vragen om de contracten tijdelijk stop te zetten. Je kan ook de hoofdwatorkraan toedraaien en elektriciteit afzetten in bepaalde delen van het huis. De verwarming laat je het beste aan, op een laag pitje. Drie vochtige, koude maanden in een onverwarmd huis kunnen tot heel wat problemen leiden. In een ideaal scenario heb je natuurlijk iemand die tijdelijk in je huis komt wonen of regelmatig langskomt om even te luchten, de post te lichten en te kijken of alles nog in orde is."

Enkele do's en don'ts

- De reis zelf en het verblijf ter plaatse zijn de grootste kosten. Wil je toch al een budget opstellen? Surf dan naar numbeo.com. Daar kan je per land zien wat de gemiddelde levenskosten zijn, van een liter melk tot een pintje op café.
- De website van de politie, politie.be, staat vol tips over inbraakpreventie. Op de site kan je gratis melden dat je langere tijd weg van huis bent. De politie komt dan in principe regelmatig controleren. Wat je zeker níet mag doen, is op sociale media posten dat je in het buitenland zit of regelmatig foto's delen: dieven lezen mee.
- Vraag voor je vertrekt zeker een medicijnpaspoort bij je arts of apotheek, zodat de lokale dokters je in geval van nood kunnen helpen. Ook laat je het beste voldoende medicijnen voorschrijven voor de hele periode. Sommige medicijnen zijn in het buitenland niet beschikbaar of hebben er een andere samenstelling.

... **Wil je meer weten over overwinteren in het buitenland?**
 ... **Ewald Pironet en Michaël Van Droogenbroeck laten het**
 ... **onderwerp ruim aan bod komen in *Je geldbijbel*, dat**
 ... **financiële topics behandelt van de wieg tot aan het graf.**

comfortabel op stap met een loophulp

Binnen blijven of uitstapjes missen omdat je denkt niet meer ver te kunnen stappen of omdat je wat minder goed ter been bent ... dat hoef je niet te doen.

Met een rollator geraak je verder dan je denkt. Naar de winkel, bij vrienden, naar het park ... er is vast een rollator die past bij jouw bewegingspatroon en fysieke conditie. De mobiliteitsverstrekkers van Goed helpen je graag om de ideale rollator voor jou te vinden.

Bijvoorbeeld deze **Carbon Ultralight**; de lichtste rollator ter wereld.



Ontdek ons aanbod online:

→ www.goed.be/loophulpen

 Kom langs voor een adviesgesprek. Maak je afspraak via www.goed.be/afspraak of bel naar **03 205 69 29**.

samen met 

* actie geldig is tot 31 oktober 2024

goed
thuiszorgwinkel

STELLING

De afschaffing van de opkomstplicht bij de lokale verkiezingen in Vlaanderen is een goede zaak.

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

Tekst Lisa Kaspers

Dertiger



Thibault Hoogstoel
30 jaar uit Lierde

ZAL NIET GAAN STEMMEN

“Niet per se een slechte zaak”

Ik vind het niet per se een slechte zaak. De belangrijkste ideologische kwesties worden volgens mij beslist op Vlaams, federaal en Europees niveau, waar de opkomstplicht blijft gelden. Daar worden de beslissingen genomen die het meeste impact hebben. Al wil ik zeker niet zeggen dat het lokale niveau onbelangrijk is. Wat me wel zorgen baart, is of de groep die gaat stemmen nog representatief zal zijn voor de gehele bevolking. In mijn omgeving merk ik dat jongere generaties minder geïnteresseerd zijn

in lokale en provinciale politiek dan oudere generaties. Ook voor mij geldt dat. Politici zullen nog meer hun best moeten doen om mensen niet alleen te overtuigen van hun programma, maar ook om ze daadwerkelijk naar het stemhokje te krijgen. Misschien zullen vooral de fanatiekelingen of extreme kiezers gaan stemmen, wat me geen goede zaak lijkt. Ofwel zullen net zij die goed geïnformeerd zijn gaan stemmen, wat net wel weer gunstig kan zijn. De toekomst zal het uitwijzen.

Vijftiger



Didier Decooman
58 jaar uit Halle

ZAL GAAN STEMMEN

“Cruciaal om lokale politiek te steunen”

In mijn ogen hadden ze beter de opkomstplicht afgeschaft op nationaal niveau in plaats van lokaal. Bij lokale verkiezingen heb je als kiezer meer invloed, omdat je dichterbij de politiek staat en echt ziet wat er gebeurt. Op nationaal niveau heb ik juist het gevoel dat mijn stem nauwelijks een verschil maakt. Daar draait het meer om het verdelen van postjes en blijft concrete actie uit. Als de opkomstplicht op nationaal niveau was afgeschaft, zouden politici meer hun best doen om kiezers te motiveren om te gaan stemmen en zouden ze minder met zichzelf bezig zijn. Dat zie je ook in andere landen, waar veelal geen stemplicht geldt.

Veel mensen realiseren zich niet dat hun afwezigheid bij de stembus kan leiden tot een burgemeester met extreme standpunten. Ik hoop dus dat iedereen zijn gezond verstand gebruikt en zal gaan stemmen. Ik geloof dat vooral foert- en blancostemmers en mensen in kwetsbare situaties zullen afhaken. Als zij niet stemmen, verdwijnen ook hun thema's van de politieke agenda. Het is daarom cruciaal om de lokale politiek te steunen, want zonder die steun verliest ze haar kracht en invloed, ook op regionaal en nationaal niveau.

Zeventiger



Chris Loosvelt
74 jaar uit Wevelgem

ZAL GAAN STEMMEN

“Nu verplichting wegvalt, verliest stemrecht iets van zijn waarde”

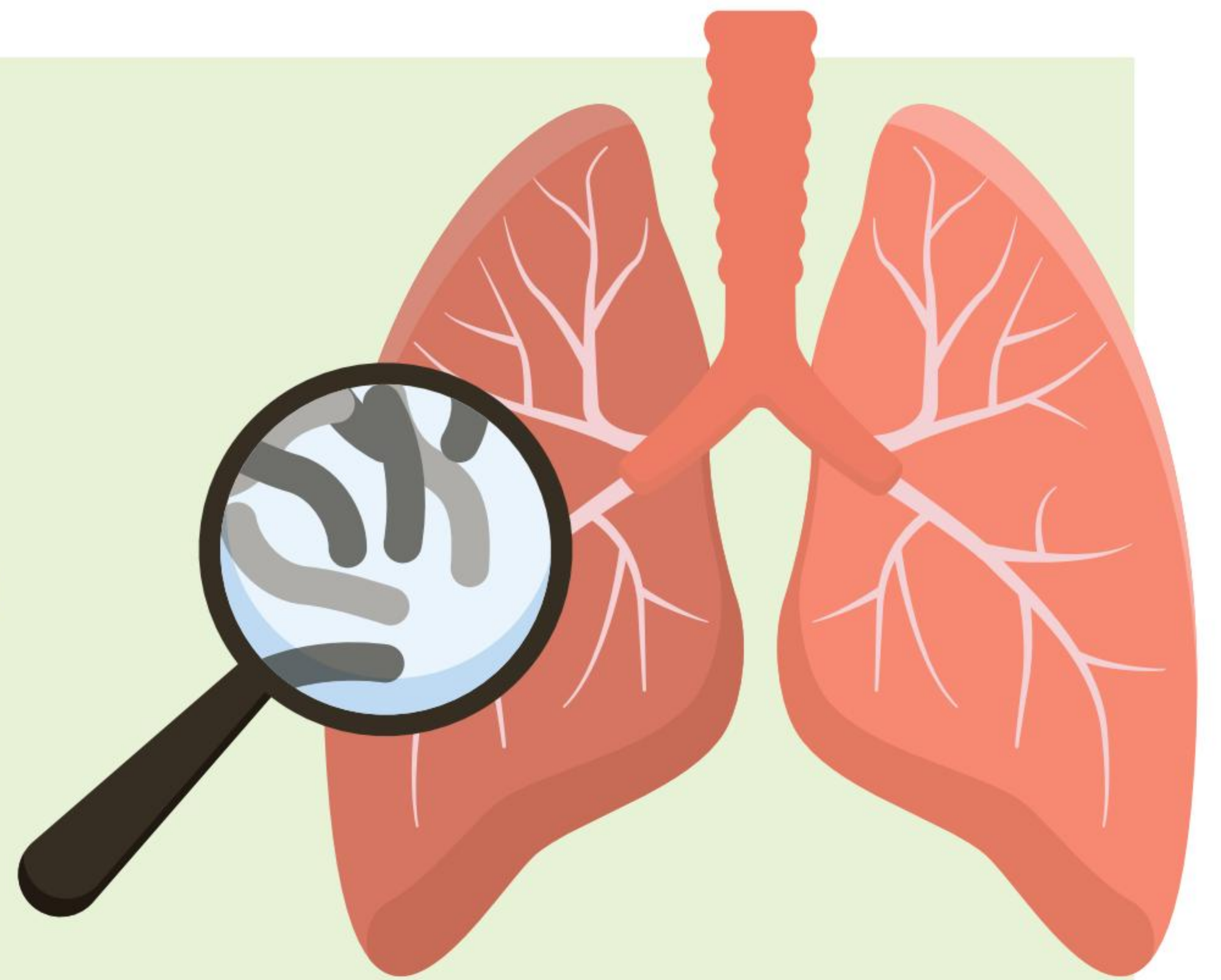
Ik vind de beslissing jammer, omdat onze voorouders hard gestreden hebben voor algemeen stemrecht. Het algemeen vrouwenstemrecht in ons land is er trouwens nog maar sinds 1948. Die gedachte leeft nog sterk bij de ouderen in mijn omgeving. Wat het jongere kiespubliek betreft, blijft het afwachten. Mijn kleindochters mochten in juni voor het eerst stemmen en ik was blij te horen dat ze op school goed geïnformeerd werden. Hoewel ik begrijp dat vrijheid een belangrijk argument is voor de afschaffing, ben ik ervan overtuigd dat we juist de vrijheid hebben gekregen om democratisch te kiezen, iets wat lang niet overal vanzelfsprekend is. Ik heb stemmen nooit als een plicht gezien, maar als een voorrecht dat we moeten koesteren. Nu de verplichting wegvalt, verliest dat recht iets van zijn waarde.

Wie zal afhaken? Zullen het de foertstemmers zijn? Jongeren die het belang misschien nog niet goed inzien? Of mensen die moeilijk ter been zijn? Het blijft voorlopig een vraagteken. Het zal nog belangrijker worden om kiezers te informeren over het belang van verkiezingen in hun gemeente en provincie. En om de nodige faciliteiten te creëren voor mensen die zich moeilijker kunnen verplaatsen zoals vervoer of volmachten. En waarom niet stembureaus in woonzorgcentra opzetten waar niet alleen de bewoners kunnen stemmen, maar ook de buurtbewoners?

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

FACTCHECKER ✓

LONGKANKER- SCREENINGS: HOE MEER, HOE BETER?



Tekst Arno Vermeulen

*De potentiële schade van een screening is hoog.
Stoppen met roken blijft de beste oplossing.*

De Vlaamse huisartsenvereniging Domus Medica deed in Het Laatste Nieuws een opvallende uitspraak. Volgens de artsen gebeurt longkankerscreening te snel en vaak ook ondoordacht. Wanneer duizend personen een screening ondergaan worden gemiddeld drie levens gered, maar zes mensen zullen onnodige operaties ondergaan met alle complicaties van dien. Is zo'n longkankerscreening dan wel een goed idee?

Onnodige operaties

Vanuit verschillende partijen wordt druk uitgeoefend op de overheid om preventieve longkankerscreenings te organiseren. Dat gebeurt nu ook al voor borst-, darm- en baarmoederhalskanker. Maar huisartsen trekken aan de alarmbel: door de grote aandacht voor longkankerscreening in de media krijgen de huisartsen - die zo al overbelast zijn - heel wat extra rokers over de vloer. Jeroen van den Brandt van huisartsenvereniging Domus Medica legt uit waarom dat geen goed idee is: "De meeste mensen weten niet dat screenings niet zonder gevaar zijn en soms nadelen met zich meebrengen."

Het Federaal Kenniscentrum voor de Gezondheidszorg (KCE) heeft onderzoek uitgevoerd naar de doeltreffendheid, veiligheid en kosteneffectiviteit van regelmatige screening van zware (ex-)rokers. Wat blijkt: er zijn heel wat vals-positieve resultaten bij CT-scans, wat leidt tot extra scans en onderzoeken of onnodige operaties.

Conclusie

De 'collateral damage' van longkankerscreening is groot. Hoewel screening bij zware rokers levens redt (drie op de duizen), krijgen dubbel zoveel mensen een slecht of onduidelijk resultaat. Zij worden door de hele medische mallempelen geleverd om vaak toch kankervrij verklaard te worden. En aangezien roken het risico op blaaskanker, keelkanker en natuurlijk hart- en vaatproblemen verhoogt, levert een longkankerscreening sowieso maar half werk. De beste manier om al die problemen te vermijden, blijft simpel: stoppen met roken.

Met dank aan gezondheidswetenschap.be

SPECIFIEKE VERTREKKEN MET NEDERLANDSTALIGE BEGELEIDING VANUIT BRUSSEL

La Dolce Vita op cruise

8-DAGEN / 7-NACHTEN • MALTA, SICILIË EN ITALIAANSE KUSTEN

ONTDEKKINGS-
AANBIEDINGEN:
500 €
KORTING
per pers.



MV LA BELLE DE L'ADRIATIQUE,
197 passagiers

MALTA EN SICILIË: MEDITERRANE PARELS

Malta, eiland van de ridders, zit boordevol historische schatten, waaronder de bekende hoofdstad Valletta. Met zijn prachtige steegjes en mysterieuze megalitische tempels zal deze stad je ongetwijfeld bekoren. Sicilië bekend om zijn rijke geschiedenis, archeologische vestigingen en adembenemende landschappen.

VERTREKKEN VAN NOVEMBER 2024 TOT APRIL 2025

ALL INCLUSIVE VANUIT BRUSSEL:
VAN 15 TOT 22 NOVEMBER 2024
VAN 26 MAART TOT 2 APRIL 2025

NAPELS, DE AMALFIKUST, DE EOLISCHE EILANDEN EN SICILIË

Vanuit Napels, vat u een ontdekkingsreis aan langs de Amalfikust met adembenemende kliffen, kleurrijke dorpen en uitzonderlijke panorama's. Vervolgens de Eolische eilanden, een unieke vulkanische archipel. U ontdekt er antieke vestingen en panoramische uitzichten op de Eolische Zee.

VERTREKKEN VAN DECEMBER 2024 TOT MAART 2025

ALL INCLUSIVE VANUIT BRUSSEL:
VAN 29 JANUARI TOT 5 FEBRUARI 2025


CroisiEurope
Cruises
COLLECTION

In uw gebruikelijk reiskantoor of op **02 514 11 54**



Zorgen de staatsbon- miljarden voor een duurzame wereld?

Tekst **Frans De Clerck** – Foto **Lies Willaert**



Ouderen tekenen
voor ongeveer
twee derde van
alle spaartegoed.

Eén jaar geleden lanceerde de Belgische overheid een succesrijke staatsbon. De banken zagen miljarden wegvloeien. Zij willen ze terughalen. Er is veel over geschreven. Helaas wordt er nauwelijks iets gezegd over de kern van de zaak: waar wordt uw geld voor gebruikt? In welke projecten, bedrijven en sectoren wordt het geïnvesteerd? Waarin niet?

Zowel de staat als de meeste banken geven te weinig openheid over het duurzaamheidsgehalte van hun investeringen en kredietverlening. Er is niet genoeg transparantie om het maatschappelijk rendement van sparen en beleggen goed in te schatten.

Neem nu de strijd tegen de klimaatcrisis. Die moet hoogdringend gevoerd worden, en dat vergt aanzienlijke financiële middelen. Zowel de staat, de financiële sector als de bedrijven hebben een bijzonder grote verantwoordelijkheid tegenover de huidige en de toekomstige generaties, om onder meer de energietransitie te laten slagen. Elk van ons kan er met veel of weinig geld toe bijdragen op voorwaarde dat we goed geïnformeerd zijn, keuzes kunnen maken en mee mogen beslissen.

Je zou verwachten dat een groot deel van de aanzienlijke middelen, die nu en morgen vrijkomen, daarvoor ingezet worden. Op zijn minst moet

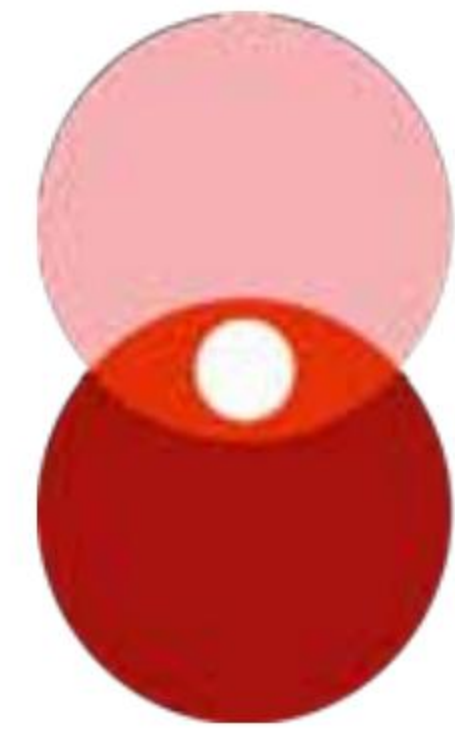
het voor de spaarder en belegger duidelijk zijn hoe en in welke mate hun geld bijdraagt aan een duurzame en leefbare wereld voor iedereen, voor ons, onze kinderen en kleinkinderen.

Met een 'kleine' moeite moeten de volgende staatsbons bewijzen dat ze meer waard zijn dan de euro's die erop gedrukt staan. Met een kleine of grote moeite kunnen de banken een omslag maken naar meer duurzaamheid van hun kredietverlening, beleggingen en investeringen.

Ook elke oudere kan met een 'kleine' moeite een wereld van verschil maken. Ouderen tekenen voor ongeveer twee derde van alle spaartegoed dat op spaar- en termijnrekeningen staat bij de Belgische banken. Als we onze bankiers aanspreken en vragen hoe duurzaam ons spaargeld wordt ingezet, dan kan dat een hele grote stap zijn. En als het antwoord onvoldoende is, zou ik zelf zeker niet twijfelen om naar een bank te gaan die haar kredietverlening en beleggingen wél duurzaam maakt en dat ook zwart op wit bewijst.

Frans De Clerck is gewezen bankier en ambassadeur van Grootouders voor het Klimaat.

: **MEER INFO:**
: [www.grootoudersvoorhetklimaat.be/](http://www.grootoudersvoorhetklimaat.be/onzecenten)
: **onzecenten en klik door naar de gratis**
: **gids "Op weg naar duurzaam sparen**
: **en beleggen".**



Vrienden
der
Blinden

GEEF UW NALATENSCHAP IN GOEDE HANDEN



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

0478 24 37 64 - 058 53 33 05

a.derycke@vriendenderblinden.org

“Dansen heb ik lichamelijk nodig om alle stress los te laten”

Tekst Arno Vermeulen – Foto Kaat Van Parys

WIE IS DE M/V/X
ACHTER DE OKRA-
VRIJWILLIGER?

DEZE KEER: DAISY
DHOOGHE UIT
BEERNEM

● **Geboorteplaats & -datum:** Beernem, 3 september 1964

● **Burgerlijke staat:** Gehuwd, 3 kinderen en vanaf november 7 kleinkinderen

● **Woont:** in Groot-Beernem

● **Professioneel leven:** Begeleidster van mensen met een beperking

● **Huidige rol bij OKRA:** Teamleider Sint-Joris en dans-begeleidster

● **Hobby's naast OKRA:** Dansen, tuinieren en fietsen

Wat is je klein gelukje?

Een bloem die dan toch begint te bloeien, nadat ik dacht dat ze kapot was. Een onverwachte kus. Een complimentje. Mensen die naar huis gaan met een lach op hun gezicht na een wekelijkse activiteit van OKRA of na de dansles komen zeggen hoe leuk ze het vonden. Of neem nu een van onze nieuwste leden, die regelmatig enkele uurtjes komt kaarten of Rummikubben en gewoon zichzelf kan zijn. Onlangs stak hij een briefje onder de deur van het trefpunt om te laten weten dat hij er niet bij kon zijn. De dankbaarheid die je krijgt, is fantastisch.

Wat is je levensmotto (en waarom)?

Behandel een ander zoals je zelf zou willen behandeld worden. Het leven is voor mij niet over rozen gegaan. Toch heb ik me steeds aan mijn opvoeding met waarden en normen gehouden. Er waren veel teleurstellingen, maar op lange termijn ben ik nog steeds mezelf. Veel mensen draaien met de wind om te worden waar ze naar streven, daar heb ik het heel moeilijk mee. Verdien je eigen pluimen met waar je goed in bent en behandel anderen met geduld en liefde.

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

Het lied *Don't Take Your Hands Off My Heart* van Dawn Sears. Als mijn man en ik gaan dansen en we horen de eerste klanken, reppen we ons naar de dansvloer. We weten dat de andere er ook zal zijn om samen te dansen. Toen we naar een concert van Bart Peeters in het Sportpaleis gingen, was hij de enige die uit de maat klapte. Bij het dansen kent hij de volledige dans vanbuiten en zijn techniek is top, maar

ik moet het startschot geven. Zulke momenten koesteren we; we hebben veel meegemaakt samen, maar we hebben het doorstaan en zijn steeds onszelf gebleven. Bij een liedje als dit voelen we die verbondenheid.

Wat is de beste herinnering aan je jeugd?

Thuis hadden we een café met feestzaal. Er was veel werk en weinig tijd voor de kinderen. Daarom kregen we elk jaar een vrachtwagen zand om in te spelen. Alle kinderen uit de straat speelden dan mee. We bouwden kastelen en tunnels met melkflessen waar we knickers door lieten rollen. Dat zand was een enorme basis van creativiteit. Voor mijn kinderen had ik ook een zandbak gelegd. Toen ik die wilde wegdoen, werd mijn dochter zwanger en liet ik hem staan. Onlangs zaten de kleinkinderen erin en maakten ze torens en kastelen, bakten ze taartjes, ... de creativiteit is ongelimiteerd en dat hoort bij ons huis.

Wat doe je het liefst in je vrije tijd?

Dansen. Lichamelijk heb ik dat nodig om alle stress los te laten. Ik ben ermee begonnen toen ik mijn kinderen naar de dansles voerde en zelf twee uur moest wachten. Ik schreef me dan maar in voor een van de dansgroepen daar en was vertrokken. Daarna deed ik *line dancing* met OKRA en volgde ik opleidingen bij de Vlaamse Trainers-school en Danspunt. Nu geef ik al twaalf jaar dansles in verschillende trefpunten. Ik probeer de mensen te overtuigen om dansen anders te bekijken en hun zorgen even aan de kant te zetten. Voor mij is dat als therapie. ●

AUTEUR PAUL DE ROO FILEERT
75 JAAR MIGRATIE

EEN BELADEN GESCHIEDENIS



Wij Vlamingen spreken allemaal dezelfde taal en we houden er dezelfde gewoonten op na. We kijken naar dezelfde televisiezenders en we weten wat de Guldensporenslag is omdat we allemaal dezelfde geschiedenislessen hebben gevolgd. Maar die vreemdelingen die wij nu overal tegenkomen, die zijn zo anders. Wij delen een verbondenheid met elkaar, zij komen van god weet waar.

Tekst **Paul De Roo** – Illustratie **Arnoleon**



Paul De Roo

En toch, dat vergeten we zo gemakkelijk, maken vreemdelingen al meer dan zeventig jaar deel uit van onze samenleving. Desondanks lijkt het alsof dat pas nu echt een groot probleem geworden is. We hebben het gevoel dat we overweldigd worden door nieuwkomers. Tijdens de verkiezingen van afgelopen juni was dat zo goed als het belangrijkste politieke thema. Veel Belgen stellen zich de vraag waarom al die mensen ineens naar hier komen. En waarom zijn er destijds zoveel vreemde arbeidskrachten aangetrokken? Men gaat ervan uit dat deze aberratie uit het verleden ons tot op heden hopeloos met zoveel problemen opgezadeld heeft.

Al sinds de Tweede Wereldoorlog kwamen grote groepen gastarbeiders naar West-Europa. Na de Italianen, Spanjaarden en Grieken was het in de jaren zestig de beurt aan 20 000 Turken en bijna 40 000 Marokkanen. De economie had nood aan extra arbeidskrachten om het werk te doen dat de Belgen niet meer wilden doen, zoals in de koolmijnen. Die gastarbeiders mochten werken, verder hoorden zij hier niet thuis. Maar ze zijn toch gebleven, na de oliecrisis van 1973, toen het ineens duidelijk was dat de economische situatie in hun land onleefbaar was. Ze vestigden zich in alle West-Europese landen en lieten hun familie overkomen.

Pas na verloop van zoveel tijd, op het einde van de jaren 1980, pas als de problemen zich begonnen op te stapelen in de getto's van de 19^{de}-eeuwse gordels in de grote steden en - wat hun kinderen betreft - in de zogenaamde zwarte scholen, is noodgedwongen werk gemaakt van opvang, zorg en integratie. Er zijn toen heel wat initiatieven op stapel gezet, waar vele geëngageerde vrijwilligers aan deelnamen. En er was in Vlaanderen een politieke klasse die zijn schouders onder het probleem van de migranten zette. Men hoopte dat de vreemdelingen zouden bijdragen aan een nieuwe samenleving. En toch, de openheid en gastvrijheid heeft in de jaren 90 maar tien jaar geduurd. Het was snel weer voorbij. De welvaartsamenleving wilde zich wel ontfermen over de migranten, maar dat gebeurde steevast tegen de achtergrond van de sluimerende vraag of de vreemdelingen in hun aanwezigheid wel getolereerd konden worden. Moesten ze hier wel zijn? Sinds het einde van de jaren 90, sinds de economische globalisering waardoor consumptiegoederen van overal ter wereld tot bij ons komen, hebben ook de mensen de weg gevonden naar West-Europa, om aan het oorlogsgeweld of het armoedige bestaan in hun geboorteland te ontkomen. Maar ze zijn alsmaar minder welkom. De samenleving heeft zich sindsdien hardnekkig verdeeld tussen het 'eigen volk' en degenen die daar vreemd aan zijn, tussen wij en zij.

We zitten met de handen in het haar. Sinds de asielcrisis in de jaren 2000 in Europa losbarstte, zijn we in paniek. Voor het eerst in de geschiedenis zijn nu meer dan 100 miljoen mensen wereldwijd op de vlucht voor oorlogsgeweld. Daardoor wordt Europa nu overweldigd door de toeloop van vluchtelingen en asielzoekers. Dat is vooral het geval sinds 2015, toen ineens meer dan een miljoen vluchtelingen uit Syrië, Irak en Afghanistan via de Balkanroute Europa binnentrokken. In Hongarije en de andere Oost-Europese landen mochten ze niet blijven, Victor Orbán jaagde ze naar Duitsland. En daar verraste Bondskanselier Angela Merkel de hele wereld door ineens, in november 2015, 750 000 mensen op te vangen: Wir schaffen das. »

Die generositeit en gastvrijheid zijn van zeer korte duur geweest. Het vluchtelingenprobleem is in Europa in een mum van tijd uitgegroeid tot een groot probleem, waarbij er alles aan gedaan wordt om de migratiestroom tegen te houden. Stel je voor dat alle Soedanezen hier ineens bij ons op de stoep zouden staan? Mensen geloven dat vreemdelingen ons bedreigen, dat ze onze welvaart in gevaar brengen, dat ze onze cultuur en onze tradities ondermijnen en dat ze het voor ons overall onveilig maken.

Vluchtelingen zijn nergens in Europa nog welkom. Moeten we dat in de schoenen schuiven van extreemrechts, dat al sinds het einde van de jaren 80 de bokshandschoenen tegen migranten opneemt? Extreemrechts heeft zich altijd tegen de migranten verzet, maar dat hebben ze slechts kunnen volhouden dankzij een electoraat dat hen doorheen de jaren meer en meer steunde.

Het zijn al lang niet meer uitsluitend de extremisten die zich zo gewelddadig tegen de migranten keren. Er is nu een heel breed draagvlak waardoor het vanuit democratisch oogpunt legitiem geworden is om de migranten radicaal buiten onze grenzen te houden. Nu zal ook de Belgische Arizona-regering migratie veel strenger maken; alle centrumpartijen verwachten harde maatregelen. Na de Brexit in 2020 wilde het Verenigd Koninkrijk weer controle krijgen op wie het land clandestien binnenkwam. Maar in de daaropvolgende jaren is het tegendeel gebeurd, de immigratie is nog toegenomen. En de Italiaanse extreemrechtse premier Giorgia Meloni beloofde bij haar aantreden in oktober 2022 om de immigratie te stoppen door een 'zeeblokkade'. En toch arriveerden in 2023 vanuit De Middellandse Zee 55 procent meer migranten in Italië dan in 2022. Meloni zag zich bovendien genoodzaakt om op vraag van de

werkgevers 425 000 legale arbeidsmigranten toe te laten om de economie van het snel vergrijzende Italië draaiende te houden. Tenslotte heeft men in het Nederlandse regeerakkoord afgesproken om een 'noodsituatie' af te kondigen met het doel 'het strengste toelatingsregime ooit' te creëren.

Sinds 2015 besteedt de Europese Unie in het zuiden miljarden aan grensbewaking. Hekken, muren, afsluitingen, elektronische meetapparatuur, militaire voertuigen, drones en 10 000 man personeel moeten Europa aan zijn buitengrenzen hermetisch afsluiten. De Europese Unie is angstvallig bezig met afscherming. En ze komen toch. Op gammele boten over de Middellandse Zee. Ze verdrinken jaar na jaar met honderden, maar duizenden mensen slagen er toch nog in om het Europese vasteland te bereiken.

Dat maakt dat onze mensen ontevreden zijn. Na dertig jaar ontmanteling van de verzorgingsstaat voelen veel burgers zich in de steek gelaten door de overheid. Ze kampen met de afbraak van de sociale voorzieningen, problemen om een betaalbare woning te vinden en het verlies van ziekenzorg, de gebrekkige kinderopvang, openbaar vervoer dat wordt afgeschaft en het onvermogen om met hun laag pensioen het hoofd boven water te houden. Deze tekorten koppelen ze aan de massale aanwezigheid van migranten. Men denkt dat zij wel een sociale woning krijgen en altijd kunnen genieten van een leefloon. Dat dit niet overeenkomt met de werkelijkheid, doet er niet toe. Het gaat om het gevoel, een gevoel onrechtvaardigheid dat leidt tot wrok.

Het is de moeite waard om erachter te komen wat met de vreemdelingen werkelijk gebeurd is. Als we erin slagen om die lange periode van de migratiegeschiedenis, sinds WO II tot op heden, onder de loep te nemen, als we erin slagen om ons bewust te worden van wat 70 jaar migratie betekent, kunnen we ons zo mogelijk bevrijden van het gewicht van die beladen gebeurtenissen om met open vizier naar de toekomst te kijken. ●



'Migratie' is uitgegeven bij uitgeverij Borgerhoff & Lamberigts.

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

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

U leest het in onze gratis gids!

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



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

Bestel de gids via komoptegenkanker.be/nalaten of vul deze antwoordstrook in.

De heer Mevrouw

Voornaam

Naam

Straat

Nummer

Bus

Postcode

Gemeente

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

Vragen? Contacteer ons via testament@komoptegenkanker.be of op 02 227 69 69.

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

ALLES WAT JE MOET WETEN OVER ...

De lokale verkiezingen

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.

Met de gemeenteraads- en provincieverkiezingen voor de deur duiken we in de lokale politiek.



Adviesraad

Het gemeentebestuur kan zich laten inspireren door gemeentelijke adviesraden. De gemeente is verplicht om een Gemeentelijke raad voor Ruimtelijke ordening en een jeugd-raad in te richten. Andere raden zijn niet verplicht. OKRA pleit ervoor om zeker ook een ouderenadviesraad in te richten. Vertegenwoordigers van de lokale ouderenverenigingen en niet-verenigde ouderen kunnen daar gericht nagaan wat de impact is van het gemeentelijk beleid op ouderen.

Burgemeester

De burgemeester is bij uitstek het gezicht van de gemeente. In de eerste plaats is de burgemeester verantwoordelijk voor de toepassing van de regelgeving in de gemeente. Ook de veiligheid op het grondgebied van de gemeente is een verantwoordelijkheid van de burgemeester, die hoofd is van de bestuurlijke politie.

Verder is de burgemeester voorzitter van het college van burgemeester en schepenen en van het vast bureau.

Is het hoogdringend, dan mag de burgemeester in bepaalde gevallen zelf bindende maatregelen nemen. Normaal gezien komt die taak toe aan de gemeenteraad. De burgemeester kan ook sluitingen opleggen als er sprake is van een vermoeden van mensenhandel of terroristische activiteiten, of in het geval van verstoring van de openbare orde. Aan individuele burgers kan de burgemeester een plaatsverbod opleggen.

De burgemeester is de ambtenaar van de burgerlijke stand, tenzij het college hiervoor een schepen aanwijst. De opmaak van de akten en het bijhouden van de registers van de burgerlijk stand vallen onder diens verantwoordelijk. Denk maar aan het burgerlijk huwelijk.

College van burgemeester en schepenen

Elke gemeente heeft een college van burgemeester en schepenen. Het college zorgt voor de voorbereiding en de uitvoering van de besluiten van de gemeenteraad en van de raad voor maatschappelijk welzijn. Andere bevoegdheden zijn onder meer een deel van het financieel beheer, het beheer van de gemeentelijke eigendommen, de aanstelling en het ontslag van de meeste personeelsleden van de gemeente, de gunning van overheidsopdrachten en het opleggen van bepaalde gemeentelijke administratieve sancties. Het aantal schepenen varieert naargelang de grootte van de gemeente en ligt tussen twee en negen.

Deputatie

Wat het college van burgemeester en schepenen is voor de gemeente, is de deputatie voor de provincie. De deputatie zorgt voor het dagelijks bestuur, bereidt de provincieraad voor en voert de beslissingen van de raad uit. Daarnaast behandelt de deputatie ook omgevingsvergunningen en treedt ze soms op als administratief rechtscollege.

De deputatie telt maximum vier gedeputeerden die worden gekozen uit de provincieraad. Daarnaast is er nog de gouverneur, die de voorzitter is van de deputatie, maar geen stemrecht heeft. »

- vaccinatie tegen corona en griep -

Omdat je liever van de natuur geniet dan van een virus.

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

Vaccineren? **Jij** weet waarom.



Vlaanderen
is zorgzaam en
gezond samenleven



Districtsraad

De gemeenteraad kan bepaalde bevoegdheden overdragen aan de districtsraden. In de praktijk zijn enkel in de stad Antwerpen districtsraden opgericht. Het zijn er vandaag nog negen, maar vanaf 1 januari 2025 behoort de gemeente Borsbeek tot de stad Antwerpen. Vanaf dan telt Antwerpen een tiende district. De leden van de districtsraad worden rechtstreeks verkozen bij de lokale verkiezingen. Elk district telt ook een districtscollege, een districtsburgemeester en districtsschepenen.

Gemeenteraad

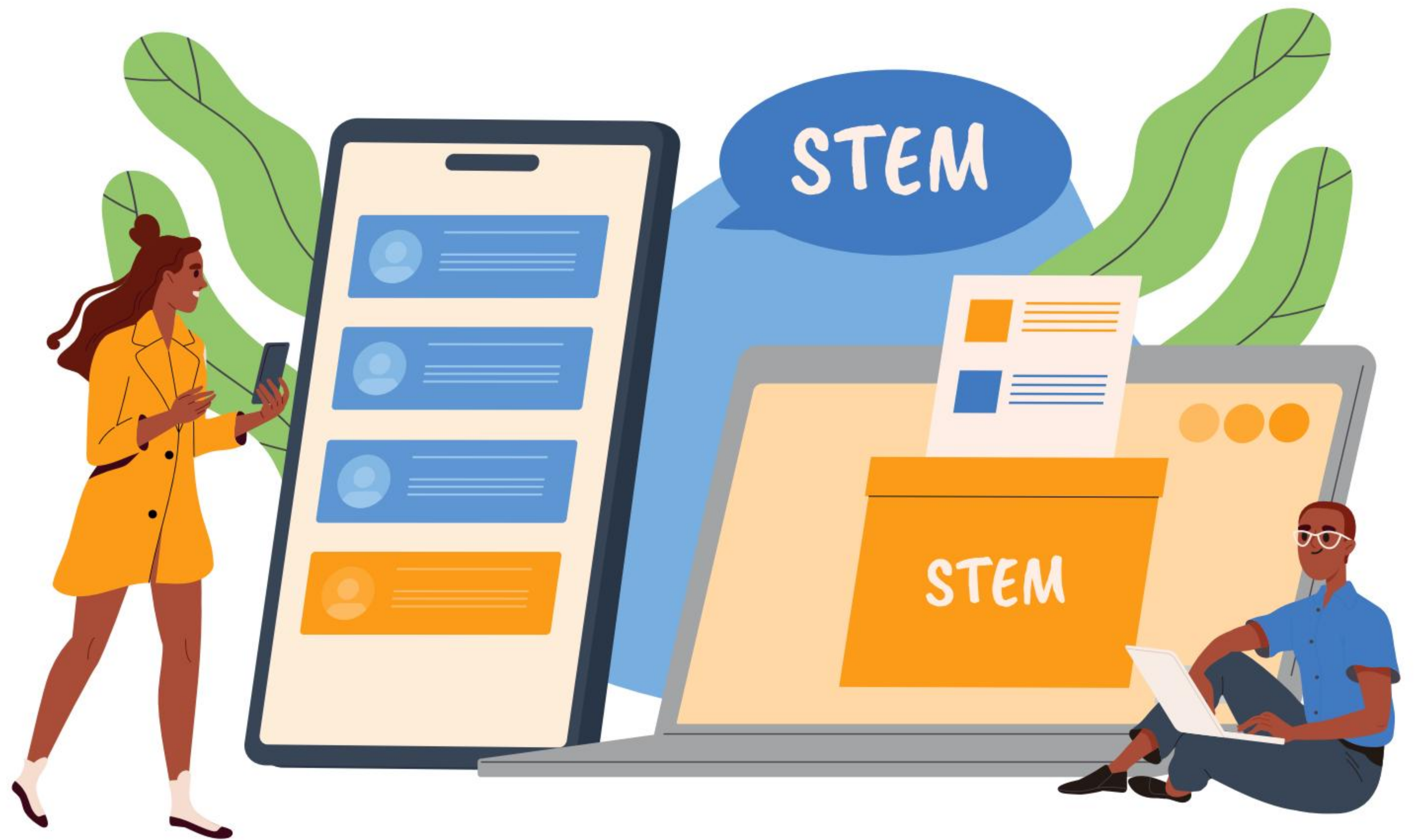
De leden van de gemeenteraad zijn de vertegenwoordigers van het volk. Ze worden dan ook gekozen bij de lokale verkiezingen. De gemeenteraad tekent het beleid van de gemeente uit en waakt over de uitvoering ervan door het college van burgemeester en schepenen. Het aantal gemeenteraadsleden is afhankelijk van het aantal inwoners van de gemeente.

Gouverneur

De gouverneur is een commissaris van de federale en de Vlaamse of Waalse regering. In die rol voert de gouverneur taken uit voor deze overheden. Denk maar aan het toezicht op de gemeenten. Veiligheid is ook een bevoegdheid van de gouverneur, zoals de coördinatie van de hulpacties bij rampen. Ten slotte is de gouverneur ook de voorzitter van de deputatie, weliswaar zonder stemrecht. In tegenstelling tot de burgemeester wordt de gouverneur niet verkozen, maar benoemd door de Vlaamse of de Waalse regering, die ook beslist over het ontslag.

Lokale verkiezingen

Elke zes jaar vinden de lokale verkiezingen plaats. Dan stemmen we voor een nieuwe gemeente- en provincie-



De lokale verkiezingen van dit jaar zijn bijzonder. Thuisblijven is niet meer strafbaar.

raad. Inwoners van de stad Antwerpen stemmen ook voor de districtsraden. En in de zes Vlaamse faciliteitengemeenten rond Brussel en in Voeren worden ook schepenen, OCMW-raadsleden en leden van het vast bureau rechtstreeks verkozen.

De lokale verkiezingen van dit jaar zijn bijzonder. De Vlaamse regering heeft de regels voor de gemeenteraads- en provincieverkiezingen grondig gewijzigd. Om te beginnen wordt de opkomstplicht afgeschaft. Je bent dus niet meer verplicht om te gaan stemmen, thuisblijven is niet meer strafbaar.

Daarnaast krijg je als kiezer ook meer impact op wie er effectief in de gemeente- of provincieraad zetelt. De invloed van de lijststem wordt immers afgeschaft. Tot nu toe werden de lijststemmen verdeeld over de kandidaten in de volgorde van hun plaats op de lijst. Wie bovenaan stond, maakte dus meer kans om verkozen te

worden. Vanaf de lokale verkiezingen van deze maand kijkt men enkel nog naar het aantal voorkeursstemmen. De kandidaten met de meeste stemmen, worden verkozen. Het aantal lijststemmen bepaalt wel nog steeds de zetelverdeling in de gemeente- of provincieraad. Met andere woorden: de zetels worden verdeeld op basis van het aantal kiezers dat op de lijst gestemd heeft.

Als kiezer heb je ook een invloed op de keuze van de burgemeester. De kandidaat met de meeste voorkeursstemmen van de grootste fractie van de nieuwe coalitie, wordt automatisch de nieuwe burgemeester. Daarom spreekt men van een rechtstreekse burgemeestersverkiezing. Om die coalitie te vormen, krijgt de kandidaat met de meeste stemmen van de grootste fractie gedurende veertien dagen het exclusieve initiatiefrecht.

Voor de gemeenteraad mogen alle inwoners van de gemeente gaan

stemmen, ongeacht hun nationaliteit. Niet-Belgen moeten zich wel vooraf registreren. Voor de provincieraad hebben enkel de Belgische inwoners van de provincie stemrecht. Onderdanen van een EU-lidstaat mogen zich trouwens ook kandidaat stellen voor de gemeenteraad.

Opgelet: dit zijn de regels voor de lokale verkiezingen in Vlaanderen. In het Brussels Hoofdstedelijk Gewest gelden andere regels. Daar is er voor de Belgische inwoners bij de lokale verkiezingen bijvoorbeeld wel nog een opkomstplicht.

“Politieke wetenschappers zijn het zelden met elkaar eens, maar dit keer is het overduidelijk. Het afschaffen van de opkomstplicht zal leiden tot minder deelname aan de gemeenteraadsverkiezingen, dat durven we nu al te voorspellen met honderd procent zekerheid. (...) De huidige opkomstplicht zet mensen er ook toe aan om zich over politiek en beleid te informeren. (...) Door de opkomstplicht af te schaffen verdwijnt die stimulans en zal een groot deel van de bevolking op geen enkele manier nog betrokken zijn bij politiek en beleid. Het valt te vrezen dat vooral jongeren voortaan zullen afhaken. (...) In onze cursussen ‘Politieke geschiedenis van België’ hebben we een aantal historische data in het overzicht van de democratisering van ons land. (...) Moeten we binnenkort 2021 aan dit lijstje toevoegen als het jaar waarin beslist werd dat we voortaan niet meer alle stemmen willen horen, en zeker niet langer die van de laagopgeleiden?”

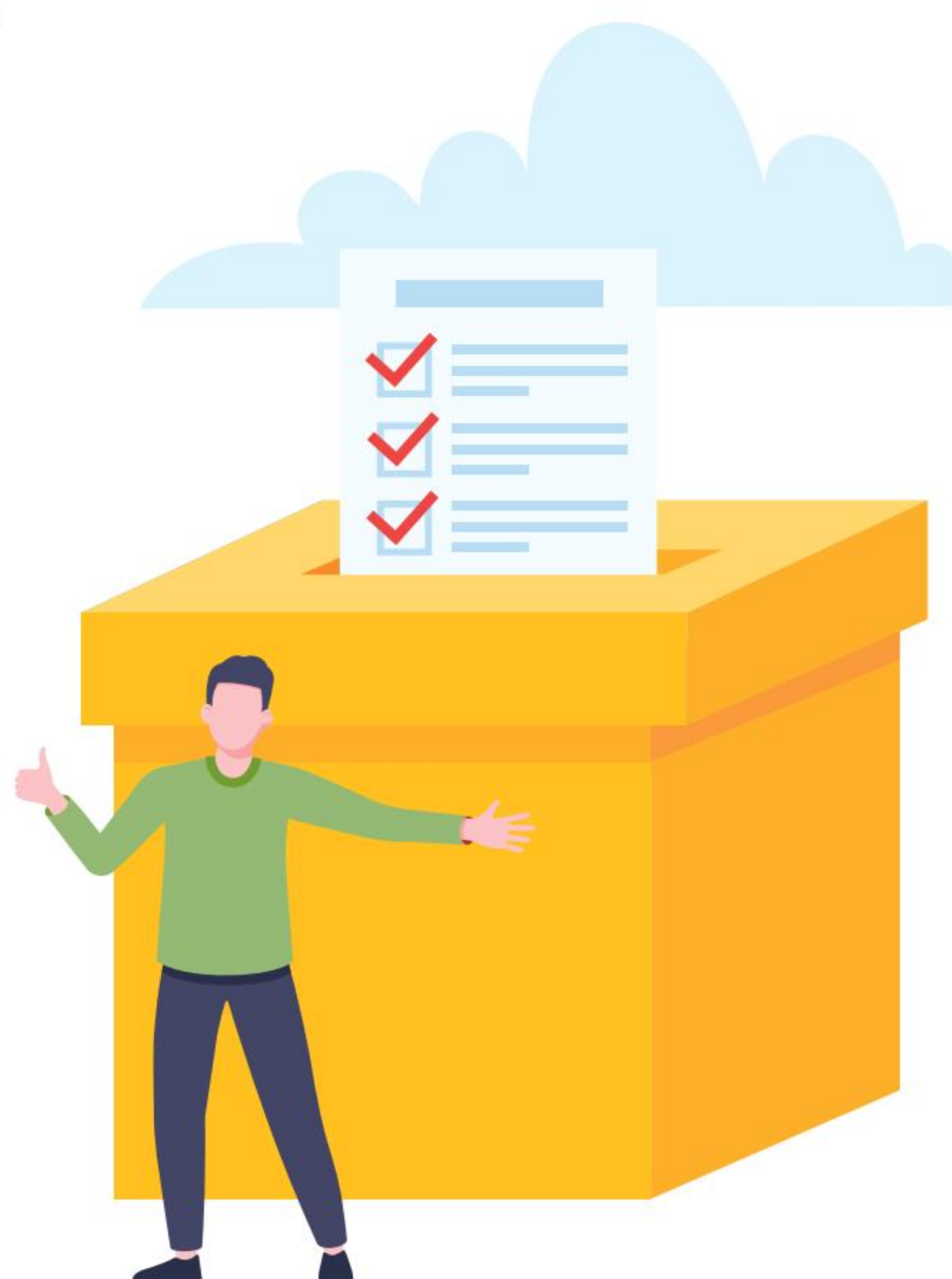
Twintig professoren politieke wetenschappen in een open brief (De Standaard, 15 juni 2021)

Provincieraad

Het beleid van de provincie wordt bepaald door de provincieraad. Reglementen en besluiten worden hier goedgekeurd. Ook staat de raad in voor de controle van de deputatie. In de provincieraad wordt ten slotte ook gedebatteerd over zaken die hogere overheden opleggen. Hieruit kan een advies volgen aan bijvoorbeeld de Vlaamse overheid. De provincieraad telt 31 (Limburg) of 36 (andere provincies) rechtstreeks verkozen leden.

Vast bureau, bijzonder comité en raad voor maatschappelijk welzijn

Het beleid van het openbaar centrum voor maatschappelijk welzijn (OCMW) wordt bepaald door de raad voor maatschappelijk welzijn. De leden en de voorzitter zijn dezelfde als die van de gemeenteraad. De besluiten van de raad worden uitgevoerd door het vast bureau, dat bestaat uit de burgemeester en de schepenen van de gemeente. Daarnaast is er ook nog een bijzonder comité voor de sociale dienst. Het buigt zich over individuele sociale dossiers zoals de leeflonen. Het bijzonder comité



“Het afschaffen van de opkomstplicht zal leiden tot minder deelname.”

telt zes tot twaalf leden, afhankelijk van de grootte van de raad voor maatschappelijk welzijn.

Voorzitter van de gemeenteraad

Bij de installatie van de nieuwe gemeenteraad kiezen de leden ook een voorzitter. Deze persoon moet lid zijn van de gemeenteraad en de Belgische nationaliteit hebben. Naast de gemeenteraad zit de voorzitter ook de raad voor maatschappelijk welzijn voor. Verder ondertekent de voorzitter de beslissingen en reglementen van de gemeenteraad. Nieuwe leden van de gemeenteraad leggen de eed af in handen van de voorzitter van de gemeenteraad. Na de komende lokale verkiezingen zullen ook nieuwe schepenen dat doen. ●

• **De stem van ouderen wordt te weinig gehoord. Ga op 13 oktober dus zeker stemmen. Jouw stem doet ertoe! Geef je stem aan ouderen op de lijst van jouw keuze, zo kunnen zij jouw belangen verdedigen.**

• **Bekijk het filmpje met de oproep van OKRA en de belangrijkste info op een rij via OKRAvzw op YouTube.**

**PLOTS WAS
DE AGENDA VAN
ACTRICE ELS
DOTTERMANS (60)
LEEG**

**“Ik kon nauwelijks
bevatten wat
er gebeurde”**

Op passie staat geen leeftijd, daar is Els Dottermans het levende bewijs van. Ze werd onlangs zestig, maar rust nog lang niet op haar lauweren. “Je wordt wat meer opzij geschoven, omdat je zogezegd niet meer nuttig bent. Ik heb me voorgenomen om daar met alle force tegenin te gaan.”

Tekst **Hilde Van Malderen** – Foto's **Kristof Vadino**

Ik zal het maar meteen toegeven: Els Dottermans is al sinds mijn tienerjaren mijn favoriete actrice. Haar indrukwekkende reeks vertolkingen heeft me altijd geboeid. Daarom kon ik mijn oren bijna niet geloven toen ik hoorde dat ze vorig jaar nauwelijks werk had. Daar wilde ik het toch even met haar over hebben. Groot was mijn vreugde toen ze me aan de telefoon vertelde dat ze het momenteel ongelooflijk druk heeft.

“2023 was inderdaad een jaar met heel weinig werk”, steekt ze van wal. “Ik kon nauwelijks bevatten wat er gebeurde. Ineens stopte de telefoon met rinkelen. Ik had het er echt zwaar mee. Maar in de eerste drie maanden van dit jaar kwam plots alles samen. Dat is natuurlijk het leven van een freelancer. Het heeft me uiteindelijk wel positief opgeladen.”

Een bekende voetballer zei ooit: elk nadeel heb se voordeel. Hoe zat dat bij jou?

“Een vriendin vroeg me of mijn identiteit dan zo vasthangt aan mijn werk. Ik heb daar over nagedacht en het is zo. Ik zie mezelf niet los van mijn werk. Mijn leven zit zo in elkaar en als dat werk dan wegvalt, blijf ik wat verdwaasd achter. Maar dat is een situatie waarmee ik zal moeten leren omgaan. Ik hoop op een grote inhaalbeweging van de vrouwelijke verhalen. Ik ben daar echt op aan het

wachten en ik probeer dat mee te stuwen, want het is broodnodig. Er kan nog veel gebeuren. En wat ik absoluut noodzakelijk vind, is dat we blijven communiceren met elkaar, over de generaties heen. Omdat we elkaar nodig hebben. Ik ben zestig, dat wil zeggen dat ik naar het derde deel van mijn leven ga. Je moet daar evenveel aandacht aan besteden als aan de eerste delen van je leven. Waarom zouden we dat als minderwaardig gaan zien? Dat komt omdat de maatschappij ons als minderwaardig gaat beschouwen. Je wordt wat meer opzij geschoven, omdat je zogezegd niet meer nuttig bent. Ik heb me voorgenomen om daar met alle force tegenin te gaan.”

“Ik ben bewust bezig met dat laatste deel, dat ik even belangrijk wil en ga vinden dan de rest. En daar ga ik aandacht aan geven en moeite voor doen. Ik vind het niet erg om zestig te worden, maar hoe mijn omgeving ermee omgaat, dat stoort mij. Alsof je maar ergens moet wegdeemsteren, doe maar wat hobby's. Ik denk dat je dat bewust-zijn zelf moet hebben en het zelf belangrijk moet maken. En je niet laten wegzetten. Dus je moet ook voor jezelf zorgen.”

Doe je dat?

“Ik ga natuurlijk niet meer elke avond op café. De onrust in mij blijft wel. Maar

dat is een onrust die elke mens die met kunst bezig is, kent. De onrust van hoe verhoud ik mij tot de wereld waarin ik leef. Dat is een voortdurende bevraging. Dat is echt heftig. Er zijn voortdurend discussies over genderneutraliteit, over non-binair, ... dan maken we ons weer kwaad. En we moeten over alles een mening hebben. Dat is het moeilijkste nu. Over alles een mening hebben. Soms vind ik niets.”

Dat je identiteit zo samenliep met je werk, was dat nieuw voor jou?

“Ik heb dat pas vorig jaar ontdekt omdat ik nooit in die situatie had gezeten, *lucky bastard* als ik was. Ik was altijd vast verbonden aan een theatergezelschap; daardoor had ik altijd werk en ik vond dat vanzelfsprekend. En tegelijk: ik werkte zoals iedereen, zo raar is dat niet, maar omdat het in de kunsten was, is het blijkbaar wel raar.”

Heb je in dat jaar dat er bijna geen werk was, andere talenten van jezelf (her)ontdekt?

“Ik teken een beetje en dat heb ik toen heel veel gedaan, maar dan stop ik daar weer mee. Terwijl ik voel dat daar wel iets inzit. Ik nam van iedereen die ik ontmoette een foto en dan tekende ik die persoon. Dat ging langzaam beter. Het was heel fijn om te ontdekken dat ik daar helemaal niet be- »

schaamd in was. Dus ik wil dat nog wel herpakken. En tijdens de opnames van een kortfilm heb ik even op een koersfiets gezeten en dat wil ik nu wel hebben. Dat vond ik geweldig, je wordt daar zo licht van. Ik loop ook, maar ik heb gisteren gelopen en toen ik pijn kreeg aan mijn knie dacht ik: ja, het begint.”

Nu je freelancer bent, moet je je jezelf promoten, jezelf in de markt zetten om opdrachten binnen te halen. Hoe was dat?

“Heel moeilijk. Ik moet nog zeven jaar werken voor ik met pensioen kan. Vind ik ook helemaal niet erg. Maar dan moet je dat wel blijven invullen en mijn telefoon staat niet meer roodgloeiend. Ik speel zowel in theater als in films of series. Dat loopt mekaar soms in de weg, want producties lopen vaak door elkaar. Dat maakte me allemaal onzeker en zenuwachtig, maar ik begin er stilaan aan te wennen om de onzekerheid van het freelanceleven erbij te nemen en een beetje cooler te worden. *Go with the flow*. Mijn man, Han Kerckhoffs, is al heel zijn leven freelancer. *Welcome in the real world*, zei hij me.”

Heb jij overwogen om iets anders te doen?

“Ik kan niets anders. Gelukkig kan ik ook zingen en kan ik zo aansluiten bij een paar zangprogramma’s. Dat is heel plezant. Ik haal daar evenveel vreugde uit, misschien zelfs meer. Zingen is het plezierigste.”

Sommige acteurs of actrices schrijven zelf, heb je dat overwogen?

“Ja, en dat gaat ook gebeuren. Maar ik ben eigenlijk geen schrijver. Ik ben daar bang voor, ik ben daar verlegen in. Ik vind altijd dat andere mensen beter schrijven. Ik heb een scenario in mijn hoofd rond vrouwen en alcohol, dat vind ik een intrigerend iets, omdat dat bij vrouwen toch iets helemaal anders is dan bij mannen. Ik kan dat wel vertellen,



“We zijn zo aan het overindividualiseren dat de eenzaamheid gigantisch wordt.”

maar ik kan niet schrijven. Bij vrouwen is een alcoholverslaving veel destructiever en geheimer, omdat het maatschappelijk veel minder aanvaard wordt.”

Je zei al dat er meer vrouwenverhalen moeten komen.

“Ik denk dat het bezig is. Maar het heeft tijd nodig. De meerderheid van de regisseurs en de scenaristen die de verhalen schrijven zijn mannen. Dat is heel frustrerend. Je kan daarover ruzie maken, maar dat moet je niet doen. Je moet er iets aan doen. We zijn over alles aan het discussiëren. Alles is discussie en gevecht. Ik word daar zo moe van. Ik kom maar bij één ding uit en dat is hoe filosofe Hannah Arendt het basisbeginsel van mensenrechten verwoordde. En als je je daaraan houdt, kom je al heel ver.

Nu maken wij alles zo klein, want elke minderheid moet zijn bestaansrecht kennen. Tuurlijk! Maar als je de mensenrechten respecteert, dan heeft iedereen bestaansrecht. Trek dat allemaal open. Iedereen mag erbij. Maar nu heb je het kringetje binair, het kringetje gay, het kringetje dit of dat. Wat zijn we toch aan het doen? Ik snap dat er moet gevochten worden, maar doe dat samen, niet apart. Het is utopisch wat ik zeg. We zijn zo aan het overindividualiseren dat de eenzaamheid gigantisch wordt. Tegelijkertijd zie je bewegingen van jonge mensen die beseffen dat we zo niet voort kunnen en bijvoorbeeld (*neemt gsm vast*) dat dit niet werkt. Dus ik ben ook wel hoopvol. Ik ben iemand van ‘als het rood is gaat het groen worden en als het groen is gaat het rood worden.’”

Je signaleerde zelf dat je vindt dat er in het theater stappen terug worden gezet.

“Dan heb ik het over de gelijkheid tussen man en vrouw, maar ook over het evenwicht beeld en verhaal. Er is veel minder hang naar teksttheater en verhalen en meer naar evenementen, visuele zaken, ... maar goed, dertig jaar geleden zei ik ook: *moven*. Het is nu aan ons. Zonder medelijden. Dat is nu ook aan de gang en zo gaat het, daar moet je je niet tegen verzetten. Alleen mag ik blijven vinden wat ik vind. Het speler-makerschap is nu een ding, maar niet iedereen is een maker. Ik ben het bijvoorbeeld niet. Er zijn ook spelers die wachten op materiaal. Maker zijn wil ook zeggen dat het allemaal uit de mens zelf komt, maar

wat heeft een mens van twintig jaar al te zeggen? Dat kan heel veel zijn, maar dat is ook maar twintig jaar. Het grote IK-ei moet gelegd worden, leg het, maar kijk verder of uw ei iets te maken heeft met de andere eieren.”

Is er een rol die je nog wil spelen of heb je alles al zien passeren?

“Nee, zo denk ik niet. Ik zou wel graag nog eens met veel mensen op het podium staan in het theater. Nu is het toch wat armzalig gedoe. Ik heb de mooie jaren meegemaakt, de vette jaren. Het wordt alsmaar minder, schraler, er is geen geld, geen aandacht, geen liefde voor cultuur in dit Vlaamse landschap, of toch niet genoeg. Dat is niet prettig. Terwijl ik meer en meer doordrongen ben van

het belang van cultuur in de wereld waarin wij leven. Hoe hard het nodig is dat mensen naar iets kunnen kijken, luisteren, voelen waar ze vertroosting of schoonheid in vinden. Het is nodig om te verbinden, om te begrijpen.”

Wat staat er dit jaar nog op het programma?

“Ik ga wat zingen. Voor Te Gek ga ik een voorstelling maken over eenzaamheid, omdat het iets is wat me erg begint op te vallen. Eenzaamheid is zo groot als het breed is. Het is heel genuanceerd, want alleen zijn is niet noodzakelijk eenzaam zijn en omgekeerd. Saskia De Coster gaat de tekst schrijven en dan zien we nog wel wat er gebeurt.” ●



reddot winner 2021



UW HUIS BLIJFT
UW THUIS

Met een S200 traplift

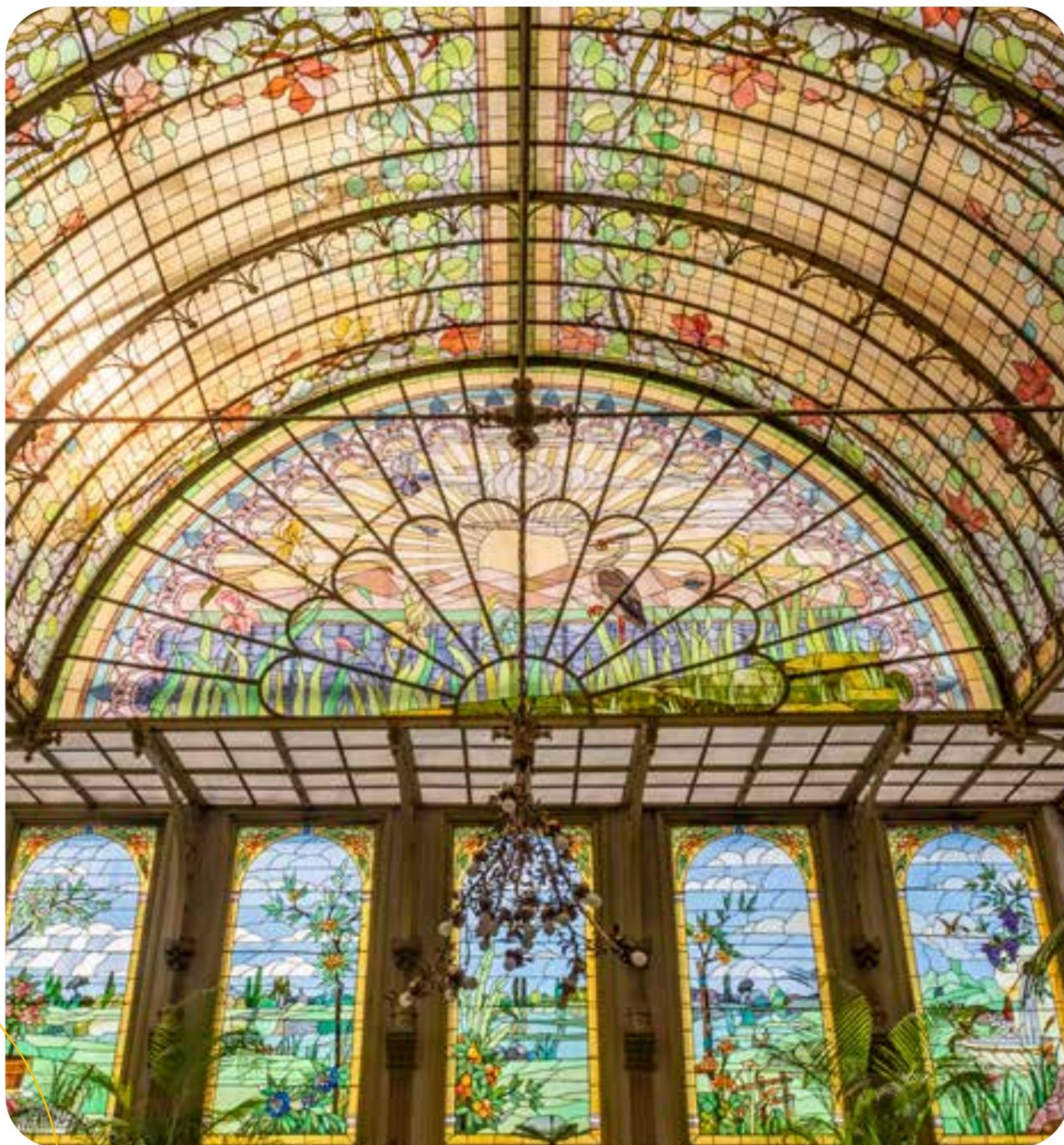
Uw huis is niet zomaar een huis. Het is een vat vol herinneringen. Het groeide met u, uw gezin en de steeds veranderende omstandigheden mee en kan dat ook in de toekomst blijven doen. De trapliften van TK Home Solutions worden namelijk ontwikkeld om u maximale onafhankelijkheid te bieden in uw dagelijkse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

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

* Aanbieding onder voorwaarden, zie tk-traplift.be

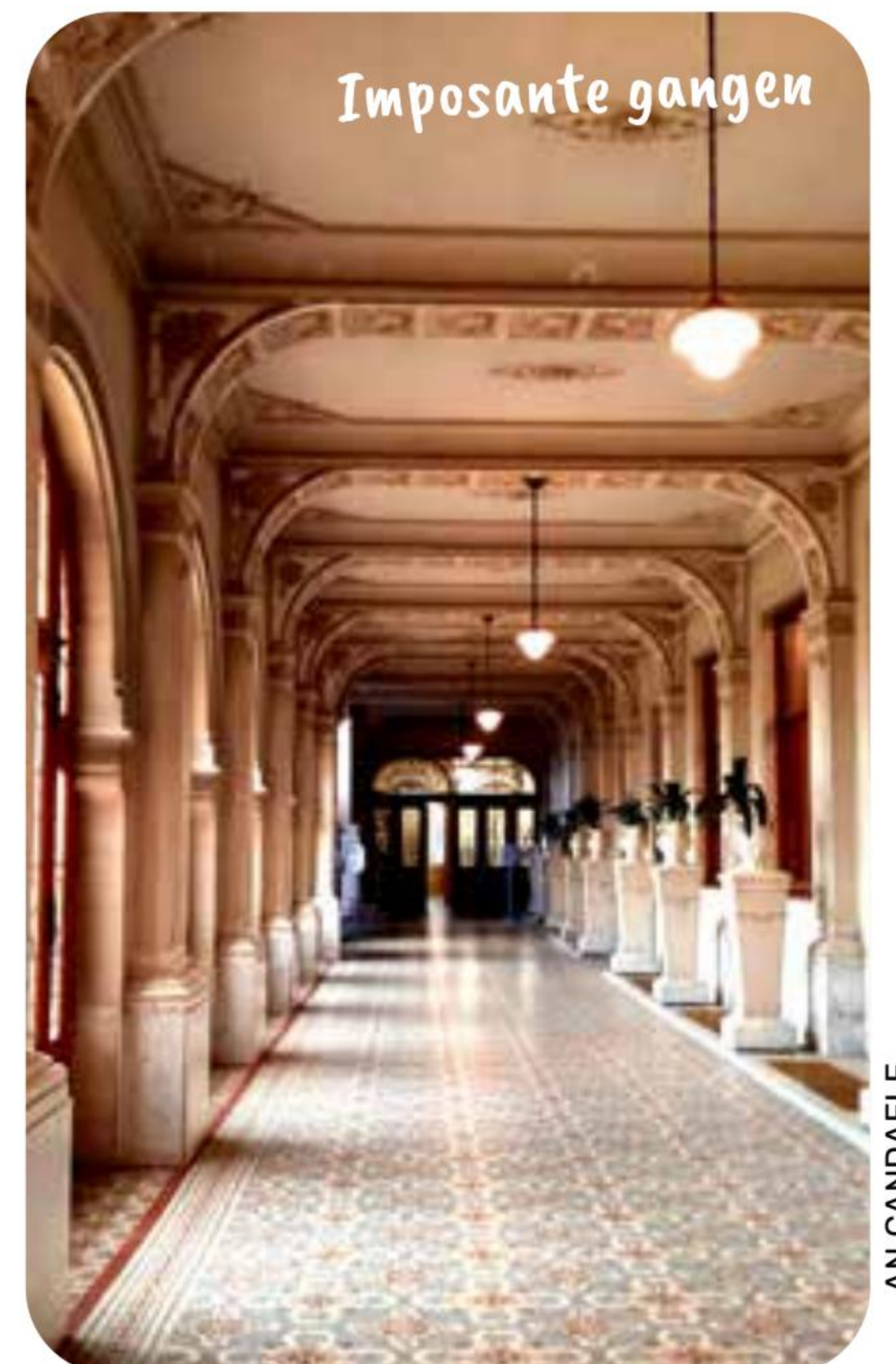
Win een traplift!*

Het verhaal van straffe vrouwen in een architectuurparel



Geëtsste ramen

VERONIEK DE VISSER



Imposante gangen

AN CANDAELE

In de voormalige meisjeskostschool van de zusters Ursulinen komen geschiedenis, architectuur en cultuur samen. Niets is alleen maar functioneel, alles is prachtig.

Tekst An Candaele

Het voormalige meisjespensionaat van de zusters Ursulinen in Onze-Lieve-Vrouw-Waver is de overtreffende trap van mooi. Ik had er al eens rondgelopen met spreekwoordelijke open mond, dertien jaar geleden. Bij mijn tweede bezoek onlangs was ik geen sikkepit minder onder de indruk. Zoveel schoonheid overal waar je kijkt op deze uitzonderlijke plek waar geschiedenis, architectuur en cultuur samenkomen.

In 1841 namen acht zusters Ursulinen uit Tildonk hun intrek in het toen nog bescheiden kloosterhuis met schooltje in het landelijke O.L.V.-Waver bij Mechelen. Onderwijs voor meisjes was in die tijd niet vanzelfsprekend, maar de zusters brachten daar verandering in. Ze breidden de school uit, begonnen met een kostschool en openden in 1864 een normaalschool. Ze bleven ook de daaropvolgende eeuw bijbouwen tot het grote complex met parktuin dat het uiteindelijk werd.

Latijn en Grieks voor meisjes

Het 'Pensionat de demoiselles' had op het hoogtepunt meer dan duizend leerlingen. Ze konden vanaf 1887 met de stoomtram komen vanuit Mechelen. De leerlingen waren meisjes uit rijke families van over de hele wereld. Bijna een kwart kwam uit het buitenland. De voertaal op school was Frans, zoals in die tijd gebruikelijk was. Het instituut van de zusters Ursulinen dankte zijn faam aan de luxueuze uitstraling én aan het degelijke onderwijs dat er werd gegeven. Met het geld dat de gegoede families betaalden, richtten de zusters onderwijs in voor arme dorpskinderen in binnen- en buitenland. En investeerden ze in de inrichting van de schoolgebouwen in O.L.V.-Waver, waar geen toegevin-

gen werden gedaan op kwaliteit en schoonheid, zoveel is duidelijk.

Kort na 1900 – toen meisjes nog als vanzelfsprekend naar huishoudkunde en snit en naad werden gestuurd – konden ze op deze school al Latijn en Grieks studeren. Ze kregen ook vakken als meetkunde, biologie, fysica, ... een perfecte voorbereiding voor verdere studies. Daarmee waren de zusters hun tijd ver vooruit, het duurde nog jaren voor de bisschoppenconferentie de humaniora-opleiding officieel toeliet. De zusters hebben daar gelukkig niet op gewacht. "Gelukkige meisjes met veel talent de wereld insturen, daar doen we het voor", formuleerden ze hun ambitie.

L'Art à l'école

Aan het onthaal krijgen we een audiogids mee. De stem van een voormalig kostschoolmeisje leidt ons door het gebouw en vertelt over het schoolleven hier in die tijd. Terwijl je luistert naar de geschiedenis en versted staat van de visie en daadkracht van de zusters, word je ondergedompeld in kunst op muren en plafonds, in gangen, traphallen en refters. L'Art à l'école was een manier om leerlingen te laten bijleren ook buiten de lessen en hen zorg en verfijning mee te geven voor hun verdere leven. Ook muziek in het algemeen en piano spelen in het bijzonder maakten deel uit van de opvoeding. De pianogalerij – een gang met lokaaltjes waar telkens een piano stond waarop de meisjes konden oefenen – getuigt daarvan.

Vernieuwing en vooruitgang

We komen heel wat heiligen tegen in de decoraties – het was tenslotte een katholiek pensionaat – maar de zusters pikten ook nieuwe, wereldse

(architectuur)stromingen op. Zo is de Wintertuin uit 1900 bijzonder als een van de grootste Belgische art nouveau realisaties van ons land buiten de stad. Dat de katholieke kerk op dat moment de voorkeur gaf aan neogotiek en meer neutrale stijlen, trokken de zusters zich niet aan. Toen na de oorlog de schade hersteld moest worden, maakten ze van de gelegenheid en van het geld uit het schadeherstelfonds gebruik om vernieuwingen binnen te brengen. Uit die periode dateren bijvoorbeeld de art deco glas-in-lood-panelen in de Wintertuin. Met die nieuwe stijl wilden ontwerpers en architecten luxe en optimisme uitstralen. En zo omarmden de zusters vernieuwing en vooruitgang bij elke verbouwing. Daardoor kom je op je ontdekkingstocht verschillende stijlen – uit opeenvolgende periodes – naast elkaar tegen. Stijlvol samengebracht tot een harmonieus geheel.

Licht en kleur in de Wintertuin

De Wintertuin is het absolute pronkstuk van de school. We raken niet uitgekeken op de glas-in-lood-koepel met de halfroosvensters en alle bloemen, dieren en andere natuurelementen die daarop te zien zijn. Ze stellen respectievelijk De Ochtend, De Dag en De Avond voor. Een feest van licht en kleur dat ook nog eens weerspiegeld wordt in de glanzende tafelbladen. Die zijn gemaakt van marbriet: dik »

De zusters omarmden vernieuwing en vooruitgang bij elke verbouwing.



gepolijst opaalglas. De planten waren destijds nog veelvuldiger aanwezig dan nu. Ze brachten het jaar rond de natuur binnen. Hier werden de ouders ontvangen als ze hun dochters kwamen bezoeken die maandenlang van huis waren. Het metaalskelet, de luchters, de ramen, het meubilair, ... niets is hier alleen maar functioneel, alles is – we vallen in herhaling – prachtig. De witmarmere beelden van de Bijbelse vrouwen Rebecca, Rachel, Ruth en Sara, de fontein van de gerenommeerde aardewerkproducent Villeroy en Boch (een uniek exemplaar), de geëtste ramen: één bezoek is te kort om het allemaal gezien te hebben.

Van bakkerij tot melkmachine

Hoe lyrisch we ook zijn over de Wintertuin, ook de rest van de school is de moeite waard. We lopen door de Empiregalerij, de feestrefter, het oratorium en het schoolmuseum met de opgezette dieren.

In de Sint-Annakamer kwamen architecten langs en onderhandelde de zuster over kwaliteit en prijs. Een vrouw die haar mannetje kon staan, zoals er hier wel meer rondliepen. De school had al heel vroeg elektriciteit en stromend water. Er was een bakkerij, er werden koeien gemolken met de meest geavanceerde machines, er was een grote moestuin, bijenkorven zorgden voor honing, kippen voor eieren, dieren voor vlees, ... alles om de vele monden van voedsel te voorzien. Dat de zusters doorzetters waren en niet bang om de handen uit de mouwen te steken, blijkt uit een uitspraak opgetekend tijdens WOI: "Als het vrede is, beginnen we allemaal stenen te kuisen."

Een bezoek aan het Ursulineninstituut laat je niet alleen een architecturaal meesterwerk zien, je raakt ook onder de indruk van het ondernemerschap van straffe vrouwen uit de negentiende en twintigste eeuw die op vlak van onderwijs en ook op tal van andere vlakken heel innovatief waren. ●

HET GEBOUW VANDAAG

Het Ursulineninstituut is tot op vandaag een school. Het internaat stopte in 1989. Sinds 1987 is de Wintertuin beschermd omwille van de uitzonderlijke historische, artistieke en architecturale waarde. Sinds 2013 is ook de rest van het landgoed beschermd.

In 1995 richtten de zusters vzw Wintertuin op, die zich inzet voor de bewaring en opstelling voor publiek.

De vzw blijft in samenwerking met Stichting Kempens Landschap actief en kan rekenen op dertig vrijwilligers voor het rondleiden van bezoekers.

We komen heel wat heiligen tegen in de decoraties – het was tenslotte een katholiek pensionaat.



In de klas

Eén bezoek is te kort om het allemaal gezien te hebben.



Alpenzaal

VERONIEK DE VISSER



Prachtig interieur

VERONIEK DE VISSER

INFO

Tickets kosten 13 euro, vooraf een tijdsslot boeken via visitwintertuin.be

Individueel bezoek (met audiogids) op vrijdag, zaterdag & zondag van 13-17 uur. Instaprondleiding met gids op zondagnamiddag. In het Nederlands om 13.30 uur.

Groepsbezoek met gids na reservatie, alle dagen behalve zondagnamiddag en maandag.

Het ursulineninstituut is **te bereiken** met bus 510 of 511 vanaf het station Mechelen.

De site ligt aan **fietsknooppunt 36**. Visit Mechelen stippelde een fietsroute uit die door mooie landschappen en langs enkele bezienswaardigheden.



EXCLUSIEF VOOR
OKRA DRIE
SMAAKVOLLE
RECEPTEN
BOORDEVOL
GROENTEN

↖ Cheesy ovenschotel met witte bonen en tomaten

Meer fruit en groenten eten? Zo doe je het!

Vier op de vijf Belgen eet te weinig fruit, negen op de tien Belgen eet te weinig groenten.

Tekst Arno Vermeulen

Cheesy ovenschotel met witte bonen en tomaten

Voor 2 personen – 35 minuten

WAT HEB JE NODIG?

- 3 tenen knoflook
- olijfolie • 75 g tomatenpuree • 450 g witte bonen uit blik
- 100 g verse spinazie
- 125 ml kokend water
- peper • zout
- 100 g geraspte oude kaas

HOE GA JE TE WERK?

- 1 Verwarm de oven tot 250°C.
- 2 Snipper de knoflook en fruit met wat olijfolie ongeveer 1 minuut in een ovenbestendige koekenpan op een matig vuur. Roer er de tomatenpuree door en bak 30 seconden mee.
- 3 Doe de bonen in een zeef of vergiet en spoel onder koud stromend water. Laat uitlekken. Doe de bonen, de spinazie

en het kokendhete water in de pan. Kruid met flink wat peper en zout. Zet 15 minuten in de oven. Roer om en strooi er de kaas over. Zet opnieuw 10 minuten in de oven tot de bovenkant goudbruin is.

Deze ovenschotel is een smeùige en hartverwarmende combinatie van witte bonen, tomaten en kaas. De romige textuur van de bonen en de sappige smaak van de tomaten vormen een heerlijke basis. Het deken van gesmolten kaas geeft een hemelse finishing touch. Dit gerecht is voor mij comfortfood op zijn best!



Michaël Sels

Heel wat mensen zijn overtuigd van gezonde voeding om zich langer fit te houden, maar weinigen boeken hier grote successen in. Zo eet slechts 10% van de bevolking voldoende fruit en 3% eet voldoende groenten. Gezond eten wordt te weinig gestimuleerd en bij diëten draait het steeds om minder, minder, minder.

Michaël Sels, hoofddiëtist bij het Universitair Ziekenhuis Antwerpen, stelt in zijn boek *Plan 500 Gram* een andere manier voor om gezonder te leven: niet focussen op minder ongezond voedsel, wel op méér gezond eten.

Waarom heb je het boek geschreven?

De conversatie over voeding werd, zeker vroeger, vaak heel negatief gevoerd. Minder suiker, vet, zout, ... in de jaren '90 was de angst voor vet en cholesterol hip, nu heerst de angst voor koolhydraten. De gemeenschappelijke factor? Er moet geschraapt worden. Met Plan 500 Gram wou ik het omgekeerde voorstellen: probeer méér goede dingen te eten. Met 500 gram groenten en fruit per dag komen er meer goede stoffen, zoals vezels, mineralen en vitaminen op je bord. En ook: als er meer groenten op je bord liggen, is de kans groot dat je vanzelf minder vlees eet. Meer fruit zorgt dan weer voor minder toegevoegde suiker doorheen de dag. Dat is leuker dan dingen schrappen. »

Moet de overheid gezond eten meer promoten?

Absoluut. Ze kiezen ook vaak voor negatieve communicatie. Ze zetten in op verbieden en belasten - zoals de suikertaks of het verbieden van drankautomaten - terwijl we misschien moeten inzetten op de toegankelijkheid van gezonde alternatieven. Mensen vinden het ook vervelend dat het vaak wat betuttelend is. Ik zou liever zien dat de overheid bijvoorbeeld de btw op groenten en fruit zou afschaffen.

We lezen en horen zoveel over voeding.**Hoe bepaal je wat relevant is?**

Dat is lastig, de hypes en trends volgen elkaar razendsnel op. Voeding is de nieuwe religie geworden, en in elke religie heb je extremisme. Maar daar gaan we het niet mee halen. Met Plan 500 Gram stam je tegen weinig schenen. De gematigde groenten-en-fruit-aanpak kan je overal in passen, of je nu iemand spreekt die aan intermitterend fasting doet of die biologisch probeert te eten.

In sommige landen wordt ongezonde voeding meer belast. Ben je daar voorstander van?

Als dat werkte, hadden we het resultaat al gezien. Natuurlijk moeten er regels zijn rond bijvoorbeeld reclame naar kinderen en frisdrankautomaten in scholen, maar dat is niet genoeg. Nog steeds is 80% van de supermarkt gevuld met ultraverwerkte ongezonde voeding, waardoor er weinig gezonde alternatieven zijn. Ook de porties blijven groeien: bij de Quick kun je anderhalve liter Fanta krijgen bij een maxi menu. Vroeger was een blikje de standaardportie, nu geven bijna alle automaten flesjes van 500 ml. Dat zijn twee porties, maar de meeste mensen drinken dat wel in één keer op. En ook marketing telt mee: als Kevin de Bruyne McDonalds promoot, moeten we er toch wel voor zorgen dat kinderen, die gevoeliger zijn voor de kracht van zo'n vedette, daar een stuk voor beschermd worden. En waarom laten we hen geen gezonde dingen promoten?

Hoe kan je het beste starten om meer groenten en fruit te eten?

Een goede stap is al om groenten in twee maaltijden per dag te verwerken. Wees ook niet te streng voor jezelf. In de ideale wereld rijd ik met de fiets naar de bioboer en eet ik mijn appel op in de zon, maar ik blijf realistisch. Een zak diepvriesbessen is helemaal prima. Voorgesneden groenten ook. Met twee maaltijden waar je groenten in verwerkt, ben je al goed op weg. ●



Courgettesoep met kervelpesto

Courgettesoep met kervelpesto

Voor 4 personen – 35 minuten

WAT HEB JE NODIG?

- 1 ui • 2 tenen knoflook
- olijfolie • 2 courgettes
- 1 l kippen- of groentebouillon • 100 ml room
- 120 g kervel • 60 g pijnboompitten • 100 g Parmezaanse kaas • peper
- zout

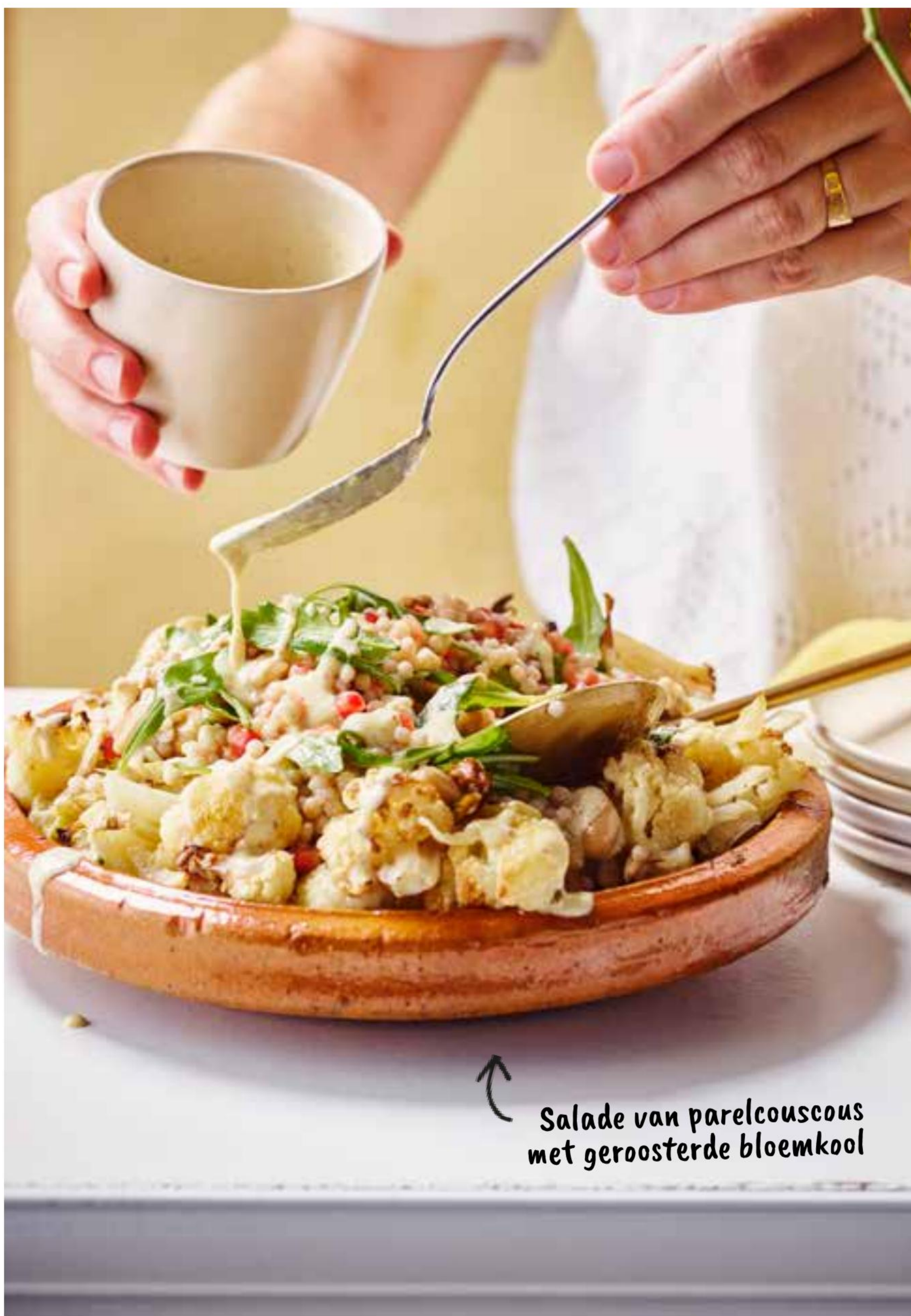
HOE GA JE TE WERK?

- 1** Snipper de ui en de knoflook. Stoof ze 3 tot 4 minuten in een scheutje olijfolie in een grote soeppan.
- 2** Snijd de courgettes in stukken. Doe ze in de pan en laat 2 minuten mee bakken.
- 3** Giet er de bouillon bij. Breng aan de kook en laat 20 minuten op een zacht vuur sudderen. Mix de soep samen met de room glad met een staafmixer of in de blender.

4 Doe de kervel in een maatbeker met de pijnboompitten, de kaas, 4 eetlepels olijfolie en 6 eetlepels water. Mix tot pesto. Doe twee eetlepels pesto bij de soep. Breng de soep op smaak met peper en zout.

5 Werk de soep af met de rest van de pesto en eventueel wat verse kervel en parmezaanschilfers.

Courgette is niet meteen de spannendste groente, maar met een kruidige kervelpesto kan het de favoriet van je tafel worden. Ik gebruik het liefst verse kervel, maar diepvries is ook oké. Laat je gasten verstandig staan van deze eenvoudige, smaakvolle soep!



↖ Salade van parelcouscous met geroosterde bloemkool

Salade van parelcouscous met geroosterde bloemkool

Voor 4 personen – 35 minuten

WAT HEB JE NODIG?

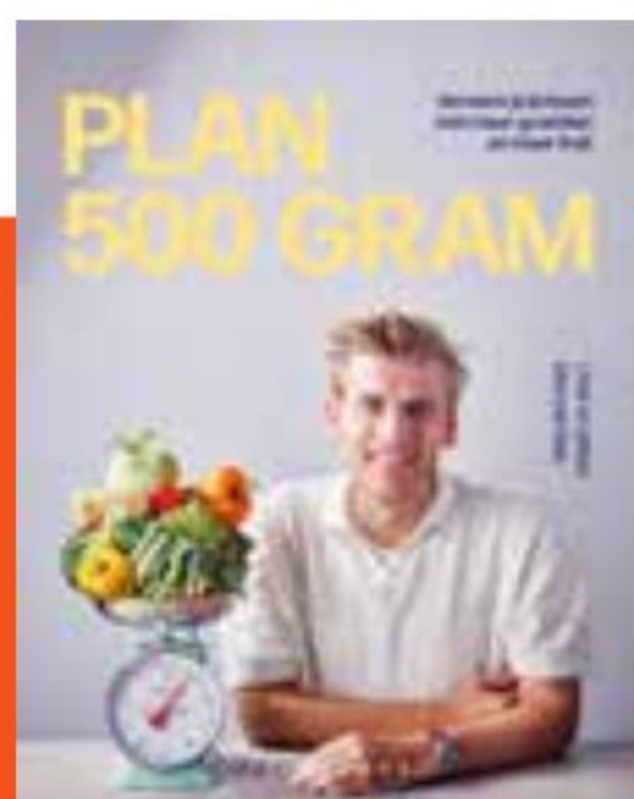
- 1 bloemkool • 1 venkelknol • 1 ui
- 1 theelepel knoflookpoeder
- 1 theelepel komijnpoeder
- 150 g parelcouscous • 100 g rucola • 400 g (1 blik) limabonen • 40 g walnoten • 100 g granaatappelpitten • 5 g verse dille

Voor de dressing

- 100 g yoghurt • 1 eetlepel mosterd • 2 eetlepels wijnazijn
- ½ theelepel knoflookpoeder
- peper • zout • olijfolie

HOE GA JE TE WERK?

- 1 Verwarm de oven voor tot 200°C. Bekleed een bakplaat met bakpapier of zet een ovenschaal klaar.
- 2 Verdeel de bloemkool in roosjes. Snijd de venkelknol en de ui in stukken. Meng alles met een scheut olijfolie en kruid met knoflookpoeder en komijnpoeder. Verdeel de groenten over de bakplaat en rooster 30 minuten in de voorverwarmde oven. Schep ze halverwege de baktijd om.
- 3 Kook de parelcouscous volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- 4 Meng de yoghurt met de mosterd, de wijnazijn en het knoflookpoeder. Breng op smaak met peper en zout. Voeg eventueel wat water toe als de dressing te dik is.
- 5 Doe de rucola in een grote kom.
- 6 Giet de limabonen in een vergiet en spoel onder koud stromend water. Laat goed uitlekken. Doe ze bij de rucola met de geroosterde groenten, de parelcouscous, de walnoten, de granaatappelpitten en de gesnipperde dille.
- 7 Voeg er de dressing aan toe en schep alles goed om.



Plan 500 gram van Michaël Sels, uitgegeven bij Pelckmans

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



ALS KANKER
JE LEVEN
OVERHOOP
HAALT

“Je kan niet met
één been in de dood
blijven leven”

Luc Vanneste (62) en Annie Desaeveer (63) wonen in het West-Vlaamse Ichtegem, in een huis met grote, paradijselijke tuin. Na hun pensioen zouden ze op een rustiger tempo genieten van het moois dat ze hier opbouwden. Dachten ze. Tot kanker hun leven over hoop gooide.

Tekst **An Candaele** – Foto's **James Arthur**

Annie ging als zestienjarige monitrice op kamp met mensen met een beperking. Daar maakte een blind meisje indruk op haar. Ze besloot ergotherapie te studeren en vond een job bij Licht en Liefde in Varsenare, een voorziening voor blinde mensen. Luc deed na zijn studies godsdienstwetenschappen burgerdienst bij Licht en Liefde en bleef er ook aan de slag. De jonge collega's werden een koppel.

Gezin én de wereld

Ze trouwden, gingen in een boerderijtje wonen in Jabbeke en een jaar later werd zoontje Andreas geboren. Het boerderijtje was barkoud in de winter en had geen stromend water, niet ideaal met een baby. Het jonge gezin verhuisde naar een rijwoning in het dorp. Vooral Luc miste ruimte en ze kochten en verbouwden een huis met grote tuin. Intussen kwamen er nog kinderen. "We waren er nog niet uit of we er drie of vier wilden, maar dat werd in onze plaats beslist", lacht Luc. "De derde zwangerschap was een tweeling." Annie ging halftijds werken, nam na elke geboorte loopbaanonderbreking en deed twintig jaar 'slapende nachten' om overdag thuis te zijn. Ook Luc was een half jaar huisman. Luc en Annie richtten hun blik ook buiten de muren van hun

gezin. Luc ging mee met een vredesmissie naar El Salvador en Nicaragua en zette zich in voor het Latijns-Amerikacomité. Samen sloten ze aan bij de basisgroepen die ontstonden in de nasleep van de moord op Romero, en thuis hadden ze een wijkdepot van Oxfam Wereldwinkel.

Groenten uit eigen tuin

De droom om landelijker te gaan wonen bleef. Toen ze in 1997 de oude hoeve in Ichtegem op het spoor kwamen, werd de droom werkelijkheid. Ze verbouwden de schuur tot woning. Een b&b in het bijgebouw was voor later. Luc haalde zijn hart op in de moestuin en Annie leefde zich uit in de siertuin. "Ik ben een buitenmens", zegt Luc. "Wellicht stroomt het landbouwersbloed van mijn grootouders door mijn aderen." "Al die jaren aten wij groenten en fruit uit de tuin", vult Annie aan. "Lekker, in overvloed en je eet wat er op dat moment beschikbaar is. Landbouw en voeding zijn zo vervreemd van de natuur. Aubergines uit Italië worden hier verwerkt in een saus die de wereld rondgaat. Dat is toch compleet gek?"

Opvoeden in vrijheid en verantwoordelijkheid

Na de verhuis stopten Annie en Luc

met de basisgroepen en het Wereldwinkeldepot omwille van de afstand. Ze sloten zich aan bij een solidariteitskoor in Diksmuide waar Luc ook vijf jaar voorzitter van was. Annie gaf yogalessen. De kinderen groeiden op. "We lieten hen vrij, maar ze moesten ook verantwoordelijkheid nemen", vertelt Luc. "Wat ze deden moesten ze goed doen en iets nieuws moesten ze minstens een jaar volhouden." "We hebben hen aangemoedigd om van alle mogelijkheden te proeven", zegt Annie. "Ons kroost reisde naar Latijns-Amerika en Palestina en besloot dat er bij ons ook werk genoeg was. Het zijn ervaringen die hun leven verrijkten. Zelf ben ik tien jaar geleden met Broederlijk Delen naar Palestina geweest. Het liet een diepe indruk na, ook nu volg ik de situatie ginder. Ik kan er niet bij hoe iemand de gruwel van een oorlog op zijn geweten kan hebben."

De regenboog

In 2006 verbouwden Luc en Annie het bijgebouw tot gastenverblijf 't Lang Leven. "Extra inkomsten waren welkom met drie studenten", zegt Luc. "Hier kwamen heel verschillende mensen. Het is boeiend niet alleen maar gelijkgestemden te ontmoeten." "We maakten tijd voor de gasten", vult Annie aan. "We deelden ook graag

We hadden nog willen genieten van wat we hier opbouwden. Ziekte besliste daar anders over.

onze levensfilosofie en verbondenheid met de natuur. Ik bakte brood, Luc pistolets, er waren zelfgemaakte confituren en ik zorgde voor een bloempje op tafel. Groenten uit de tuin, zelfgeperste olie van onze noten, en dat weidse zicht, ... voor ons was dat normaal, maar voor veel mensen niet. Een man van zestig uit Brussel zag hier voor het eerst in zijn leven een volle regenboog."

De kinderen werden volwassen en gingen hun weg. Andreas en zijn vrouw hebben een tweeling Kasper en Lars (12 jaar). Ze wonen in buurgemeente Wijnendale. Annelien woont met haar gezin in Scheldewindeke. Daar zijn twee kinderen Helena (6) en Merlijn (4). Johannes heeft in Spanje de liefde gevonden: om Pablo (5) en Dante (2) te knuffelen moeten Luc en Annie naar Barcelona. Jacob woont met zijn Portugese vriendin in Brussel. Annie had de (klein)kinderen graag wat dichterbij in de buurt gehad, maar via oppassen in Scheldewindeke, een keer per jaar naar Barcelona (vroeger meermaals per jaar) en de kinderen die op bezoek komen, is er toch een goeie band. "En videobellen natuurlijk. We mogen niet klagen, de kinderen maken tijd om contact te houden."

Van dag tot dag

In 2017 werd bij Annie borstkanker vastgesteld. "De prognose was gunstig, maar het deed me wel stilstaan bij onze manier van leven", zegt ze. "Je zoekt naar oorzaken.



Familie Vanneste - Desaever.

Ik dacht dat we te veel hooi op onze vork hadden genomen. Ik opperde om de b&b te stoppen. Maar Luc vond daar de voldoening die hij in zijn job wat miste. We deden verder. Ook mijn werk hervatte ik met vernieuwd enthousiasme toen ik genezen was." En toen, in 2021, viel de bom... de kanker was uitgezaaid in longen en botten. De vooruitzichten waren somber. "Ik dacht dat ik binnen het jaar dood zou zijn", vertelt Annie. "Nu was er geen keuze. Gedaan met de b&b en ook mijn job moest ik met pijn in het hart stoppen. Deze keer was het Luc die meteen wilde verhuizen en ik die twijfelde. Ik wilde in de beperkte tijd die me nog restte geen bouw- en verhuisperikelen, maar genieten. 'Verhuis als ik er niet meer ben', zei ik. Maar ik ben er nog, je kan niet met één been in de dood leven. En zo gingen we toch uitkijken naar een nieuwe woonst. We vonden een oud huis met 1500 m² grond in de buurt. Een appartement is niets voor ons, Luc zou weggwijnen. "Daar kunnen we 50 kilometer ver kijken", zegt Luc. "We gaan er een nieuw huis bouwen naar hedendaagse normen." "Ik zie op tegen de beslommingen en zou willen dat het al af is. Maar het is goed dat we ons op

een toekomstproject kunnen richten", gaat Annie verder. "Ik hoop dat ik er nog even kan wonen. We leven van dag tot dag. Of beter per drie weken, van behandeling naar behandeling."

Nog één keer de lavendelvelden

"Het kan voor iedereen op elk moment gedaan zijn", zegt Luc. "We gingen vorig jaar op een natte autoweg tollen. Een wonder dat we geen andere auto's of vangrail raakten. Toen besepte ik: ook ik kan morgen dood zijn. Het verschil is dat het bij Annie benoemd is."

"Het is niet zozeer het vooruitzicht van de dood dat een grote impact heeft, maar de gevolgen van de ziekte en de behandelingen", ervaart Annie. "Je misselijk voelen, geen kracht hebben, niet meer kunnen wat je vroeger kon... dat is het zwaarste. Vorig jaar was heel lastig, nu voel ik me beter met de medicatie. Ik was in het begin opstandig tegen al die medicijnen. Voor ik ziek werd, zwoer ik bij natuurlijke ondersteuning van de immuniteit. Maar als ik me nu niet overleefde aan de geneeskunde zou ik snel dood zijn. Dan vecht je voor je leven.

Ik ben niet bang meer voor wat komt, we zien wel. De ziekte verplicht me prioriteiten te stellen. De kinderen en kleinkinderen gaan voor. Als wij naar daar gaan of zij op bezoek komen, plan ik niets de dagen errond. Gelukkig hebben de kinderen me niet meer zo nodig. Een jonge moeder die levensbedreigend ziek wordt, dat is nog een pak erger. Al hoop ik nog een tijd hier te mogen zijn. Vorig jaar zijn we met de hele familie naar Zwitserland geweest. Overdag ieder zijn programma, maar samen aan tafel. We genieten van het samenzijn nu het nog kan. Twee jaar geleden gingen Luc en ik

naar de Drome, ik wilde graag nog een keer de lavendelvelden zien. Het verlangen naar 'nog een laatste keer' is sterk aanwezig."

Alles achterlaten

Hoe het voor hem is, vraag ik Luc. "Het is moeilijk, eenzaam ook", zegt hij. "Iedereen vraagt hoe het met Annie gaat, zelden hoe het met mij is. Die ziekte bepaalt ons leven. Ik maak me zorgen om Annie en hoelang ze er nog zal zijn. Ik ga mee naar alle onderzoeken en behandelingen. Vorig jaar reed ik dertig keer over en weer

naar Leuven, waar Annie deelnam aan een studie. Samen wandelen of fietsen zoals vroeger kan niet meer. Uitstapjes of bezoeken zijn gedoseerd. Ik ben sinds juni met pensioen. Zonder die kanker zouden we 'op het gemak' verder gasten ontvangen en de tuin onderhouden. Alles hier achterlaten zal me zwaar vallen. Ook al weet ik dat dat het beste is. Het heeft geen zin daar opstandig over te zijn."

Of ze dingen anders zouden doen... "Misschien waren we de b&b beter niet begonnen", zegt Annie. "De boer van wie we de hoeve destijds kochten bewerkte zijn land en dat was het. Wij hadden daarnaast een job, een b&b, het koor, de yogalessen... te veel misschien. We staken ook veel energie in het verbouwen en aanleggen van de tuin. Te veel voor de tijd die we er maar van hebben kunnen genieten. Maar onlangs bladerde ik door de gastenboeken en las in de warme reacties dat we veel betekend hebben voor mensen. Dat maakt me tevreden. We hielden aan alles wat we deden ook mooie contacten over. Het is goed geweest."

"Geef mij maar mijn tuin en de kleinkinderen. De rest hoeft niet meer", zegt Luc. "We hebben genoeg gedaan. Daar heb ik geen spijt van, maar 't is nu aan anderen." ●

Een man uit Brussel zag hier voor het eerst in zijn zestigjarige leven een volle regenboog. Mooi toch?



UIT DE WELKOMSTMAP VAN B&B 'T LANG LEVEN
Hier leeft men met de eenvoud, maar toch als kleine goden op het ritme der seizoenen een vredevol bestaan. Met regen, zon en wind als trouwe bondgenoten bewerkt men de aarde zoals men eeuwen heeft gedaan alsof de grenzen tussen heden en verleden zijn verschoven alsof er nooit iets was veranderd en de tijd had stilgestaan.

(zjef vanuytsel)



“VEEL RWANDEZEN HEBBEN GEEN PENSIOEN”

WSM bestaat 50 jaar en deelt 50 portretten van 50 changemakers van over de hele wereld. Eén van hen is Dorothée Uwimana, voorzitter van de ARR, zeg maar OKRA Rwanda. De grootste uitdaging? Op dertig jaar tijd is de gemiddelde levensverwachting in Rwanda gestegen van 45 jaar naar 69 jaar.

Tekst **Naomi Vleugels en Dominique Coopman** – Foto's **Christine Maesele**

Dorothée Uwimana (71) is getrouwd, mama van drie meisjes en een zoon, en oma van twee kleinkinderen. Maar veel tijd voor haar familie is er niet, want de Rwandese ouderen hebben haar nodig. “De ARR bestaat sinds 2006”, vertelt Dorothée. “Tussen 2012 en 2019 was ik lid van het nationaal bestuur en mede-voorzitter. In 2019 werd ik verkozen tot voorzitter. In de twaalf jaar dat ik actief ben bij de ARR, heb ik veel plaatsen bezocht en met veel gepensioneerden gesproken. Ik werd getroffen door hun verhaal en hun leefomstandigheden, en zag met hoe weinig ze moeten rondkomen. In Rwanda bestaat, net als in West-Afrika en in veel landen in Azië, een systeem van sociale bescherming zoals arbeidsongevallen- en ziekteverzekering, en een wettelijk pensioen. Maar veel Rwandezers hebben geen pensioen, en als ze er één hebben,

dan krijgen ze 10 euro per maand, terwijl je 50 euro nodig hebt om menswaardig te kunnen leven.

Daarom hebben we vanuit de ARR van de pensioenen een strijdpunt gemaakt. Het resultaat? In 2018 verhoogde de overheid de pensioenen, en beloofden dat vijf jaar later opnieuw te doen. Maar van hun belofte is nog niets in huis gekomen. En dat wringt heel erg bij mij.”

DE ARR IN ACTIE

“Een belangrijk intern actiepoint van de ARR is dat we de ouderen hun gevoel van zelfwaarde en zelfbeschikking teruggeven, door hen een stem te geven en te laten ondernemen. Tijdens ledenbijeenkomsten van de ARR vertellen ze wat ze nodig hebben. En dat doet hen groeien.

We steunen ouderen die iets ondernemen. We stellen een geit, een varken of bijen ter beschikking, waardoor ze iets bijverdienen en zo in hun levensonderhoud kunnen voorzien.

Een ander actiepoint van de ARR zijn onze sportactiviteiten. Rust roest. Wij zetten onze leden aan te sporten en te bewegen, en proberen zo het groeiend aantal chronische ziekten, diabetici en minder mobiele mensen te doen dalen.



De ARR laat zich inspireren door OKRA om Rwandese ouderen aan het bewegen te krijgen.

We laten ons hierin inspireren door OKRA en zoeken steun bij het Rwandese Ministerie van Sport.

Ik ben blij met wat we leren van OKRA en van de Belgische regering, denk aan de sociale zekerheid. Een stimulans voor ons lobbywerk naar onze eigen overheid. Maar ik ben vooral blij en gelukkig ouderen te ontmoeten en te zien hoe ze opstaan om hun situatie te verbeteren. Ik zie velen stralen van vreugde en trots om wat ze al hebben bereikt. Toch blijf ik ook erg verdrietig als ik zie hoe klein de pensioenen zijn en hoeveel mensen chronisch ziek zijn. Waar ik de kracht haal om me zo te engageren? Mijn karakter, denk ik. Ik ben zeer empathisch en trek me het lot van mensen aan. En ik word aangemoedigd door mensen die het zeer moeilijk hebben, maar toch het voortouw nemen bij de ARR.” ●



Dorothee Uwimana (71) springt in de bres voor de Rwandese ouderen.

OKRA VOORZITTER CHRISTINE STEUNT PROJECTEN IN RWANDA

Christine Maesele is voorzitter van OKRA regio Roeselare-Tielt. Samen met haar man gaat ze om de twee jaar naar Rwanda op bezoek bij de kleinschalige projecten die ze er ondersteunen.

Christine: “Er is veel veranderd in Rwanda sinds ik er voor het eerst in 2002 kwam. De hoofdstad Kigali onderging een gedaanteverwisseling ten goede, maar het platteland bleef achter. Voor veel Rwandezen blijft het een uitdaging één keer per dag te kunnen eten.

Wat ons opviel bij ons bezoek dit jaar is hoe uitzichtloos de situatie van veel jongeren is. Sommigen zie je ronddwalen op straat, werkloos. Maar ook de ouderen lijden onder die slechte situatie. Opgelet, iedereen zet zich geweldig in, maar het is keihard. Je ziet ouderen die heel erg begaan zijn met de situatie van de jongeren – ze liggen wakker van hun kinderen en kleinkinderen – maar ze voelen zich totaal machteloos.

En toch, blijven er lichtpunten. Ronny en Christine ondersteunen op eigen initiatief een aantal kleinschalige projecten in Rwanda. Iets waar ze laaiend enthousiast over zijn, is een geitenproject. “We gaven startgeld aan één jeugdbeweging om geiten ter beschikking te stellen van hun leden. En nu zien we dat al 697 families verspreid over heel Rwanda een geit kregen van de Rwandese Chiro. Dat is toch ongelooflijk!”

Niet te missen in oktober



EVENT
Film Fest Gent

Van **9 tot 20 oktober** kan je al voor de 51ste keer in Gent terecht voor het jaarlijkse filmfestival. Dit jaar mag Belgisch regisseur Tim Mielants (*De Patrick, Wil*) het festival openen met zijn derde langspeelfilm *Small Things Like These*. Het aangrijpend drama met Oscarwinnaar Cillian Murphy in de hoofdrol vertelt het verhaal van een kolenhandelaar in het Ierland van de jaren 80 die op een geheim van het plaatselijke klooster stoot. Daarnaast kan je natuurlijk smullen van nog tientallen andere films van over de hele wereld.

Meer info: www.filmfestival.be



EVENT
Lichten uit op de Nacht van de Duisternis

Op **22 oktober 2024** organiseren de Vereniging Voor Sterrenkunde, de Vlaamse Volkssterrenwachten, de Bond Beter Leefmilieu en diverse natuurverenigingen de Nacht van de Duisternis, waarmee ze de aandacht willen vestigen op de immense lichthinder (en de bijbehorende energieverkwisting) waar ons land erg onder te lijden heeft, en die het steeds moeilijker maakt om in onze contreien nog te kunnen genieten van de pracht van de sterrenhemel. In heel het land staan verschillende activiteiten op het programma.

Meer info: www.mira.be



TIP!



EVENT

Achter de schermen op Open Bedrijvendag

Altijd al eens willen weten hoe jouw tuinmeubelen worden gemaakt, hoe maatwerkbedrijven functioneren of hoe bpost zijn brieven sorteert? Dat en nog veel meer kom je te weten op Open Bedrijvendag, die dit jaar plaatsvindt op **6 oktober**. Dan zwaaien honderden bedrijven uit de meest uiteenlopende sectoren hun deuren open voor het grote publiek.

Alle deelnemende bedrijven vind je op:
www.openbedrijvendag.be

EVENT

Jenever proeven in Hasselt

Op **19 en 20 oktober** vieren alle Hasselaren hun rijke jenevertraditie tijdens één van de grootste en meest uitbundige stadsfeesten van het land. De jaarlijkse jeneverfeesten staan voor muziek, dans, straattheater, een kelnerloop, een stadsfontein waarvan het water in jenever verandert, een museum dat jenever stookt en jenever in alle smaken en kleuren. Ambiance verzekerd!

Meer info: www.visithasselt.be



EVENT

Snuisteren tussen de boeken

Boektopia slaat ook dit jaar zijn tenten op in Kortrijk. Van **26 oktober tot en met 3 november 2024** kan je terecht in Xpo Kortrijk voor lezingen, workshops en heel veel boeken. Ook deze editie kan je je boeken laten signeren of een babbeltje slaan met je favoriete auteurs. Nu al zin in boeken? Op de website vind je podcasts met alle interviews van vorige editie, die je vast al kunnen inspireren.

Het volledige programma kan je vinden op:
www.boektopia.be



FILM

Julie zwijgt

De debuutfilm *Julie zwijgt* van de Belgische regisseur Leonardo Van Dijl kaapte twee prijzen weg op het filmfestival van Cannes en komt nu ook in ons land in de zalen. Het scenario werd geschreven door Leonardo van Dijl en actrice Ruth Becquart, die ook meespeelt in de film. De cast bestaat verder uit bekende namen zoals Koen De Bouw, Tjimen Govaerts en Sophie Declair. De film gaat over de jonge Julie (Tessa Van den Broeck). Zij is een beloftevolle tennisster die bij een prestigieuze club speelt. Wanneer de coach die haar naar de top kan brengen plots wordt geschorst, worden alle spelers van de club aangemoedigd om hun verhaal te vertellen. Maar Julie beslist om te zwijgen.

Vanaf 16 oktober in de cinema

FILM

Waarom Wettelen

Ook de debuutfilm van schrijver Dimitri Verhulst komt uit in oktober. In zijn regiedebuut vertelt Verhulst het verhaal over een bonte groep familieleden en vrienden op de begrafenis van de net overleden Christine. Daar duikt plots de verloren pleegzoon Antoine en haar notaris op met een wilsbeschikking waarin staat dat Christine met een traditionele begrafenisstoet in Wettelen wil begraven worden. Onder andere Peter Van den Begin, Dominique Van Malder en Tom Vermeir nemen hoofdrollen voor hun rekening.

Vanaf 23 oktober in de cinema

TIP!



PODCAST

De 9 levens van Yassine

Acteur Yassine Ouaich, die je misschien kent van de serie *Grond*, duikt in zijn nieuwe podcast in het leven van acht andere Belgen met een Marokkaanse achtergrond. Onder andere regisseur Adil El Arbi, schrijfster Aya Sabi, imam Khalid Benhaddou, kunstenaar Jaouad Alloul en voetbalster Ibtissam Bouharat vertellen hun verhaal. 60 jaar na het migratieakkoord tussen België en Marokko schijnt de podcast zo een licht op een hele nieuwe generatie Belgen: generatiegenoten van Yassine die net als hij tussen deze twee culturen staan.



MUZIEK

Sterren aan Zee



Zin in een uitstapje naar de zee? Dan is zaterdag **26 oktober** misschien wel de ideale dag. Na een dag je wandelen op het strand van Oostende kan je om 19 uur terecht in de Wellington Hippodroom voor een avond vol muzikaal plezier. Dit jaar staan onder andere Frans Bauer en Sam Gooris op het programma. Wendy Van Wanten praat het geheel aan elkaar.

Tickets: www.ticketmaster.be

VAKANTIE, HET CRUIST ZO DOOR JE GEDACHTEN

WAAROM HOLLAND AMERICA LINE?

Meerdere bestemmingen zien en maar één keer je koffer uitpakken tijdens een cruisevakantie. Vervoer, accommodatie, eten en entertainment zijn allemaal inbegrepen. Geniet aan boord van de vriendelijke en persoonlijke service. Holland AmericaLine: met wie anders?

BOEK VOOR 31 OKTOBER EEN CRUISE O.B.V. VOLPENSION, INCLUSIEF:

Vroegboekvoordelen
Have it all.

- Tot \$300 boordtegoed p.p.
- Elite drankenpakket upgrade
- Premium Wifi-pakket upgrade
- Tegoed voor excursie(s)
- Fooien
- Diner(s) specialiteitenrestaurant

EEN GREEP UIT ONS AANBOD INCLUSIEF HAVE IT ALL VROEGBOEKVOORDELEN:



7 nachten Noorse Fjorden met Sognefjord

Rondreis Rotterdam

Schip: Rotterdam

31 mei ♦; 28 juni*; 30 augustus ♦ 2025

Vanaf **€1.499,-*** p.p.

♦ deze cruise varieert; ga naar Hollandamerica.com voor details.



14 nachten Fjorden en Keltische oorsprong

Rondreis Rotterdam

Schip: Rotterdam

12 juli 2025

Vanaf **€3.859,-** p.p.



14 nachten Britse eilanden: Ierse westkust

Rondreis Rotterdam

Schip: Nieuw Statendam

27 juli 2025

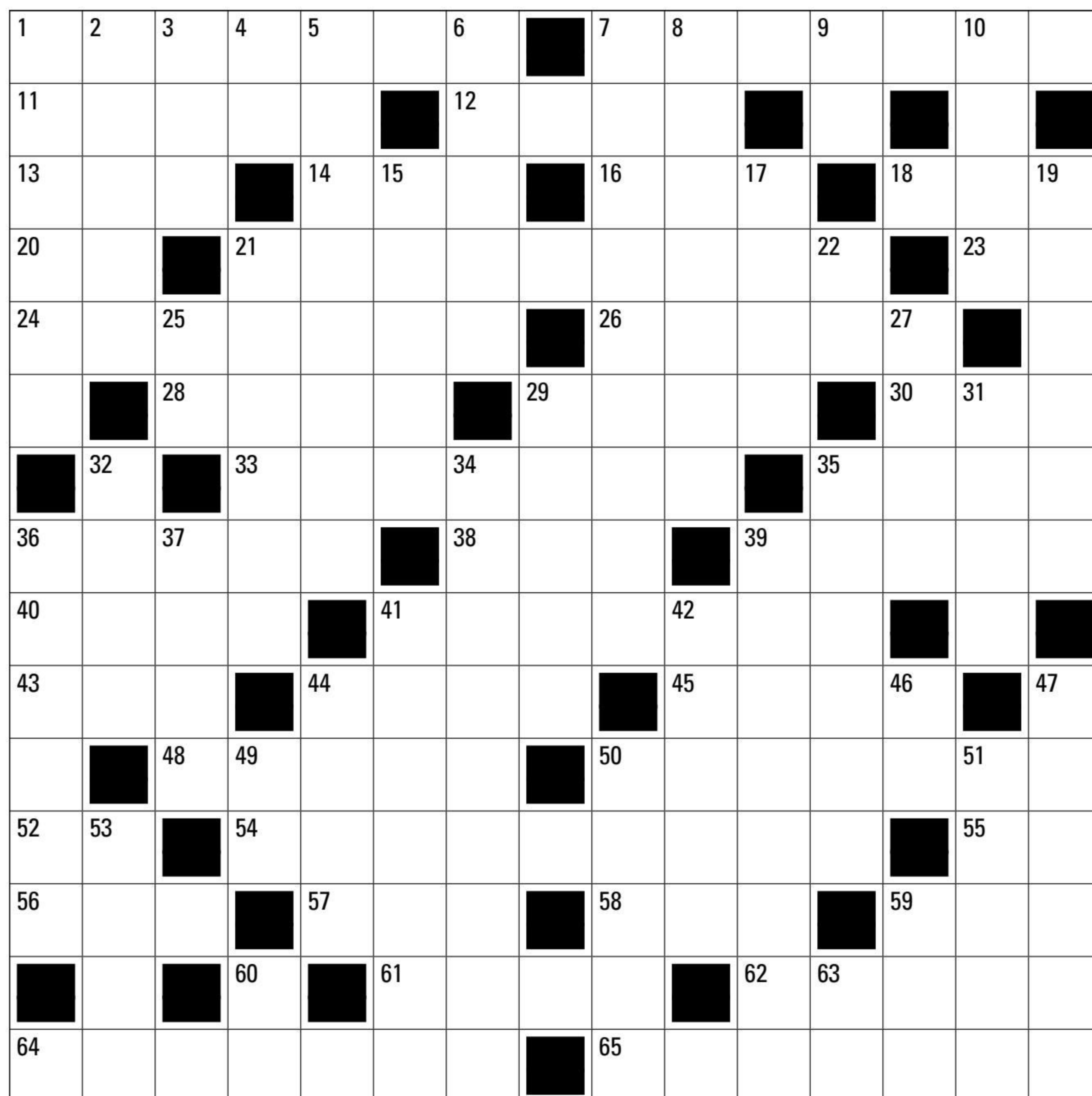
Vanaf **€3.654,-** p.p.

Neem contact op met onze reserveringsafdeling via 00800-18731873, kijk op hollandamerica.com of contacteer je reisspecialist.

*Voorwaarden: Vermelde tarieven zijn gebaseerd o.b.v. een dubbele bezetting, gebaseerd op de afvaart waar een * achter is geplaatst, inclusief belastingen, havengelden en heffingen. Excl. de in België verplichte btw & Garantiefonds. Beperkingen kunnen gelden. Aanbiedingen zijn afhankelijk van beschikbaarheid en o.v.v. prijswijzigingen, druk- en zetfouten. Voor de volledige voorwaarden kijk op hollandamerica.com. Have it All vroegboekvoordelen eindigt 31 oktober 2024. Registratie schepen: Nederland



Speel & win



© DENKSPORT PUZZELBLADEN

Oplossing kruiswoordraadsel
oktober 2024

46	14	35	12	56	65	28
----	----	----	----	----	----	----

Schiftingsvraag: Op de hoeveelste dag van oktober is het Werelddierendag?

➔ **Bezorg ons de oplossing van het kruiswoordraadsel via wedstrijd@okra.be voor 27 oktober 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 langdurig 7 Weens componist 11 land in Zuid-Amerika 12 sneeuwhut 13 lichaamsdeel 14 Europees Monetair Stelsel 16 universele stekker 18 roofdier 20 boomsoort 21 oefenles voor studenten 23 deejay 24 land in Noord-Afrika 26 lichte takel 28 grote loopvogel 29 opspringend vochtdeeltje 30 zandheuvel 33 individu 35 Noord-Atlantische Verdragsorganisatie (afk.) 36 lange zijvlak van een baksteen 38 antiblokkeersysteem (afk.) 39 zichzelf voortstuwend projectiel 40 stevig 41 babbelaar 43 priester 44 aangezichtsbehandling 45 eerste beginsel 48 Zuid-Amerikaanse muziek 50 open schoen 52 ingenieur (afk.) 54 actie om iemand op te sporen 55 aangehaald werk (afk.) 56 waagstuk 57 symbool voor alanine 58 tuinafscheiding 59 roem 61 deel van een open haard 62 slot 64 goedkoop verkocht 65 naar beneden.

VERTICAAL 1 overzicht van hoofdpunten 2 plaats in Tibet 3 loofboom 4 Pools autokenteken 5 zachte koek 6 dansgelegenheid 7 gering bedrag 8 Italiaan 9 sleet 10 grote plaats 15 vervaardiger 17 bochel 19 kleine ui 21 stad aan de voet van de Vesuvius 22 muzieknoot 25 noot 27 Bijbelse reus 29 matig 31 deel van een fornuis 32 dierenverblijf 34 meubelstuk 35 nabericht 36 steenachtig 37 spoorstaaf 39 schoonmaker 41 stuk leer ter beschutting van de knie 42 soort rolschaats 44 zuilengang in oud-Griekse steden 46 moeder 47 opnieuw 49 Azerbeidzjan (in internetadressen) 50 kostbaar bezit 51 grond 53 lang vrouwenkleed 59 een zekere 60 uitroep van pijn 63 populair.

Oplossing september
COMPAGNON

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

Los het kruiswoordraadsel op en win één van onderstaande prijzen.



- 5 exemplaren van **Plan 500 gram** van **Michaël Sels**
- 5 exemplaren van **Leven voor twee** van **Hugo Sigal**
- 5 exemplaren van **Migratie** van **Paul De Roo**

Medewerkers OKRA-magazine september 2024

Ankie Beerten, Wim Bogaert, An Candaele, Dominique Coopman, Karlijn De Haes, Paul De Roo, 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 Van Malderen, Matthias Van Milders, Anneke Van Steen, Tom Van Welkenhuyzen en Arno Vermeulen.

Coördinatie en eindredactie
Arno Vermeulen en Jurgen D'Ours

Vormgeving Ankie Beerten en Tom Van Welkenhuyzen

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

Druk Dessain Printing, Mechelen

Coverfoto James Arthur Ghesquière

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 novembernummer verschijnt uiterlijk op 27 oktober 2024. Je kunt OKRA-magazine ook lezen via www.okra.be.

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



Meer dan 30 jaar ervaring in het plaatsen van Mobiele zorgwoningen



Zonder bouwvergunning*

Ruime keuze aan modellen

Duurzame houtskeletbouw

Zeer korte levertermijn



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 360714

www.caravansronny.be
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

“We zullen de klanten missen”



Danny Dhondt en Martine Galle baatten sinds 1985 kruidenierszaak ABC in Oostende uit. 39 jaar later ging ik op de valreep nog wat Ensorkaas kopen en praten over wat voorbij is.

Tekst & foto An Candaele

Danny was 22, Martine 20 toen ze de winkel overnamen. “Het was keihard werken”, zeggen ze. “Zeker in het begin. We moesten een overnamebedrag betalen en lenen deden we aan 13 procent. Dàt waren pas hoge rentevoeten. We waren open van 8 tot 19 uur, vele jaren 7 dagen op 7. Pas later voerden we een sluitingsdag in. Je offert er veel voor op. Op familiefeestjes waren wij er vaak niet bij. We zagen onze klanten meer dan onze familie.”

“Het sociaal contact is het allermooiste aan de job, we zullen de klanten missen”, zegt Martine. “Ik leverde ook bij - vooral oudere - mensen aan huis. Ze gunnen ons het rustiger leven, maar vinden het jammer dat het voorbij is. Het is met een dubbel gevoel dat we ermee ophouden.”

Danny had nog willen voortdoen, maar “ik kreeg geen akkoord”, lacht hij. “Hij kreeg al een ‘verwittiging’”, motiveert Martine. “Problemen met het hart. Ik wil tijd voor andere dingen. Om voor de twee kleinkinderen te zorgen bijvoorbeeld. We willen ook deelnemen aan verenigingsactiviteiten. We zullen onze weg nog wat moeten zoeken.”

Met de winkel van Danny en Martine verdwijnt een van de drie nog resterende kruidenierswinkels in Oostende. “Toen we begonnen, waren er een dertigtal”, herinnert Danny zich. “En ze floreerden allemaal. We hebben de dioxinecrisis meegemaakt, de kernramp in Tsjernobyl én corona. We hebben het allemaal overleefd. Je kan ook vandaag nog je brood verdienen met zo’n winkel, als je bereid bent vele uren te werken en absolute kwaliteit verkoopt. Vooral oude mensen zeggen ons: ‘ik wil de beste perziken ... het is het enige wat ik nog heb.’” Danny zet zijn betoog kracht bij met een kist ‘van de allerbeste nectarines’ in de handen. Trots op zijn koopwaar, tot de laatste minuut. De klanten blijven verweesd achter. “Mensen kwamen hier ook, en sommigen vooral, voor de babbel”, weet Martine. “Ze waren klant van generatie op generatie, we kennen hun familie en hun verhaal.”

“Mensen zijn meer gehaast”, zegt ze, als ik vraag naar wat er veranderd is in die bijna veertig jaar. “’t Is de tijdsgeest he, iedereen heeft haast.” Een vrouw van 101, in de rolwagen, komt afscheid nemen samen met haar dochter. Ze was klant van het eerste uur en wil Martine en Danny persoonlijk uitzwaaien. Je zou voor minder een traantje wegpinken. ●

Uw schoenenspecialist:
kleine en grote maten!

WWW.

Eurika-Shoe

.COM



Floris van Bommel
Men & Women



HEREN: Cole Haan Karl Lagerfeld Floris Van Bommel Antony Morato Timberland Ambiorix Lloyd Ara Ecco Rockport Clarks Geox Mephisto Greve Ea7 Armani Sebago Xsensible Solidus

SNEAKERSHOP: Nike Adidas Karhu Karl Lagerfeld HoFF UGG Buffalo Dr.Martens Diadora Tommy Hilfiger Vans Antony Morato All-Star Asics Guess Cerruti1881 LaCoste Ea7 Armani NewBalance Sun68 Puma Reebok Gola Lyle&Scott **Skechers (grootste keuze bij ons: 3000 paar)**

DAMES: Guess Shoes & Bags Valentino Floris Van Bommel UGG Buffalo HoFF Diadora NeroGiardini Gabor Mephisto Ecco Ara Geox Semler Solidus Think! Liu Jo Mexx Sun68 Kahru Karl Lagerfeld

SKECHERS

Kids



solidus

SolicareSoft



Gun jezelf
HET
BESTE COMFORT



MEER DAN 2.000 MODELLEN VOOR STEUNZOLEN!

Mephisto-Mobils Allrounder Piesanto Berkemann Ara Solidus Semler Gabor PiediNudi Remonte
CHROOM VRIJ: Think! Veja Mephisto Nature Vital Clair de Lune Stuppy FinnComfort Wolky Oofos Crocs
DIABEET: Durea Varomed Xsensible Solicare FitFlop

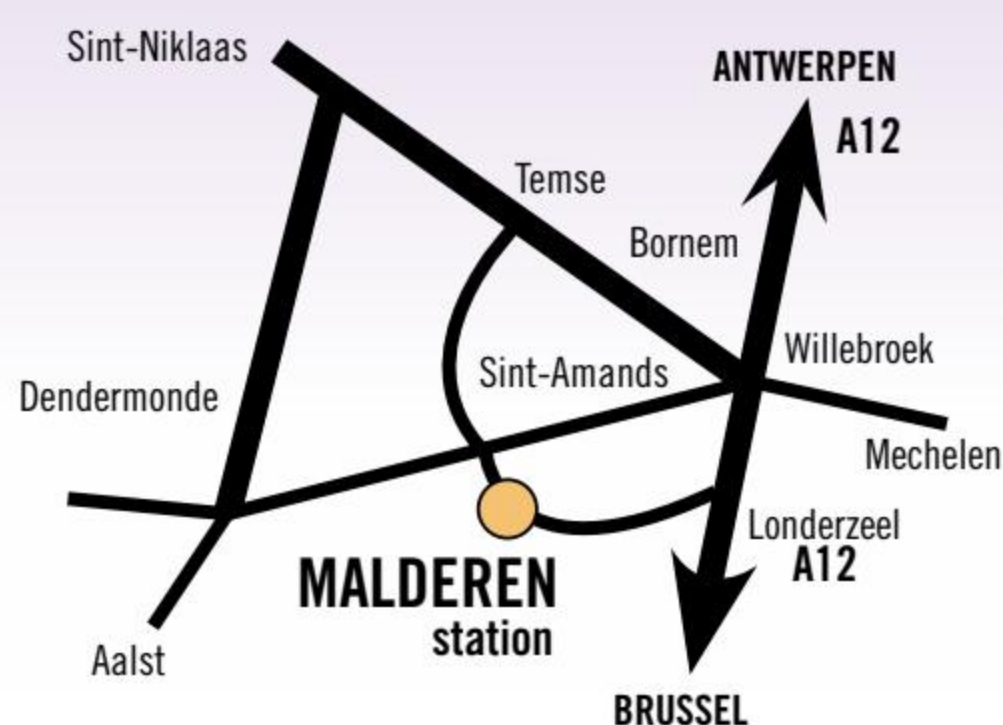
LOWA

MEINDL
Shoes For Actives



KIDS: Skechers (grootste keuze) Vans Munich Timberland Adidas All-Star Ricosta Stones & Bones Fila Nike Crocs Kipling Giesswein

SPECIALIST IN WANDEL- LOOP- & BALANCE-SCHOENEN
Mbt Kybun Joya Sano Xsensible Rollingsoft Skechers
TOPDEALER VAN: Mephisto Lowa Meindl Grisport Nike Rockport Allrounder Asics Teva NewBalance Deuter



€ 13 KORTING BIJ AANKOOP VAN EEN PAAR SCHOENEN VANAF € 99,00
EN NIET CUMULEERBAAR MET ANDERE KORTINGEN

Naam
Adres
E-mail Datum / /

EURIKA-SHOE BV - Handelsstraat 141 - 1840 Londerzeel (Malderen-station)
Tel. (052) 33 30 01 - e-mail: eurika@telenet.be
Open: alle dagen van 10 tot 18u - **Gesloten:** zondag en Feestdagen

Niet geldig tijdens de speriode.

BON
€13

OOSTENDE, EEN TOP-VAKANTIEBESTEMMING



Vayamundo Oostende



Hotelkamer A3 met zeezicht



Superior appartement B8 met zeezicht

Ontdek de magie van Oostende: een stad vol activiteiten voor alle generaties. Niets zo leuk als een verblijf aan zee waar dagelijks heel wat te beleven valt. En waar kan dat beter dan in het hart van de Belgische kust, in het levendige Oostende? Deze charmante badstad biedt niet alleen een overvloed aan activiteiten voor alle leeftijden, maar herbergt ook het meest complete hotel aan de kust: Vayamundo Oostende.

EEN OVERTOCHT MET DE VEERBOOT NAAR OOSTEROVER: EEN ATTRACTIE OP ZICH

De Oosteroever is een nieuw trendy stadsdeel in de historische vissershaven van Oostende met o.m. enkele opvallende flatgebouwen als blikvanger..



De Oosteroever



Gratis veerdienst tussen Oostende centrum en Oosteroever

Je vindt er ook het Streekgerechtenmuseum met een aanbod erkende streekproducten uit gans Vlaanderen. In een heel bijzonder winkeltje – met dat ‘ietsje’ meer – kan je een drankje en een selectie producten kopen om in de gezellige bar te degusteren als aperitief of picknick.

Het begon allemaal met de zelfgemaakte charcuterie van vader Willy Deschildre, die nog steeds workshops organiseert

over het maken van droge worsten. Zoon Karel bouwde het origineel concept verder uit.



Streekproducten Deschildere op de Oosteroever

Zoetekauwen vinden hun gading bij chocolatier Olivier Willems, die in 2021 door Gault & Millau werd verkozen tot de chocolatier van het jaar. Vanuit de winkel heb je een inkijk in zijn werkatelier.

Nieuw is de artisanale brouwerij Stene met zijn romige Tripel en Gin. Op de site

van de oude vismijn ontdek je ook de net opgestarte kaasmakerij.

BUDGETVRIENDELIJK LOGEREN IN VAYAMUNDO

Oudere generaties zullen zich misschien de vakanties in Ravellingen en de Kinkhoorn in Mariakerke herinneren. Voor heel wat families was het de enige betaalbare vakantieformule. Het hele complex heeft ondertussen een volledige metamorfose en naamswijziging ondergaan en is nu een hedendaagse vakantieclub met moderne hotelkamers, maar ook kleine en grote appartementen, voorzien van alle comfort. Een indoorzwembad met sauna, een fitness, een sporthal, een reuze speeltuin en een uitgebreid animatieteam maken van het hotel een echte vakantieclub. Drie buffetrestaurants bieden regionale vis- en vleesgerechten aan met aandacht voor gezonde voeding. In de loungebar met zeezicht wordt geregeld livemuziek gespeeld. De budgetvriendelijke prijzen zijn gebleven waardoor Vayamundo zich nog steeds kan profileren als aanbieder van betaalbare vakanties.



Chocolatier Olivier Willems op de Oosteroever



WIN EEN VERBLIJF IN VAYAMUNDO!

Maak kans op een Vayamundo geschenkbond t.w.v. €250! Surf snel naar www.vayamundo.eu/weekend en misschien win jij wel een waardebon voor één van onze vakantieclubs in Oostende of Houffalize.