

# okra

magazine

SEPTEMBER 2024

**ZALIG ZEILEN**  
op de Oosterschelde

**DE ZOMER  
BLIJFT DUREN**  
Niet te missen tips  
voor september

**DOKTERS  
WETEN MEER**  
van mannen  
dan van vrouwen

Met nieuws en  
activiteiten uit  
**Provincie  
Antwerpen**

**LOES VAN DEN HEUVEL**

**"IK DOE ALLES INTUÏTIEF,  
VANUIT HET HART.  
MAAR HET MAAKT  
ME GELUKKIG."**

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

SEPTEMBER 2024

- 4 **ACTUA**
- 8 **OVER WAT TELT**  
Loes Van den Heuvel
- 12 **FACTCHECKER**  
Wijn op het vliegtuig
- 14 **OKRA HELPT**  
Rijden met een beperking
- 16 **FOCUS**  
Het vrouwenlijf
- 20 **SPRINGLEVENDE TRADITIES**  
De reuzen
- 24 **GENERATIEMAKERS**  
Sociale media verbieden onder 16 jaar
- 26 **ALLES WAT JE MOET WETEN OVER**  
Juridische begrippen
- ➔ **NIEUWS EN ACTIVITEITEN**  
Uit jouw provincie
- 29 **KENNISMAKEN**  
Sonja Vertriest, de nieuwe directeur van OKRA
- 31 **OKRA ONDERZOEKT**  
Onze lezers uitgevraagd
- 32 **HET NIEUWE JASJE VAN OKRA**
- 34 **DOSSIER MODE**  
Een nieuwe look
- 38 **DOSSIER INTERIEUR**  
Kleur in je huis

Bij ons  
bruist  
het

46 Op zeiltocht met  
zestigplussers.

- 40 **MVX**  
Tania uit Wezemaal
- 42 **DE WERELD MOOIER MAKEN**  
Frank & nieuwkomer Mohamad
- 44 **AAN TAFEL**  
Snel en makkelijk in de keuken
- 46 **UIT**  
Zalig zeilen
- 50 **NIET TE MISSEN IN SEPTEMBER**
- 53 **COLUMN**  
An Candaele
- 54 **PUZZEL & WIN**

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



✕ @OKRAvzw

📷 @OKRAvzw

f @OKRAvzw

in OKRA

▶ @OKRAvzw



### BESPAREN IN SEPTEMBER

Wil je besparen in september? Koop nu al zomerspullen voor volgend jaar, want deze maand zijn ze vaak in de uitverkoop. Dus als je een nieuwe barbecue, airco of zwembad nodig hebt, is september de perfecte maand om een goede deal te scoren.

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

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

- Maandblad van OKRA, verschijnt niet in januari en augustus • September 2024 • Jaargang 56, nr. 7 • [www.okra.be](http://www.okra.be)

## Spaans onderzoek naar superouderen

Al meer dan tien jaar bestuderen wetenschappers in Spanje een groep die ze 'superouderen' noemen: 119 tachtigplussers met een geheugen van iemand die twintig tot dertig jaar jonger is. Hun artikel werd afgelopen maand gepubliceerd in *The Journal of Neuroscience* en helpt licht te werpen op wat er zo bijzonder is aan de hersenen van superouderen. De belangrijkste conclusie is dat hun hersenen minder zenuwcellen verliezen dan die van hun leeftijdsgenoten. "Op die manier hebben zij een weerstand tegen leeftijdsgerelateerde achteruitgang", zegt professor in klinische neurowetenschappen Bruyn Strange, die de studie leidde.

Hoe je een 'superager' wordt, dat kunnen experts niet precies zeggen. Er waren een paar verschillen in gezondheid en levensstijl tussen de twee groepen in dit Spaans onderzoek. De superouderen hadden vooral een iets betere lichamelijke gezondheid, zowel wat betreft bloeddruk als glucosemetabolisme, en ze presteerden beter op een mobiliteitstest. De superouderen gaven niet aan meer te bewegen op hun huidige leeftijd dan de andere ouderen, maar ze waren wel actiever op middelbare leeftijd. Ze rapporteerden ook een betere mentale gezondheid.

Er waren dan weer geen verschillen tussen de groepen wat betreft hun eetgewoonten, de hoeveelheid slaap die ze hadden, hun professionele achtergrond of hun alcohol- en tabaksgebruik. Een toverformule is er dus niet. Hoewel er geen recept is om een superouder te worden, weten wetenschappers wel dat gezond eten, lichamelijk actief blijven, voldoende slapen en sociale contacten onderhouden belangrijk zijn voor een gezonde veroudering van de hersenen.





VAN ONZE FOTOGRAAF KRISTOF VADINO

## Cuba

Cuba, Trinidad. In een kronkelig hellend straatje aan de rand van het centrum neemt een familie afscheid van elkaar. In dit mooie, kleine stadje in het midden van Cuba komen nog weinig toeristen. Zoals elders in het land zijn er elektriciteitspannes en ontbreekt er van alles: medicijnen, kledij, voedsel. Zelfs brood wordt schaars. Er is een massale uittocht bezig van Cubanen naar de VS en Europa. Politieke leiders worden in tegenstelling tot vroeger openlijk bekritiseerd. Ondanks al de moeilijkheden hebben Cubanen hun gevoel voor humor en zelfspot niet verloren. De afwezigheid van reclame, consumptiedrang en doorgedreven concurrentie zorgen voor een tragere tijd en een warmere sociale omgang met elkaar.

?

## Is opvoeden moeilijker dan vroeger?

**“Voor onze (groot)ouders hoorde opvoeden er gewoon bij, net als koken. Geloof het of niet, maar een huisvrouw in de jaren 80 was minder met de kinderen bezig dan werkende moeders nu.”**

Pedagoog Philippe Noens op [deredactie.be](http://deredactie.be)

## INTELLIGENTE SNELHEIDSASSISTENTIE IN NIEUWE AUTO'S

Vanaf juli moeten nieuwe auto's waarschuwen wanneer de bestuurder te snel rijdt. Elke nieuwe auto zal uitgerust zijn met een intelligente snelheidsassistent, een rijhulpsysteem dat met behulp van wegenkaarten en een camera in de voorruit de toegestane snelheid detecteert. Bij overschrijding van de limiet knippert een lichtje op het dashboard en klinkt een steeds luider wordend geluidssignaal. Europa hoopt hiermee het aantal verkeersslachtoffers door overdreven snelheid te verminderen. In 2022, het laatste jaar waarvoor cijfers beschikbaar zijn, stierven meer dan 20.000 mensen op Europese wegen.

# 1 550 000...

## 67-PLUSERS ZULLEN ER IN 2033 ONGEVEER WONEN IN HET VLAAMSE GEWEST.

De Vlaamse bevolking zal de komende 10 jaar met 5 procent groeien, tot 7,11 miljoen in 2033. Volgens die driejaarlijkse meting van Statistiek Vlaanderen zal vooral het aantal 67-plussers sterk toenemen met een groei van maar liefst 22 procent. De groep inwoners jonger dan 18 jaar stagneert daarentegen en het aantal 18- tot 66-jarigen neemt maar met 1 procent toe. Tegen 2033 zouden er 8 procent alleen-

wonenden bijkomen (tot 1,05 miljoen), vooral onder de oudere bevolking. Het aantal personen die samenwonen met een partner neemt licht toe (+3 procent tot 3,3 miljoen), opnieuw met de sterkste stijging bij de 67-plussers. "Door deze verwachte evoluties zullen er in 2033 meer 67-plussers dan 18- tot 39-jarigen samenwonen met een partner", luidt het bij Statistiek Vlaanderen.

“**Dat heb ik geleerd: het is mogelijk om te blijven lachen, om een zekere ondeugendheid en spitsvondigheid te bewaren, om ondanks alle artrose de stekels in je karakter te bewaren.**”

**Bockie De Repper in De Morgen.** Hij leefde in 'Bompa Bockie' een maand lang als bewoner in een rusthuis om uit te zoeken hoe het nu écht is om oud te zijn.

### 20/9

Op 20 september is het **wereldschoonmaakdag**. Zeventig miljoen vrijwilligers uit 191 landen steken dan de handen uit de mouwen om zwerfvuil op te ruimen of illegaal gestort afval te bestrijden. Dit initiatief, gestart in 2008 in Estland, is inmiddels uitgegroeid tot een wereldwijd evenement. Laat je inspireren om ook in jouw buurt afval op te ruimen.

### 29/9

29 september is door de Verenigde Naties uitgeroepen tot **Internationale dag tegen voedselverspilling**. De Belg verspilt jaarlijks gemiddeld 345 kilogram voedsel. We zijn daarmee de op één na grootste verspiller van Europa. Deze dag is een goed moment om te herbekijken hoe we omgaan met ons voedsel. Wil je dat jouw voedsel langer meegaat? Begin dan met het herorganiseren van je koelkast. Plaats restjes, geopende borden, soep, room, gebak en kazen in de bovenste zone. Helemaal onderin bewaar je vleeswaren en verpakt vlees en vis. Gebruik de lade voor groenten en fruit. In de deur zet je drankflessen, kaas, sauzen en melk. Met een overzichtelijke koelkast is de kans kleiner dat voedsel bederft.



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](mailto:gvandergracht@stichtingtegenkanker.be)



**Ja**, ik wens de informatiebrochure rond testamenten te ontvangen

**Ja**, ik wens via  e-mail of  telefoon gecontacteerd te worden voor een individueel gesprek

Terugsturen naar: Stichting tegen Kanker, Leuvensesteenweg 479, 1030 Brussel.

Naam: ..... Voornaam: .....

Straat: ..... Nr: ..... Bus: .....

Postcode: ..... Gemeente: .....

Telefoon: ..... E-mail: .....

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

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

WIE IS LOES VAN  
DEN HEUVEL,  
ALIAS CARMEN?

“Ik doe alles intuïtief,  
vanuit het hart.  
Maar het maakt  
me gelukkig.”



Loes Van den Heuvel (67) alias Carmen Waterslaeghers uit FC De Kampioenen straalt één brok energie uit. Ze heeft net het nieuwe OKRA-lied ingezongen. “Ik heb me geamuseerd,” schatert ze. “Twist and shout. Ouder, maar niet out. Doe gewoon met ons mee. Alleen of met twee. Doe gewoon mee. Suzanne of Dré: Allé!”

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

**L**oes alias Carmen is en blijft een vedette. Op straat of op café: overal wordt ze nagekeken en aangesproken door haar fans. Ik ben benieuwd of ze na meer dan 25 jaar Carmen te hebben gespeeld, zichzelf niet een beetje moest heruitvinden? “Heruitvinden,” antwoordt ze. “De enige reden dat je op deze planeet bent, is de zoektocht naar jezelf. En dat is een proces van jaren.” Fiew, denk ik, we gaan meteen in de diepte.

**Vijf jaar na het einde van de zo succesvolle televisiereeks is FC De Kampioenen nog altijd op antenne. Wat is de betekenis van Carmen in jouw leven, Loes?**

“Die betekenis is van onschatbare waarde. Ik heb 25 jaar Carmen gespeeld. Ik zal altijd Carmen blijven. En dat deert me niet. *FC De Kampioenen* is een juweeltje. We brengen speelsheid, humor en ontspanning in de huiskamer. Veel mensen trekken zich op aan de figuren van De Kampioenen, zoals Carmen. Carmen heeft een maatschappelijke functie die ze met liefde invult. En met vakmanschap. Want onderschat het niet, acteren is een metier. Acteren is topsport. En daarin ben ik ook voluit Loes. Het is mijn missie om mensen bijeen te brengen en gelukkig te maken. Maar ook om hen op te roepen om bewuster te leven.”

**Na de laatste Kampioenenfilm hebben jullie – in volle coronapandemie – nog een kerstspecial gemaakt ter ere van je maatje, Xavier Waterslaeghers, gespeeld door Johny Voners. Hij noemde je steevast Sjoeke. Wat doet het jou om hem nog altijd naast jou op tv te zien spelen?**

*(stilte)* “Natuurlijk was de dood van onze goede vriend Johny een harde noot om te kraken. Maar we hebben dat verdriet met de hele ploeg van *FC De Kampioenen* samen ondergaan. Dat samen gedragen. Dat samen beleefd. En we hebben elkaar getroost. Op vandaag kijk ik graag terug naar de vele afleveringen. Ik zie ons opnieuw spelen en het geeft me geen slecht gevoel. Het troost me. Het voedt me. Voor mij is Johny er nog. Hij blijft van betekenis, voor velen. We waren net met *De Kampioenen* begonnen toen mijn ouders stierven. Ze waren 66, net met pensioen en wilden nog één en ander doen. Helaas was het te laat. Of het moeilijk is van mensen afscheid te nemen? Ik kan dat niet zeggen. Doodgaan hoort bij het leven. Je moet dat aanvaarden. En het verdriet, daar moet je door. We zijn hier maar tijdelijk.”

**Uit welk gezin kom je? En van wie of wat heb je die liefde voor acteren?**

“Ik kom uit een zelfstandig nest en

beleefde een gelukkige jeugd. Ik ben de jongste van drie. In feite moest ik een jongen zijn, dan kon ik later de beenhouwerij overnemen. Maar we waren met drie meisjes. Mijn ouders werkten hard. Wij vertoefden veel bij onze grootouders. Zij namen me elke week mee naar de opera en operette. Ik dacht: *zoiets wil ik ook*. Zij brachten mij ook belangrijke waarden bij, zoals eerlijkheid. Eens op een zaterdag, toen we van de mis terugkwamen, vond ik een briefje van 100 Belgische frank. Mijn grootmoeder gebood me dat naar het politiekantoor te brengen, een half uur verderop. Die eerlijkheid is me lang parten blijven spelen. Ik ben altijd braaf geweest. Ik wil mensen helpen. Maar de wereld is keihard en onrechtvaardig. Ik heb moeten leren mijn grenzen af te bakenen. Mij niet te laten doen. Maar dat zijn levenslessen.”

**Is dit nu alles?**

**Hoe gaat het eigenlijk met jou, nu? Ben je gelukkig?**

**Loes:** “Het gaat goed. Ik ben gelukkig. Maar het vergt jaren om daartoe te komen. Eerst doe je wat mensen van je verwachten. Je zit in een ratrace, een flow. Maar door ouder te worden, stel je je de vraag ‘is dit nu alles?’ En dan begin je te reflecteren. Wat kom ik hier doen? Wat is de zin van het leven? »

“Voor mij is Johny er nog. Hij blijft van betekenis, voor velen. Ik zie ons opnieuw spelen en het geeft me geen slecht gevoel. Het troost me. Het voedt me.”

Wat is de meerwaarde? En langzaam-aan sijpelt er één en ander binnen. Stilaan krijg je een ander beeld van jezelf. Je ontdekt een evolutie. Je komt tot bewustzijn en tot inzicht. Het gaat automatisch. Zonder plan. Ik doe alles intuïtief, vanuit het hart. Maar het maakt me gelukkig.”

#### Geloof jij in de goedheid van de mens?

“Heel zeker. Ik geloof in het goede van de mensen. Maar ik krijg wel eens het deksel op de neus. Onlangs nam een vrouw een valies in het bagagerek van het vliegtuig, en plaatste daar zonder verpinken haar eigen bagage. Niemand reageerde. Ook ik niet. Vroeger zou ik tussengekomen zijn. Maar die strijd heb ik opgegeven. Ik rebelleer niet meer, dat is verloren energie. En toch was ik in shock. Toch bleef het hangen. Bij zo’n voorval ben ik ontgoocheld in de mensheid.”

#### Hoe vind je een zekere rust in het midden van alle onrust?

“Door dicht bij mezelf te blijven. En geaard. Even diep te ademen. Weg met die slechte energie! Ik doe yoga. Ik doe healings. Ik doe reiki. Ik doe massages. Ik doe Ayurveda. Ayurveda heb ik ontdekt in India en Sri Lanka. Het betekent letterlijk: de kunst van het leven. Het is een gezondheidsleer die al 3.000 jaar bestaat en die door klassieke dokters – die dat bijstudeerden – wordt beoefend. Een combinatie van geest en ziel. Ayurveda is gebaseerd op jouw lichaamstype. Door middel van kruiden, voeding, vitamines, meditatie en massage krijg je je lichaam terug in balans.

En dat gaat heel diep. Je gaat van binnen naar buiten. Je wordt helemaal ondergedompeld en ondergaat een vorm van verjonging.”

### Het OKRA-lied

**Eerlijk gezegd: jij ziet er geen 67 jaar uit. Je zit boordevol energie. Wat betekent ouder worden voor jou?**

*(lacht)* “Daar zijn we met het OKRA-lied. Ouder worden wil niet zeggen dat je out bent. Ik zit niet in het klassieke patroon waarbij je na je werk op pensioen gaat. Veel mensen mispakken zich daaraan. Mijn werk was mijn leven, mijn passie en mijn missie. En ook al ligt de focus op iets anders, wat ik doe, doe ik met dezelfde energie en hetzelfde vuur. Ik werk niet meer om den brode, wel om verder tot inzicht te komen. Ik ben dankbaar voor wat er op mijn weg kwam, wil mezelf verder ontdekken en rust en liefde vinden. En zelf kiezen. Nee, ik ben niet bang. Maar ik maak me wel zorgen om de jongeren. Zullen zij nog een pensioen hebben? Ik had een goede jeugd. Ik kon buiten spelen, tot moeder ‘komen eten’ riep. Zalig was dat.”

### Geen kinderwens

**Je hebt geen kinderen. Is dat een bewuste keuze? Of een groot gemis?**

“De maatschappij verwacht dat je kinderen hebt. Dat ik geen kinderen heb, is een bewuste keuze. Wat niet wil zeggen dat er geen kinderen zijn in mijn leven. Ik heb een stiefdochter vanuit een vorige relatie. Louise is nu



29 jaar. Ik heb haar mee opgevoed. Ik heb ze meegenomen naar optredens. En of die nu uit je buik komt of niet, je kunt dezelfde liefde geven. Wij hebben een hechte band.”

#### Wat is jouw grootste verdriet?

“Dat mijn dieren zijn weggevallen. Ze zijn gestorven van ouderdom, dat wel. Ik bereid me daar altijd op voor, en toch is dat verdriet er. Sommige mensen zeggen dan: neem een nieuwe hond. Anderen zeggen dan weer dat ze dat verdriet niet nog eens willen. Kijk, ik heb de middelen om voor dieren te zorgen, dus waarom niet? Ik ben dankbaar dat ik dat kan. Ik moet zelf niet kiezen. De drie honden die ik heb, zijn vanzelf naar mij gekomen. Ik straal dat precies uit. Ik heb nog mijn paard, maar dat staat bij een boer. Vroeger had ik ook een lama, een kat en enkele geiten.”



**We hadden het in het begin van dit interview al even over dood en verdriet. Geloof jij in iets of iemand? Geloof jij in leven na de dood?**

“Ik geloof in de bron, in het zijn, in de energie, in de kosmos. Ik voel de trilling van de aarde. Ik voel het ritme. De kosmos geeft ons veel informatie, het is aan ons om er iets mee te doen. Of er leven is na de dood, weet ik niet. Maar ik geloof wel dat het er heel mooi is. Je ziel gaat niet weg, maar gaat naar het licht, waar het goed is.”

## Zoals een ajuin

**Spreeken over de dood is voor veel mensen taboe.**

“Mensen hebben soms schrik om na te denken. Om zichzelf tegen te komen. Ze blijven doen wat ze gewoon zijn, want dat biedt het meeste comfort. Maar als je wegloopt van een trauma of van verdriet, blijf je er wel mee zitten. Jezelf leren kennen, aanvaarden, beschermen, loslaten, dat is wat telt. Hoe moeilijk ook. In je leven leer je bepaalde patronen aan, maar op een dag moet je die durven te doorbreken en jezelf worden. Je moet jezelf ontpellen zoals een ajuin, schil na schil, en zo naar je kern en je wortels gaan. Eens dat gebeurt, en je die inzichten hebt, ben je de gelukkigste mens van de wereld. Ontdekken wie je bent en wil zijn, is het interessantste aan ons bestaan, en de enige reden waarom we op deze planeet zijn.” ●

## Voeding

**Je hebt lang paardgereden. En je bent met je paard op reis geweest?**

“Ik heb veel paardentrektochten gedaan. Dat was fantastisch. Ik ben met paarden opgegroeid. We hadden thuis een paardenbeenhouwerij. We slachtten de paarden. Als er vlees op

tafel kwam, was je rijk. Ik moest een biefstuk eten, elke dag. We hadden dat vlees en die vitaminen nodig om te overleven. Ik ben daar heel dankbaar voor. Maar dan is de commercialisering gekomen. De dierenmishandeling. De grote ketens namens het over van de kleinhandel, het vlees lag in de grootwarenhuizen. Bewerkt, bespotten, vergiftigd. Mensen steken zich vol met brot. Het doet me groot verdriet. Ik vind het niet abnormaal dat mensen op een berg gaan wonen en hun eigen groenten kweken. Ikzelf ben ook veel met mijn voeding bezig. 's Morgens neem ik alle tijd voor mijn supplementen. En ik ben vegetariër geworden. Of soms flexitariër. Ik eet overwegend vegetarisch, maar lust af en toe een stukje vlees van de bio-boer, omdat ik weet met hoeveel liefde hij die dieren kweekt en het vlees klaarmaakt.”

“Ontdekken wie je bent en wil zijn, is het interessantste aan ons bestaan. En de enige reden waarom we op deze planeet zijn.”



- Ontdek het nieuwe
- OKRA-lied via
- [YouTube.com/OKRAvzw](https://www.youtube.com/OKRAvzw)

FACTCHECKER ✓

# EEN GLAASJE WIJN OP HET VLIEGTUIG IS SLECHT VOOR DE GEZONDHEID

Enkel bij risicopatiënten



Lang met het vliegtuig reizen kan een lijdensweg zijn. Urenlang in een stoeltje met weinig beenruimte en een trillende mastodont onder je voeten: in slaap vallen op het vliegtuig is geen sinecure. Voor veel reizigers is dé manier om hiermee om te gaan dan ook simpel: wanneer de steward of stewardess langskomt, bestel je een glaasje wijn om vlot in slaap te vallen. Een nieuwe studie toont spijtig genoeg aan dat dat geen goed idee is. Het zou gevaarlijk zijn en kunnen leiden tot ernstige fysieke klachten. Maar klopt dat wel?

## Zuurstofsaturatie

Het grootste probleem met alcohol tijdens het vliegen zou liggen in de verlaagde zuurstofsaturatie - de hoeveelheid zuurstof in het bloed. Om de effecten van alcohol en slaap tijdens een vlucht te simuleren, zetten Duitse wetenschappers een onderzoek op

dat bestond uit twee groepen gezonde vrijwilligers die twee nachten lang vier uur per nacht in een slaaplabo verbleven. De eerste groep sliep op de begane grond, de tweede in een ruimte waarvan de luchtdruk verlaagd was tot de lucht vergelijkbaar was met die in een vliegtuig op 2,5 kilometer hoogte.

Omdat het effect van alcohol onderzocht werd, dronken de deelnemers de eerste nacht twee glazen wijn. De tweede nacht dronken ze niet. Terwijl ze slapen werd er gekeken naar de zuurstofsaturatie, de hartslag en de slaapkwaliteit. Wat blijkt: niet alleen daalt de slaapkwaliteit onder invloed van alcohol - iets wat velen zullen herkennen - maar bij de groep die 'in de lucht' sliep, zakte de zuurstofsaturatie en nam de hartslag toe. Drinken op een vlucht zou dus een risico kunnen zijn voor mensen met hart- en longproblemen.

## Conclusie

Je hoeft nu niet bang te zijn omdat je onlangs een glaasje wijn dronk in het vliegtuig. Het experiment was dan wel goed uitgevoerd, er waren weinig deelnemers. Daarom is het resultaat niet 100% betrouwbaar. Ook is het onwaarschijnlijk dat deze deelnemers gevolgen ondervinden op langere termijn, waardoor het dus puur gaat om tijdelijke effecten op mensen met hart- en longziekten. Lijd je hier niet aan? Dan kan je bij het vliegen met een gerust hart een glaasje drinken om beter in slaap te vallen.

Met dank aan gezondheidswetenschap.be.

# GRONDSTOF VOOR PUUR VAKANTIEPLEZIER

Even ontsnappen aan het hectische leven. Waar kan dat beter dan in de Belgische Ardennen? In Vayamundo Houffalize, gelegen in de uitgestrekte Ourthevallei, kom je helemaal tot rust. Liever wat avontuurlijker? Ontdek dan de vele, leuke to-do's op het domein en in de directe omgeving.



## PLOPPERDEPLOP

**Plopsa Coo** bestaat uit meer dan 25 té gekke attracties in het welgekende Studio-100 thema. Op slechts een 35-tal minuutjes rijden van de vakantieclub in Houffalize. → [plopsacoo.be](http://plopsacoo.be)

## EEN WONDER VAN DE NATUUR

Laat je leiden doorheen één van de prachtigste grotten in Europa op **het Domein van de Grotten van Han**. Een reis naar het midden van onze aarde, om er geologische schatten te ontdekken. Of bezoek het wildpark te voet of met de Safari-car. → [grotte-de-han.be/nl](http://grotte-de-han.be/nl)

## AFVAART VAN DE OURTHE

Het is een topklassieker en blijft ongeremd plezierig. Tussen 1 oktober en 15 maart kun je **van Houffalize naar Nisramond** varen. Hiervoor

start je aan de Rue de La Roche 63 in Houffalize. In de zomer is er ook kanoplezier rond La Roche en Durbuy. Pure fun op het water omringd door de mooiste landschappen. → [naturaction.com](http://naturaction.com)

## ACTIE IN ADVENTURE VALLEY

**Adventure Valley in Durbuy** is het grootste avonturenpark van België en een aanrader voor wie zijn grenzen wil verleggen. Beleef een uniek dagje uit met je familie of vrienden. Klimbos, speeltuinen, kajakken, netpark en/of via ferrata het is een bijzondere beleving voor alle leeftijden en alle niveaus. → [adventure-valley.be/nl](http://adventure-valley.be/nl)



## GRONDSTOF VOOR VAKANTIEPLEZIER

Het waanzinnige aanbod aan activiteiten in de Ardennen is eindeloos. **Houtopia**, de brouwerij van Acharouffe, het Bastogne War Museum, de toeristische tramway van Aisnedal, het Chlorophylle park, avonturenpark La Petite Merveille, het Euro Space Center, de bron van Spa, safaripark Le Monde Sauvage,... de lijst is eindeloos. Ga van de éne ontdekking naar de andere op → [visitwallonia.be/nl](http://visitwallonia.be/nl)



## VAYAMUNDO VERBLIJFSTYPES

Rustig ontwaken in één van de ruime twinkamers of familiekamers. De leuke inrichting geeft je meteen een thuisgevoel. Het leven, diep in de Belgische Ardennen, neemt alle stress weg... Beloofd!

## RESTAURANTS IN VAYAMUNDO

De boslucht wakkert de honger aan! Het keukenteam weet wat gastronomie is. Duurzame en lokale producten worden gekneed tot een waar festijn. In het warme en gezellige 'Le Buffet' geniet je van de lekkere gerechten en de drank is er inbegrepen.

## ANIMATIE EN SPORT

Professionele outdoor-specialisten zorgen voor spektakel! Jouw avonturier-in-spe zal zich z'n vakantie in Vayamundo Houffalize nog lang herinneren: met rotsklimmen, een deathride en een touwenparcours over de Ourthe kan je je vriendjes immers nog lang imponeren.

## ZWEMBAD & WELLNESS

Zet alle beslomeringen opzij en schud alle zorgen van je af in het wellnesscentrum of in Aqua l'O, het zwembad van Vayamundo Houffalize. Je lichaam en geest raken er helemaal zen.

## MAAK KANS OP EEN WEEKEND-VERBLIJF

En alsof dat nog niet genoeg is, maak je kans om een weekendverblijf bij Vayamundo Houffalize te winnen! Surf snel naar [www.vayamundo.eu/weekend](http://www.vayamundo.eu/weekend) en misschien win jij wel een waardebon voor deze vakantieclub.



Plopsa Coo



Zipline - Vayamundo Houffalize



Via ferrata - Vayamundo Houffalize



Zwembad - Vayamundo Houffalize

Vayamundo Houffalize  
Ol Fosse d'Outh 1, 6660 Houffalize  
[www.vayamundo.eu](http://www.vayamundo.eu)

VRAAG HET AAN OKRA

# Rijden met een beperking

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

Tekst Peter Dhaese



Beste

*Mijn naam is Yuri, ik ben 58 jaar oud en heb door omstandigheden nooit mijn rijbewijs gehaald. Nu wil ik toch de sprong wagen, ook al heb ik visuele beperking door een ongeneeslijke aandoening aan één oog, waardoor ik een beperkt gezichtsveld heb. Ik weet dat ik een rijgeschiktheidsattest nodig heb, maar heb geen flauw idee hoe dat praktisch in zijn werk gaat. Helpen jullie mij verder?*

*Alvast bedankt!*

*Yuri uit Schepdaal*

Dag Yuri

Wie een rijgeschiktheidsattest nodig heeft, moet hiervoor aankloppen bij rijgeschiktheidscentrum CARA (onderdeel van Vias, het vroegere BIVV). Dit gaat als volgt in zijn werk:

- Om het attest te krijgen, moet je jezelf aanmelden. Dat begint door een medische vragenlijst in te vullen en op te sturen naar:

Vias Institute (CARA)  
Haachtsesteenweg 1405  
1130 Brussel

De medische vragenlijst kan je terugvinden op de website van CARA: <https://www.vias.be/nl/particulieren/cara/>

- Eens zij de vragenlijst ontvangen hebben, zal je binnen de 15 werk-



dagen een afspraak toegestuurd krijgen. Op welke locatie de onderzoeken plaatsvinden, hangt niet alleen af van waar je woont, maar ook van welke onderzoeken specifiek nodig zijn.

- Na de onderzoeken wordt een beslissing genomen. Je kan geschikt of ongeschikt verklaard worden en er kunnen ook voorwaarden en/of beperkingen opgelegd worden. Eveneens wordt bepaald of er aan jouw wagen aanpassingen dienen te gebeuren en zo ja, welke.

Omdat je nog geen rijbewijs hebt, volg je aansluitend rijlessen in een rijsschool. Zij nemen dan contact op met CARA om informatie mee te delen over waarop ze moeten letten in jouw rijopleiding.

CARA zal geen medische gegevens delen over jouw aandoening. Na de laatste les vult jouw begeleider een formulier in en bezorgt hij het terug aan CARA. Wil je aansluitend op de lessen deelnemen aan het theoretisch en praktisch rijexamen, dan kan je via de rijsschool meer informatie bekomen. Alle bijkomende vragen over het rijgeschiktheidsonderzoek en de daaropvolgende stappen kan je rechtstreeks aan CARA stellen: 02 244 45 11 of [cara@vias.be](mailto:cara@vias.be).

**Peter**

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

## maak geen taboe van urineverlies

Onze specialisten incontinentiezorg staan voor jou klaar met oplossingen op maat, en gaan voluit voor comfort, discretie en efficiëntie.

### weet wat je koopt

Ons doordacht advies is goed voor je algemeen welzijn ... én voor je portemonnee. Door het juiste materiaal aan te kopen kan je mogelijk heel wat geld besparen.

- Draag steeds de **juiste maat** en het **juiste type** product.
- Leer hoe je het materiaal **op de correcte manier** aantrekt, of hoe jouw mantelzorgers dat voor jou kan doen.
- We hebben extra aandacht voor jouw dagelijks comfort met een uitgebreid gamma **huidverzorgingsproducten**.
- We helpen je bij eventuele **financiële tegemoetkomingen**.
- Vlotte thuislevering van bestellingen via onze **webshop** of **maandservice**.



### waardebon

Wissel deze bon in tot en met 31/10/2024 bij een Goed thuiszorgwinkel op het gamma incontinentiemateriaal van iD en TENA bij een netto-aankoop vanaf € 40. Of gebruik de bon op onze webshop met kortingscode OKRAINCO24.

De korting is cumuleerbaar met CM-ledenkorting, niet met andere kortingen en acties. 1 bon per klant, kopieën worden niet aanvaard.

**-5€**  
bij een netto-aankoop vanaf € 40



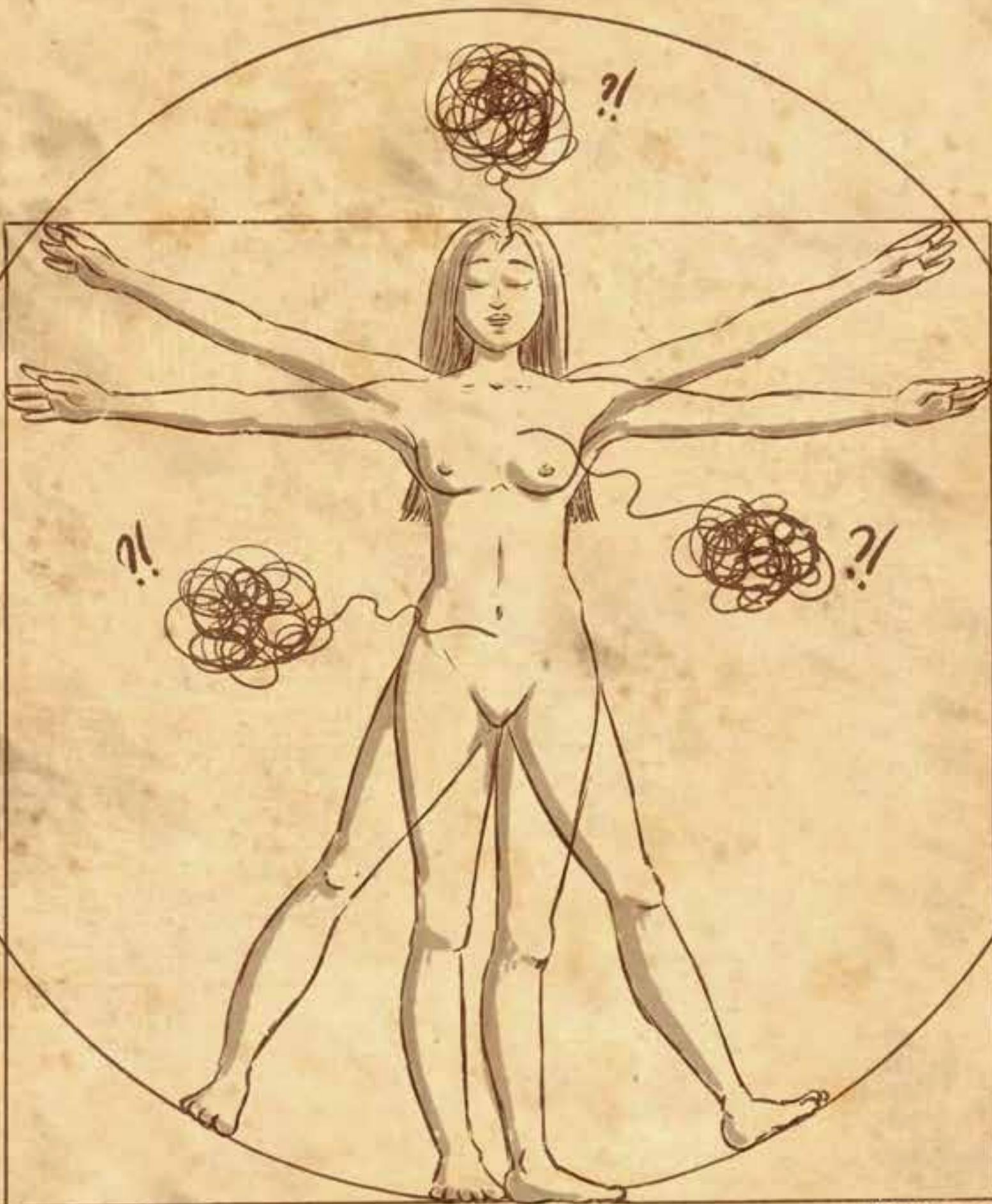
**d** Wil je weten welk materiaal het best bij jou past? Vraag online een gratis staal aan via [www.goed.be/advieswijzer](http://www.goed.be/advieswijzer)

samen met

**goed**  
thuiszorgwinkel

DE MEDISCHE GENDERDATAKLOOF:

# WAAROM BLIJFT HET VROUWELIJK LICHAAM MEDISCH ONDERBELICHT?



ARNOLEON



Vrouwen hebben tot 33% meer kans om in het ziekenhuis te belanden met ernstige neveneffecten van medicatie, en hun mentale en fysieke symptomen blijven vaker onverklaard. Of zoals Sciensano recent concludeerde in hun onderzoek: “De gezondheid van vrouwen zou hoger op onze politieke en maatschappelijke agenda moeten staan.”

Tekst **Sofie Peeters** – Illustratie **Arnoleon**

**Journalist en ervaringsdeskundige Sofie Peeters onderzoekt in haar boek ‘Het vrouwenlijf en wat we er niet over weten’ hoe de medische kennis over het vrouwelijk lichaam achterstand opliep, met alle gevolgen van dien voor vrouwelijke patiënten. Voor OKRA-magazine zet ze enkele belangrijke conclusies op een rij.**

**H**oofdpijn, lage rugpijn, een snelle hartslag, ... soms voelen we iets in ons lichaam waar we de oorzaak niet van kennen. Ook als we naar de huisarts gaan en soms zelfs als we doorverwezen worden naar een specialist, kan het gebeuren dat we geen diagnose krijgen. De oorzaak van wat we voelen in ons lichaam blijft dan onbekend. Klinkt dit verhaal herkenbaar? Dan is de kans groot dat u een vrouw bent. Uit onderzoek van de Nederlandse Alliantie Gender en Gezondheid blijkt namelijk dat 70 tot 90% van de patiënten met onverklaarde symptomen vrouwen zijn. En jawel, dat kunnen ook bekende vrouwen zijn. Zoals radio- en televisiemaakster Evy Gruyaert, die na meer dan twintig jaar heftige hoofdpijnaanvallen pas ontdekte dat ze eigenlijk lijdt aan (chronische) migraine. Een hersenaandoening die drie keer zoveel vrouwen als mannen treft. En hoewel migraine veelvoorkomend is – 1 op 6 Belgische vrouwen lijdt eraan – is de exacte oorzaak nog onbekend. Of auteur Elisabeth Lucie Baeten, die sinds haar 14<sup>de</sup> uiteenlopende symptomen heeft, van ernstige menstruatiekrampen tot zware maag- en darmproblemen. Ook zij zocht twintig jaar voor (een deel van) haar symptomen gediagnosticeerd werd als adenomyose, een vorm van endometriose in de baarmoederspier. Waarom duurde die zoektocht zo

lang? Endometriose is nog te weinig onderzocht, hoewel het naar schatting minstens 1 op 10 vrouwen treft wereldwijd. De diagnose van haar zware maag- en darmklachten is nog steeds onbekend. De zoektocht van fotografe en reportagemaakster Lieve Blancquaert was gelukkig korter. Zij liep ongeveer een jaar lang rond met onverklaarde symptomen. Ze voelde zich niet goed in haar vel: ze kwam aan in gewicht, zonder aanwijsbare reden. Haar libido liet het afweten en ze voelde zich zwaarmoedig en gefrustreerd. Een burn-out? Een depressie? Gelukkig luchtte ze haar hart tegen een vriendin die toevallig ook gynaecologe was van beroep. Na een bloedtest werd haar verteld dat ze in de overgang was.

Wat hebben deze drie verhalen met elkaar gemeen? Waarom bleven de lichamelijke en mentale symptomen van deze vrouwen zo lang onverklaard? En bij uitbreiding: waarom is de overgrote meerderheid van patiënten met onverklaarde klachten vrouw? Wel, om het met een duur woord te zeggen: de medische genderdatakloof. Dat betekent dat in de medische wereld minder kennis (data) beschikbaar is over vrouwen. Er is dus een kloof tussen de hoeveelheid medische data over vrouwen en mannen. De kennis over het vrouwenlichaam liep achterstand op omdat we de man eeuwenlang als gouden standaard genomen hebben voor klinisch onderzoek. Nieuwe medicatie uittesten? Dat gebeurde op mannelijke proefdieren en proefpersonen. Onderzoek naar ziektes en aandoeningen? Idem dito. Het resultaat is dat we minder kennis hebben, zowel over de bijwerkingen van medicatie op het vrouwelijk lichaam als over hoe aandoeningen zich (mogelijk) anders uiten en manifesteren in een vrouwelijk lichaam. Neem nu bijvoorbeeld het vrouwenhart. Hoewel de moderne cardiologie meer dan honderd jaar bestaat, is er bedroevend weinig onderzoek gedaan over het vrouwenhart. Dat zorgt ervoor dat we bijvoorbeeld een hartaanval minder goed kunnen diagnosticeren bij vrouwen. Want vrouwen kunnen een ‘klassieke’ hartaanval krijgen met de zware druk op de borst en uitstraling naar de linkerarm, maar in 60% van de »



Sofie Peeters

## Vanaf de puberteit lijden meisjes en vrouwen aan meer lichamelijke en mentale symptomen dan mannen.

gevallen hebben vrouwen een zogenaamd 'atypisch symptoombeeld', met vagere klachten zoals misselijkheid, benauwdheid, pijn in de nek of kaken. Aangezien het vrouwenhart en zijn werking, de aandoeningen en de mogelijke symptomen lang niet onderzocht werden, is de kennis over dat andere, vrouwelijke symptoombeeld relatief nieuw. Daardoor beseffen veel vrouwen – net als heel wat zorgverleners – nog niet dat de bovenstaande klachten ook symptomen van een hartprobleem kunnen zijn. En dat zorgt natuurlijk voor een lagere kans op verder onderzoek, een diagnose en een juiste behandeling. Het UMC Groningen onderzocht deze problematiek en kwam tot de schokkende constatactie dat vrouwen met hartpijn 44% minder kans hebben op een diagnose dan mannelijke patiënten met hartpijn. En dat is een prangend probleem. Want hart- en vaatziekten zijn voor vrouwen wereldwijd doodsoorzaak nummer 1. Daarnaast zijn er nog vrouwspecifieke aandoeningen zoals de menopauze, PCOS en endometriose: ook hierover is te weinig kennis omdat vrouwen minder onderzocht werden. Verschillende gezondheidsklachten van vrouwen worden dus niet altijd op tijd herkend of juist gediagnosticeerd, wat natuurlijk een grote impact heeft op onze levenskwaliteit en gezondheid. Dit kwam recent nog naar voren in een onderzoek van Sciensano: vanaf de puberteit lijden meisjes en vrouwen aan meer lichamenlijk en mentale symptomen dan mannen. De ongelijkheid begint al in de tienerjaren, onder meer door menstruatiestoornissen en hormonale schommelingen. Meisjes vanaf 13 jaar geven aan meer last te hebben van zenuwachtigheid, slaapproblemen,

hoofdpijn en rugpijn dan hun mannelijke leeftijdsgenoten. Ook worstelen ze vaker met humeurigheid en futloosheid. Het is een trend die zich jammer genoeg doorzet in het volwassen leven. Daarnaast zijn er nog de bijkomende fysieke gezondheidsproblemen, zoals de onderbehandeling van menopauzale symptomen en een hoger risico op osteoporose en de ziekte van Alzheimer.

Voor mijn boek contacteerde ik verschillende medische experts die me de bestaande, meest recente kennis over het vrouwenlijf toefluisterden. En ik sprak natuurlijk met heel wat vrouwen. Zeven bekende vrouwen die openhartig vertelden over hun zoektocht en leven met een bepaalde aandoening. Naast Evy Gruyaert, Elisabeth Lucie Baeten en Lieve Blacquart komt ook illustratrice Evangeline Agape aan bod over depressie, actrice Ahlaam Teghadouani over ADHD, journaliste Catherine Ongenaë over hart- en vaatziekten en vroedvrouw Uwe Porters over endometriose. Dit boek wilde ik schrijven omdat het belangrijk is dat de bestaande kennis over het vrouwelijk lichaam op een toegankelijke manier naar buiten wordt gebracht. Sinds de oproep van de Werelgezondheidsorganisatie in 2004 is er namelijk in verschillende landen wel degelijk al meer onderzocht en ontdekt. Die informatie heb ik met hulp van medische experts gebundeld in het boek. De persoonlijke verhalen van de bekende vrouwen zorgen dan weer voor inzicht in de beleving van deze vrouwelijke patiënten. In hoe het voelt om met deze (onverklaarde) symptomen te leven, wat de diagnose voor hen betekende en hoe ze nu met hun aandoening omgaan. Ik hoop dat lezers zich ook in deze verhalen kunnen herkennen en beseffen dat ze niet alleen zijn in hun zoektocht naar een diagnose. Dat ze zichzelf en hun lichaam beter kunnen begrijpen. Maar mijn grootste wens: Dat ze het 'probleem' niet langer bij zichzelf zoeken, maar wel ... in de medische genderdatakloof. ●



**'Het vrouwenlijf en wat we er niet over weten' is uitgegeven bij Uitgeverij Acco.**

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

# VISITWallonia.be



Kasteel van Seneffe © Francis Vauban

Historisch Centrumkanaal © WBT - Bruno D'Alimonte

In Wallonië ligt alles op een steenworp van elkaar. Geniet van betoverend erfgoed, verrassende steden en adembenemende natuur.

[VISITWallonia.be/ontdekkingen](https://www.visitwallonia.be/ontdekkingen)



**Beleef Wallonië en de Ardennen**



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

De Reuskens van Borgerhout zijn niet veel groter dan een volwassen mens. Maar met hun buitenproportioneel grote hoofd zijn het wel degelijk reuzen.

## REUZEN BRENGEN TRADITIE EN NIEUWE IDEEËN SAMEN

# “Een reus staat voor een gemeenschappelijke identiteit”

Wie denkt dat de reuzentraditie stervende is, heeft het mis. Van de Borgerhoutse Reuskens tot het alombekende Ros Beiaard: meer en meer mensen krijgen de reuzenkriebel, en sterven doen de reuzen nooit.

Tekst Matthias Van Milders – Foto's Tristan Sadones

**H**oeveel reuzen er precies zijn in ons land, is moeilijk te zeggen. Werkplaats immaterieel erfgoed schat hun aantal in Vlaanderen op 800 tot 1.000. "De reuzenwereld in Vlaanderen wordt zeker niet kleiner", zegt Raf Caytan, medewerker immaterieel erfgoed bij Histories, een organisatie die vrijwilligers in de erfgoedwereld ondersteunt. "Ik zag al heel veel mensen de reuzenkriebel krijgen. Ik ben ervan overtuigd dat de traditie steeds meer mensen aanspreekt."

### Mascotte van de gemeenschap

Met de bouw van grote poppen in de middeleeuwen kregen de reuzen uit de verhalen letterlijk een gezicht. In verschillende Europese landen, ook in onze streken, werden reuzen geboren. Ook vandaag nog vind je reuzen terug in alle windstreken, in verschillende continenten. Vaak krijgen die reuzen een plaats in processies, waarvan sommige ook al honderden jaren op de teller hebben staan. De Ros Beiaardommegang in Dendermonde dateert van de 15<sup>de</sup> eeuw, in Borgerhout ging de eerste reuzenstoet uit in 1712.

"De eerste reuzen, die vooral in de processies verschenen, werden gebruikt om Bijbelse verhalen over te brengen naar een publiek dat de Bijbel niet kon lezen", aldus Raf Caytan. "De bevolking was namelijk analfabeet. Gaandeweg verloor de kerk zijn greep op de maatschappij en werden de reuzen wereldlijker. Het werd meer een kwestie van recreatie. In de grote steden werden er reuzen geboren die gelinkt waren aan de achtergrond en de geschiedenis van de stad. Die reuzen werden de uitdragers van de identiteit van een gemeenschap, een stad, een gilde. Die sociale betekenis als uitdragers van een gemeenschappelijke identiteit zie je vandaag nog steeds. Er zijn nog altijd veel reuzenverenigingen hier in Vlaanderen. Maar ook feestcomités, carnavalsgroepen of buurtcomités maken hun eigen reus. Die is dan een soort mascotte van de gemeenschap. Een reus is ook een reflectie van de samenwerking tussen mensen die die reus hebben gemaakt. Ieders talent wordt ingezet. Mensen zoeken dat samenzijn bij het bouwen van een reus. Tegelijk is het natuurlijk ook mogelijk dat mensen reuzen gaan maken buiten de structuren van een vereniging. Zolang er een gemeenschap is, is er een reus." »

## Hego Mobile is dé scootmobielspecialist van België

📍 Genk 📍 Rekem - Lanaken 📍 Nijlen 📍 Torhout



Open:  
ma-vrij  
10u-17u

Genk:  
ook op zaterdag  
10u-13u

**ERKEND VERSTREKKER**

**EIGEN HERSTELDIENST**

**AANBOD OP VOORRAAD**

**VERKOOP - VERHUUR**

**ZORGKAS - VAPH**



089 61 49 43  
info@hegomobile.be

keuze uit meer dan 60 modellen | meer dan 200 scootmobielen op voorraad | tussenkomst zorgkas mogelijk | [www.vlaamsesocialebescherming.be](http://www.vlaamsesocialebescherming.be)

**WWW.HEGOMOBILE.BE**

## Spanningsveld

Nieuwe spelers bouwen een reus of participeren aan reuzenstoeten. Daarmee komt soms ook de verhouding tussen de traditie en de nieuwe invulling onder spanning te staan. Niet iedereen is bereid om op te geven wat al lange tijd op een bepaalde manier wordt gedaan. Al is 'lange tijd' in het licht van de geschiedenis van de reuzencultuur soms relatief. "Dat spanningsveld raakt aan de essentie van immaterieel erfgoed, dat gewoonweg heel dynamisch is", schetst Raf Caytan. "Dat erfgoed reflecteert ook de maatschappij en de mensen die daarin leven. Het komt erop neer dat een traditie niet doodbloedt, dat je die met respect voor het verleden doorgeeft aan een nieuwe generatie. Ik geloof oprecht dat deze discussies meehelpen aan het verderzetten van die traditie. Zolang er maar een dialoog is tussen de verschillende standpunten. Je mag dat spanningsveld ook niet problematiseren. Het biedt een heel unieke kans om daaruit te leren. Neem nu het materiaal waarmee reuzen worden gebouwd. Dat is een reflectie van de samenleving. In de middeleeuwen werden reuzen gemaakt met hout en wilgentenen. Vanaf de jaren 50 van de vorige eeuw zag je meer en meer plastic en metaal opduiken. En vandaag, nu de maatschappij bezig is met duurzaamheid, keert men meer en meer terug naar die reuzen uit natuurlijke materialen. Men sluit zo weer aan bij die middeleeuwse traditie."

"Lange tijd had men ook maar twee types van reuzen: rollende reuzen en reuzen die werden gedragen. Je ziet nu ook mechanische reuzen en draadpoppen, marionettenreuzen eigenlijk. Sommigen zeggen dat reuzen altijd een persoon moeten zijn, andere vinden bijvoorbeeld het Ros Beiaard ook een reus. Die discussies gaan er altijd zijn en ze zijn ook heel waardevol. Vanuit Histories bekijken wij reuzen zo breed mogelijk; eigenlijk kan alles en iedereen een reus zijn. Zolang er maar een gemeenschap is die eraan heeft gewerkt."

## Grootste reus van Europa

Reuzen zijn er dus in alle vormen en maten. Je hebt de Reuskens van Borgerhout, die niet veel groter zijn dan een volwassen mens, maar met hun buitenproportioneel grote hoofd wel degelijk reuzen zijn. Maar je hebt ook Jan Turpijn II van Nieuwpoort. Met zijn 10,40 meter en 750 kilo is hij de grootste gedragen reus van Europa. Rond hun bestaan hangt vaak een heel verhaal. Soms gaat dat verhaal al eeuwen mee, maar evengoed wordt een nieuw verhaal gecreëerd. De levensfasen uit een mensenleven keren ook in het leven van een reus terug, van de geboorte, over de doop en eventueel de communie, tot het huwelijk en het krijgen van kinderen. Vaak worden de reuzen officieel



Met zijn 10,40 meter en 750 kilo is Jan Turpijn II van Nieuwpoort de grootste gedragen reus van Europa.

Nieuwe spelers bouwen een reus of participeren aan reuzenstoeten. Daarmee komt soms ook de verhouding tussen de traditie en de nieuwe invulling onder spanning te staan.

ingeschreven in het bevolkingsregister van hun gemeente. In principe sterven reuzen zelden of nooit. Als niemand zich nog over een bepaalde reus bekommert, dan slaapt hij. En hij kan weer worden gewekt door enthousiastelingen die zich over de reus ontfermen.

Dat de reuzen in Vlaanderen ergens voor staan, werd in 2015 ook bekrachtigd toen de reuzencultuur officieel werd erkend. Maar ook internationaal genieten de reuzen behoorlijk wat aanzien. Verschillende processies waarin reuzen een hoofdrol spelen staan op de internationale inventaris voor immaterieel erfgoed van de UNESCO. Denk maar aan de optocht van de Meyboom in Brussel, de Ducasse in Aat, de Mechelse Ommegang en Ros Beiaard-omwegang in Dendermonde. ●

**GEEF UW  
NALATENSCHAP  
IN GOEDE  
HANDEN**



Vrienden  
der  
Blinden



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

**0478 24 37 64 - 058 53 33 05  
a.derycke@vriendenderblinden.org**

## STELLING

# Sociale media zouden verboden moeten worden voor jongeren onder de 16 jaar.

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

Tekst Jurgen D'Ours

Dertiger



**Thibault Hoogstoel**  
**30 jaar uit Lierde**  
**Niet meer actief op Facebook en Instagram, wel actief op X/Twitter, Reddit, YouTube en Discord**

**“Beleid zou zich beter kunnen richten op het reguleren van de bedrijven achter sociale media.”**

Ik ben zelf opgegroeid in de periode dat Facebook net opkwam, maar sociale media namen toen nog niet zo'n prominente rol in als nu. Tegenwoordig zijn sociale media net ontworpen om onze aandacht zo lang mogelijk vast te houden. Hoewel ik zelf veel tijd achter een scherm zit, heb ik mijn Facebook- en Instagramaccounts verwijderd omdat ik er niets waardevols uithaalde. Wetenschappelijk bewijs toont aan dat sociale media negatieve effecten kunnen hebben op onder andere de mentale gezondheid, maar daarom zijn ze niet over de hele lijn slecht. Sommige platformen hebben zeker voordelen, zoals het bevorderen van contacten en creativiteit.

Beleid zou zich beter kunnen richten op het reguleren van de bedrijven achter sociale media en hun dataverzameling. Zo kunnen we een deel van de problemen aanpakken in plaats van jongeren de toegang te ontzeggen. Ik geloof dan ook niet dat het verbieden van sociale media voor jongeren de juiste weg is. Naast de praktische moeilijkheden doet dit me denken aan de aanpak in landen zoals China. Een goede balans vinden is essentieel. Daarbij spelen vooral ouders en leerkrachten een belangrijke rol. Zij moeten jongeren verstandig en kritisch leren omgaan met de platformen. Ook hier liggen heel wat kansen voor beleidsmakers. Een goed geïnformeerde 15-jarige kan sociale media slimmer gebruiken dan een slecht geïnformeerde 48-jarige.



Vijftiger



**Didier Decooman**  
**58 jaar uit Halle**  
**Zelf actief op Facebook**

**“Iedereen is overal bereikbaar, daar is geen houden aan. Helaas ziet men niet altijd de gevaren.”**

Zestien jaar vind ik een moeilijke grens. Mocht de stelling nu voorstellen om sociale media tot twaalf jaar te verbieden, dan was ik meteen akkoord. Voor de meeste zestienjarigen zijn sociale media vandaag niet meer uit hun leven weg te denken. Iedereen is ook overal bereikbaar, daar is geen houden aan. Helaas ziet men niet altijd de gevaren, denk aan auto's die zwalpen omdat de chauffeur met zijn telefoon bezig is, of filmpjes van vechtpartijen. En verborgen opnames in sportclubs en jeugdorganisaties. Dat zijn problemen, maar hoe hou je ze tegen? Iedereen heeft een smartphone en een profiel op sociale media, fout gebruik is heel makkelijk. Maar je kan geen politieagent op elke hoek van de straat zetten om sociale media of smartphones te verbieden. Ik vrees dat we niet bij machte zijn om er iets tegen te doen, dus ook niet met een verbod. Alles begint bij bewust zijn van nadelen en gevaar, in de eerste plaats iedereen voor zichzelf, ik denk dat veel mensen zich daarover moeten bezinnen, wat hun leeftijd ook is.

Zeventiger



**Chris Loosvelt**  
**74 jaar uit Wevelgem**  
**Zelf actief op Facebook en Instagram**

**“Verbieden maakt het nog aantrekkelijker.”**

Ook kinderen die acht of negen jaar zijn, kunnen een vals profiel aanmaken en zo Facebook gebruiken. Dat hoor ik toch rondom mij. Verbieden maakt nieuwsgierig en dat maakt het net aantrekkelijker. We zijn zelf ook jong geweest, niet? Waar ik veel meer meerwaarde in zie, is bewustwording over problemen die sociale media met zich kunnen meebrengen, zoals online pesten. Ouders moeten hun rol spelen en het gesprek aangaan, niet uit de weg gaan. Waar nodig ook controleren, weten wat zoon- of dochterlief zoal doet op de smartphone en via sociale media. Streng of controlerend zijn, is net een teken van liefde. 'Ik wil weten wat je doet, ik wil goed voor je zorgen, omdat ik je graag zie.' Naast de

verantwoordelijkheid van ouders, hebben ook de sociale mediabedrijven zelf een verantwoordelijkheid. Ik vind bijvoorbeeld dat Facebook de taak heeft om streng op te treden tegen valse geruchten, fake news, of kwetsende woorden en pesterijen. Die komen overigens niet alleen van jongeren, ook volwassenen maken zich op sociale media schuldig aan weinig respectvol gedrag, soms meer dan jongeren.

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

# ALLES WAT JE MOET WETEN OVER ...

## Juridische begrippen!

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

Bij de opening van het gerechtelijk jaar op 1 september verklaren we deze keer een lijst algemene begrippen uit de juridische sfeer.



### Beroep

Als je niet akkoord gaat met het vonnis van een rechter, dan kan je een rechtsmiddel aanwenden. Er zijn gewone en buitengewone rechtsmiddelen. De gewone rechtsmiddelen zijn het verzet (zie: verstek) en het hoger beroep. Dat laatste doe je bij een hogere rechtbank of hof. Dan oordeelt die rechtbank of dat hof een laatste keer over de grond van de zaak. Het buitengewoon rechtsmiddel is het cassatieberoep bij het Hof van Cassatie. Dit hof oordeelt niet over de feiten of grond van de zaak, alleen over de wettigheid van het laatste vonnis of arrest.

### Openbaar Ministerie

In rechtszaken over strafbare feiten (misdrijven) moet de maatschappij worden vertegenwoordigd. Daarom is er een Openbaar Ministerie of OM. Dat zorgt ervoor dat de plegers van misdrijven voor een strafrechter worden gebracht en dat straffen worden uitgevoerd. Men spreekt ook over de openbare aanklager. In burgerlijke zaken kan het OM ook advies verlenen. Afhankelijk van het type rechtbank of hof wordt het OM waargenomen door een ander type parket. In een burgerlijk geschil tussen twee partijen treedt het OM uitzonderlijk adviserend op om het algemeen belang te bewaken.

## Procureur

In een strafzaak treedt de procureur des Konings op namens het Openbaar Ministerie, namens de samenleving dus. Een strafzaak is dan ook een rechtszaak over feiten waarmee de beklagde de wet heeft overtreden en de maatschappij heeft geschaad. De procureur des Konings ziet erop toe dat de strafwet wordt toegepast en dat de straffen ook worden uitgevoerd.

Bij het hof van beroep en het arbeidshof staat een procureur-generaal aan het hoofd van het Openbaar Ministerie. Hij heeft gezag over de procureur des Konings van zijn rechtsgebied. De procureur-generaal bij het Hof van Cassatie geeft enkel advies over het recht aan dat hof.

## Parket

Het parket staat synoniem voor het Openbaar Ministerie. Eigenlijk zijn er meerdere parketten, die als onderdeel van één groot geheel functioneren. Zo is er het parket van de procureur des Konings, waarvan ook de afdelingsprocureurs, de eerste substituten en de substituten deel uitmaken. Zij ondersteunen de procureur des Konings. Er zijn ook de parketten-generaal bij de Hoven van Beroep en bij het Hof van Cassatie. Ten slotte is er ook het federaal parket, dat bevoegd is voor het hele grondgebied. Daar worden zware misdrijven behandeld die de plaatselijke parketten overstijgen. Denk maar aan mensenhandel, witwaspraktijken of terrorisme. Sinds kort is er ook een onafhankelijk Europees OM dat onafhankelijk van de lidstaten fraude tegen het EU-budget onderzoekt en de daders voor de strafrechtbanken van de lidstaten brengt.

# Maak een reis door de tijd in Train World

Interessant en uitgebreid groepsaanbod.  
Laat je verrassen door de wonderlijke  
wereld van de trein.

Tijdelijke  
tentoonstelling  
**"Van schets  
tot trein"**  
19.9.2024 –  
11.05.2025

**Familiedag**  
29.10.2024

**Train World**  
Station Schaarbeek  
Prinses Elisabethplein 5  
1030 Brussel

**Meer info en reserveren?**  
trainworld.be  
reservaties@trainworld.be  
+32 (0)2 224 75 88



## Rechters en parketmagistraten

De magistraten die namens het Openbaar Ministerie optreden, noemt men parketmagistraten. Hun collega's die de rechtszaak voorzitten en het vonnis uitspreken, zijn de rechters. Omdat parketmagistraten rechtstaan als ze een straf vragen, spreekt men soms van de staande magistratuur. En omdat rechters het vonnis zittend uitspreken, vormen zij de zittende magistratuur. Ook de onderzoeksrechter maakt hiervan deel uit. Deze rechter van de rechtbank van eerste aanleg wordt speciaal aangewezen om gerechtelijke onderzoeken te leiden.

## Seponeren

Het parket kan beslissen om een zaak te seponeren. In dat geval wordt niemand vervolgd en wordt de zaak zonder gevolg geklasseerd. Daar zijn een heel aantal mogelijke redenen voor. Denk maar aan het feit dat men geen dader kan vinden, overschrijving van de redelijke termijn, de leeftijd van de (minderjarige) dader, het gebrek aan bewijzen of de beperkte maatschappelijke weerslag. Seponering kan ook om nog heel wat andere redenen en komt

vaak voor. Als het parket beslist om niet te vervolgen, kan het ook een minnelijke schikking of een strafbemiddeling voorstellen. Het parket kan terugkomen op een seponering en toch nog vervolgen. Maar bij het vervullen van de tegenprestatie bij minnelijke schikking (betaling van een geldsom) of strafbemiddeling (een cursus volgen of een maatschappelijk nuttige prestatie leveren) zal de strafzaak definitief voorbij zijn.



## Verstek

Wanneer jij en ook je advocaat niet komen opdagen voor de rechter, dan laat je verstek. De rechter kan de zaak toch behandelen en een vonnis uitspreken. Maar als je een goede reden had voor die afwezigheid, kan je daartegen alsnog verzet aantekenen. Dezelfde rechter zal dan een nieuw vonnis uitspreken. Ben je het daarmee niet eens, dan kan je hoger beroep aantekenen.

## Vrederecht

De rechter die het dichtst bij de burger staat, is de vrederechter. Je vindt dan ook heel wat vrederechters, verspreid over het hele land en niet alleen in de grote steden. De vrederechters zijn verdeeld in 163 kantons, van Izegem en Kontich over Anderlecht en Beringen tot Chimay en Sankt-Vith. Voor het vrederecht komen enkel zaken met een privé-karakter, zoals een burenruzie, een geschil over een huurovereenkomst of over telecomabonnementen. Opmerkelijk is dat het vrederecht een vrij beperkte samenstelling heeft: naast de vrederechter is er ook de griffier, die onder meer het dossier samenstelt en het verloop van de zitting noteert. Omdat het voor de vrederechter niet over strafzaken gaat, is er geen Openbaar Ministerie. De vrederechter zal trouwens niet altijd een vonnis uitspreken: de partijen kunnen kiezen voor bemiddeling en de vrederechter kan ook een poging tot verzoening ondernemen.

## KENNISMAKEN MET DE NIEUWE ALGEMEEN DIRECTEUR VAN OKRA: SONJA VERTRIEST

# “Mijn eerste dagen zijn in drie woorden samen te vatten: luisteren, luisteren en luisteren”

“Zorgzaam, verbindend en doelgericht.” Sonja Vertriest moet niet lang nadenken over de vraag hoe andere mensen haar omschrijven. “Ik heb net mijn afscheid bij mijn oude collega’s achter de rug en zij omschreven mij zo.” Vijf welgemikte vragen aan de nieuwe directeur van OKRA.

Tekst Jurgen D’Ours – Foto’s Kristof Vadino



### Wat is je eerste indruk van OKRA?

“OKRA is niet nieuw voor mij, ook in mijn vorige jobs was er samenwerking en contact. En waar ik woon en waar ik vandaan kom, heeft OKRA erg sterke trefpunten. Telkens valt mij de gedrevenheid op. OKRA-vrijwilligers weten van aanpakken. Daar bereiken ze heel veel mee, want mensen samenbrengen en een mooie tijd bezorgen is van onschatbare waarde. Maar OKRA doet meer dan dat, we wegen ook op het beleid. Tijdens een samenkomst deze zomer met vrijwilligers en medewerkers, was ik echt onder indruk van alle betrokkenheid. Onze standpunten en ons beleid komen in overleg tot stand, co-creatie om het met een hip woord te zeggen. Ons verhaal is er één met én door vrijwilligers en leden die OKRA in hun hart dragen.”

### Hoe omschrijven andere mensen jou?

“In het middelbaar zeiden klasgenoten dat ik de moeder van de klas was. Ik zie niet graag iemand achterop lopen, dan blijf ik zelf achteraan, zodat iedereen mee is. Mensen zeggen ook dat ik sociaal ben en sociaal gedreven. En mijn oude collega’s, waar ik net mijn afscheid achter de rug heb, typeerden mij met de woorden zorgzaam, verbindend en doelgericht. Eerlijk, daar was ik heel blij mee. Ik haal veel energie en betekenis uit zorgen voor mensen, ik sta verbindend in het leven en er is niks mis met doelgericht te zijn.” »

● **Sonja Vertriest**,  
41 jaar

● **Woont in** Machelen-  
aan-de-Leie met haar  
partner Ronny en drie  
tieners

● **Maar ook** met een  
hond, kat en kippen –  
“mochten ze mij laten  
doen, het werd een  
halve boerderij”

● **Naast** sociaal  
verpleegkundige  
ook master in  
management en beleid  
in de gezondheidszorg

● **Was actief** als  
kabinetsmedewerker  
bij de minister van  
Volksgezondheid,  
als directeur van een  
woonzorgcentrum en  
als beleidsmedewerker  
en leidinggevende bij  
vzw Curando.

● **Startte op**  
1 augustus 2024 als  
algemeen directeur  
van OKRA – de eerste  
vrouw in die functie

“Als ik mijn hart volg, dan zou ik alle trefpunten willen bezoeken en beluisteren, iedereen ontmoeten, maar dat is praktisch onmogelijk met meer dan 1000 trefpunten.”

**Hoe zal je agenda er de komende weken uitzien?**

“Mijn agenda is al goed gevuld, mijn eerste dagen zijn in drie woorden samen te vatten: luisteren, luisteren en luisteren. Sinds mijn eerste werkdag op 1 augustus en eigenlijk ook al voordien, heb ik veel informatie gekregen van collega’s en vrijwilligers, over onze werking, onze structuur en de regelgeving. Ook mijn voorganger Mark De Soete en voorzitter Mieke Van Nuland hebben mij al serieus wegwijs gemaakt. Als ik mijn hart volg, dan zou ik alle trefpunten willen bezoeken en beluisteren, iedereen ontmoeten, maar dat is praktisch onmogelijk met meer dan 1000 trefpunten. Ik zal overal wel veel mensen ontmoeten, maar moet ook vertrouwen op de overlegniveau’s zoals streekpunten en provincies.”

**Alle thema’s en bezorgdheden zijn belangrijk. Maar welke springen er voor jou bovenuit door bijvoorbeeld persoonlijke ervaringen?**

“Ik vermoed dat je onder meer polst naar mijn ervaring in de zorgsector en bij de minister van Volksgezondheid? Ja, betaalbare en kwalitatieve zorg is voor mij vanzelfsprekend ontzettend belangrijk. Maar niet alleen dat, het gaat breder. Mensen moeten op elk moment ook kwaliteitsvol kunnen wonen. Aangepast als het moet en dat start ook preventief. Zorg en wonen zijn ook thema’s die de OKRA-leden bezighouden. Ook hoe je je leven organiseert als je alleen komt te staan, helaas bittere realiteit voor veel senioren.

Het moet voor mij niet altijd zware kost zijn, ontspanning en ontmoeting zijn ook belangrijk. Ik neem ook zelf erg graag deel aan activiteiten, zowel cultureel, educatief als actief. Ook daar hoor ik soms kleine dingen die, terecht, grote ergernissen kunnen worden. Bijvoorbeeld hoe sommige bedrijven en organisaties ondoordringbaar worden door doorgeslagen digitalisering. Om te zwijgen van het verdwijnen van bankdiensten en geldautomaten.”

**Waar word je blij van?**

“Vooral kleine zaken die een mens gelukkig maken. Met onze drie tieners gezellig eten. Iedereen samen aan tafel op hetzelfde moment, dat is niet altijd evident. De weekendkrant lezen, in de moestuin werken, bij vrienden en familie langsgaan. Lekker eten. Af en toe erop uit met onze mobilhome, te voet de bergen en de natuur ontdekken. 's Avonds in bed bedenk ik me letterlijk iedere dag dat we gezegend zijn: een dak boven ons hoofd, de kinderen gezond en wel. Daar wil ik dankbaar en bewust mee omgaan.” ●

# OKRA ONDERZOEKT

## Hoeveel geef je per jaar gemiddeld uit aan kledij en schoenen?

Minder dan 150 euro 19,3%

Tussen 151 en 250 euro 23,4%

Tussen 251 en 350 euro 17,4%

Meer dan 351 euro 27,9%

Geen flauw idee... 11,9%

## Zou je iets aan je uiterlijk veranderen om je beter in je vel te voelen?



Zelf je mening geven? Deelnemen aan 'OKRA Onderzoekt' duurt minder dan twee minuten. Surf naar [www.okra.be/inschrijven-nieuwsbrief](http://www.okra.be/inschrijven-nieuwsbrief), schrijf je in op "OKRA Onderzoekt" en maak elke maand kans op een mooie prijs.



Ontdek onze Olympische voorwaarden\*



reddot winner 2021



## UW HUIS BLIJFT UW THUIS

### Met een S200 traplift

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

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

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

# OKRA in een nieuw jasje

Zelfs minder aandachtige OKRA-magazinelezers hebben het ongetwijfeld opgemerkt: OKRA-magazine ziet er anders uit dan voor de zomer. Nieuwe rubrieken, leesbaarder lettertype, maar vooral een nieuw logo en andere kleuren. Is er meer op komst? Een vraag voor Eric Sohl, de communicatieverantwoordelijke van OKRA.

**Eric:** "Ja, na het magazine dat je nu in handen hebt, krijgt in september de volledige huisstijl van OKRA een nieuw jasje, een restyling zoals dat heet. Die omvat aanpassingen aan het logo, kleurenschema, typografie en ontwerpelementen. De veranderingen zijn bedoeld om OKRA een eigentijdse uitstraling te geven en om een algemene verfrissing van onze stijl door te voeren. Tegelijk willen we ervoor zorgen dat de herkenbaarheid van OKRA die sinds decennia is opgebouwd, overeind blijft en versterkt wordt."

## Was OKRA toe aan een nieuw logo?

"Na een traject van externe studies maar ook van bevestigingen bij onze vrijwilligers, leden, medewerkers en experts zijn we tot de conclusie gekomen dat een opfrissing nodig was. Er was ook nood aan meer samenhang in het gebruik van de huisstijl. Zo zorgen we voor een onmiddellijke herkenning en denkt iedereen meteen 'dat is OKRA!' als ze onze huisstijl en ons logo zien. Met ons nieuwe logo en onze nieuwe huisstijl willen we ook zowel jongere als oudere leden aanspreken."



Eric Sohl

## Zit er een diepere betekenis achter de vorm van het logo en de kleuren?

"Onze samenleving is heel divers en dus willen we ook inzetten op diversiteit binnen OKRA, op alle niveau's.

Dat geldt ook voor inclusie en openheid. In het nieuwe logo zie je bijvoorbeeld de letter 'O' en 'A' open staan. Dat wijst op een open organisatie waar iedereen welkom is. Een ander voorbeeld: de letters zijn mooi afgerond en dat staat voor de warme, hartelijke en menselijke organisatie die OKRA is. We sluiten niemand uit en daarom staat de extra vermelding van '55+' onderaan het logo er niet meer."

## Verdwijnt de oude vormgeving nu helemaal uit het straatbeeld?

"Ja, het oude logo zal geleidelijk uit ons straatbeeld verdwijnen. De verandering van logo en huisstijl is niet evident, zeker niet voor onze talloze trefpunten, vrijwilligers en leden. Denk maar aan het nieuwe materiaal zoals vlaggen, stickers en brochures die nu aangepast en vervangen moeten worden. Dat is een complexe operatie."



*Van vlaggen over brochures tot briefpapier: allemaal krijgen ze het nieuwe logo en een frisse levendige kleur.*



**Waar zullen we de komende tijd het nieuwe logo en de nieuwe kleuren tegenkomen? Wat is allemaal vernieuwd?**

“Je zal het nieuwe logo eerst in het magazine tegenkomen en dan op de website. Voor het magazine hebben we rekening gehouden met de leesbaarheid en goed kleurengebruik. Ook de grootte van de letters was een aandachtspunt, want dat is een belangrijke bekommernis van onze lezers. Voor de website kozen we om het allemaal wat intuïtiever te maken en minder strak. Het gebruiksgemak staat centraal. De website is veel levendiger en kleurrijker geworden dan de vorige versie van de OKRA website. Uiteraard zal er ook heel wat nieuw materiaal voorhanden zijn vanaf september, denk maar aan vlaggen, balpennen, promotiemateriaal, brochures, polo's en t-shirts. Maar ook onze achterliggende diensten moeten heel wat aanpassingen doorvoeren, zoals de facturatie, lidkaarten en briefpapier.” ●



## OUDER MAAR NIET OUT!

**Doe mee met onze campagne #OuderMaarNietOut en laat zien dat ouderen meetellen!**

**DAT KAN OP 2 MANIEREN:**



**Dans mee op het nieuwe OKRA-lied**, OKRA's Twist and Shout, ingezongen door Loes Van den Heuvel en maak er een filmpje van. Het lied én inspiratie vind je op het YouTube-kanaal van OKRA (OKRAvzw) en onze socialemediakanalen. Meedoen kan alleen, met je kleinkind, met je partner, met een groep, met leden van je OKRA-trefpunt, ... De winnaar krijgt een OKRA-verrassingspakket ter waarde van 70 euro.

Inzenden van je filmpje kan tot 30 november.

Mail jouw bijdrage naar [communicatie@okra.be](mailto:communicatie@okra.be) en post ze zelf op sociale media met de hashtags:

**#OuderMaarNietOut**  
**#OKRAvzw**

**Maak een kort, ludiek filmpje of een grappige foto** om te tonen dat jij iets beter kunt dan een jongere persoon. Bak jij veel sneller een omelet dan je buurjongen of maak jij je jongere tegenstander af bij het tafeltennissen? Toon het ons! Inspiratie vind je ook op ons YouTube-kanaal (zoek OKRAvzw) en onze socialemediakanalen.

Inzenden van je foto of filmpje kan tot 31 oktober.



# Een nieuwe 'look'

Mee met de tijd, mee met de mode. OKRA daagde Brigitte en Guy uit. Zij stapten uit hun comfortzone en in hun nieuwe kleren. Onze fotograaf was erbij.

Tekst Els Hoebrechts – Foto's Kristof Vadino



## Brigitte Lacroix

**Leeftijd:** 65 jaar

**Woonplaats:** Hasselt

**SINDS 1 MEI OP PENSIOEN EN METEEN OKRA-LID GEWORDEN.**

**Loopbaan:** Brigitte heeft 44 jaar gewerkt, waarvan de laatste 36 jaar als HR-manager in een Amerikaanse multinational. Haar afscheidsfeest was er eentje om van te dromen, waardoor het allemaal heel goed voelt, alsof het zo moest zijn.

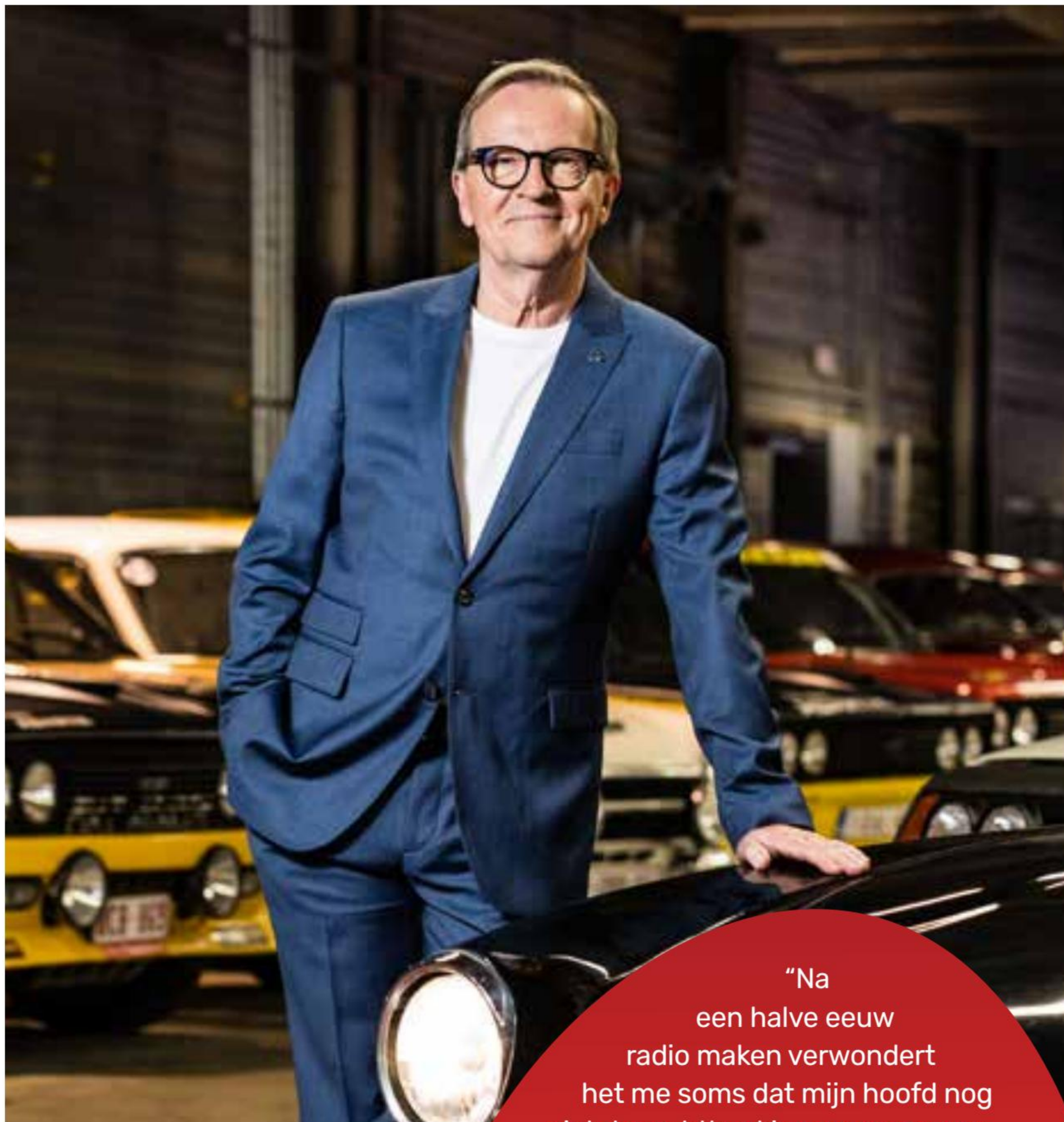
**Over zichzelf heruitvinden:**

“Om mij voor te bereiden op mijn pensioen ging ik naar een loopbaancoach. Ik wilde zeker nog actief blijven. Vanaf september zal ik 2 dagen per week werken in de eventensector omdat ik graag plan, organiseer én gastvrouw ben. Ik wil dingen doen die mezelf en anderen energie geven en blij maken. Maar eerst staan er nog wat reizen op de planning...”

**BRIGITTE:**

“Mijn kledingstijl is casual chic. Voor een avondje uit ruil ik mijn sneakers graag voor hogere hakken en draag ik grotere oorbellen, wat mij een eleganter gevoel geeft.”





## Guy De Pré

**Leeftijd:** 70 jaar

**Woonplaats:** Kontich

**GING NA 45 JAAR RADIO MAKEN OFFICIEEL MET PENSIOEN OP EEN VRIJDAG, MAAR BEGON NA HET WEEKEND WEER TE WERKEN VIA EEN ANDER STATUUT.**

**Loopbaan:** Guy is sinds 1974 reporter, (radio)presentator en (radio-)dj, vooral bekend van het archief- en muziekprogramma De Pré Historie, dat hij intussen al sinds 1984 presenteert. Daarnaast is hij ook groot liefhebber van auto's.

**Over zichzelf heruitvinden:**

"Ik heb niet het gevoel dat ik mezelf moet heruitvinden, want radio maken is letterlijk en figuurlijk mijn leven, ik kan niet zonder. Op het vlak van techniek was het wel regelmatig aanpassen geblazen, wat het uiteraard

"Na een halve eeuw radio maken verwondert het me soms dat mijn hoofd nog niet de rechthoekige vorm van een radiotoestel heeft aangenomen. En wat kleding betreft: ik probeer er netjes bij te lopen. Bij een optreden als dj of een presentatie voor een publiek 'strak in het pak'. Maar styliste Sandra heeft me kunnen overhalen om onder dat pak voor de allereerste keer een T-shirt in plaats van een hemd aan te trekken. Je bent nooit te oud om jezelf héruit te vinden! Zij het dan with a little help from Sandra. 😊"

boeiend maakte. Van vinyl plaatjes en grote banden in 1974 mét technici in de studio naar vandaag: 4 schermen, een computer en een mengtafel... een hele weg is dat. Dit jaar bestaat mijn programma 40 jaar en zal Radio 2 daar uitgebreid aandacht aan besteden. Er verschijnt een nieuwe cd-box van De Pré Historie Jaren 80. En met de fuiven gaan we misschien ook weer van start, uiteraard niet meer aan het tempo van vroeger. Ik blijf bezig."



### De tips van Sandra, styliste van e5 fashion

**Jezelf heruitvinden, het kan ook in de mode. Een restyling heet dat dan. Dit zijn de tips van Sandra:**

- Zorg voor een goede basis in je garderobe: de ultieme basisstukken. Als die goed zitten, ben je vertrokken en kun je oneindig afwisselen met een blazer, jeans, accessoires, ... naar klassiek, sportief, casual, zakelijk.
- Zoek naar het evenwicht tussen 'jezelf blijven' en 'durven vernieuwen'. Het plaatje moet overeenkomen met wie je bent, je moet je goed voelen in je nieuwe outfit.
- Volg modetrends, maar let ermee op: blijf kijken naar je eigen model, vormen, grootte, ... Maak keuzes, want je kunt onmogelijk bij al die trends passen. Vraag zeker om advies!
- Zorg voor 'breekpunten' in je outfit. Een opgetrokken mouw, een V-hals, een lange ketting, een col revers, een riem, ...
- Denk niet dat je er met wijde, losse kleding slanker uitziet. Vaak is het resultaat net omgekeerd.
- Heb je bepaalde complexen, dan helpt het om er niet de aandacht op te vestigen. Op een stevige buste draag je bijvoorbeeld beter geen grote bloem. Vind je je knieën echt niet mooi, dan is er niets mis mee om ze te bedekken. Ook dessins kun je strategisch inzetten om de aandacht af te leiden van bepaalde gebieden waar je minder blij mee bent.

**Kleding en styling:** met dank aan e5 fashion • [www.e5.be](http://www.e5.be) • **Locatie fotoshoot:** Abarth Works Museum, Lier • [www.abarth-gmr.be](http://www.abarth-gmr.be)

**In 2025 opent een gloednieuw Abarth Museum.**

always  
discreet

voor  
**URINE-  
VERLIES**



Always Discreet voor urineverlies is een medisch hulpmiddel. Lees aandachtig de gebruiksinstructies op de verpakking. Geproduceerd door Procter & Gamble Technical Centre Ltd, VK.  
Productiedatum: /2024. Always Discreet Ultimate Dag vs. Maxi-assortiment van de marktleider voor incontinentieproducten

## Betrouwbare bescherming tegen urineverlies en geurtjes



Superabsorberende kern



Dubbele beschermrandjes houden lekken tegen



Houdt geurtjes in enkele seconden vast



Dermatologisch getest

KRIJG **40%**  
**KORTING\***

bij aankoop van 4 pakken Always Discreet bij Colruyt van **28 augustus** tot en met **10 september 2024**.



**40%**  
korting\*

**colruyt**  
laagste prijzen  
meilleurs prix

\*Alle beslissingen omtrent prijzen, promoties en distributie worden uitsluitend genomen door de verkoper, P&G is enkel verantwoordelijk voor adviesprijzen.

# Knal met kleur in je interieur

Kelly Claessens houdt van kleur en dat mag iedereen weten. In het inspirerend interieurboek **F\*CK BEIGE** legt ze in geuren en kleuren uit hoe je met kleur aan de slag gaat in je interieur.

Tekst Arno Vermeulen



Kelly Claessens creëert al jaren droominterieurs als interieurvormgever. Ze heeft haar eigen ontwerpbureau.

“Kleur maakt blij, ontroert, brengt rust, triggert, knispert en knettert”, vertelt Kelly in **F\*CK BEIGE**. In haar gloednieuwe boek geeft ze een hele resem kleurtips, maar wij stelden haar alvast een paar pertinente vragen.

**Hoe begin je met kleur toe te voegen aan je interieur? Hoe weet je wat past?**

Kelly Claessens: “Belangrijk is om te weten dat je kleuren moet kiezen op basis van de gewenste sfeer en de functie van de ruimte. Zo gebruik je in de woonkamer het beste zachte, neutrale kleuren – denk aan lichtblauwe en zachtgroene tinten – voor rust en warme tinten – zoals terracotta en oudroze – voor gezelligheid. In een zwarte keuken kan je donkerblauw gebruiken, in een witte keuken is zacht saliegroen een mooi alternatief. En in het toilet mag je helemaal losgaan: daar mag en kan alles!”

**Hoe vind je de juiste tint?**

“Dat kan soms *tricky* zijn. Je wil niet te koud, niet te licht, niet te flets, ... ik stel altijd voor om zoveel mogelijk inspiratie op te doen. Woonmagazines zijn hier goed voor, maar ook op Instagram en Pinterest vind je tonnen inspiratie. Snuister ook eens rond in de woningen van vrienden en familie. Misschien spot je daar de perfecte tint, op de muur, in een accessoire of zelfs een kledingstuk.”

### Hoe overtuig ik de rest van mijn huishouden van de nieuwe kleur?

“Die vraag heb ik inderdaad al vaak in mijn mailbox gehad. Je bent zelf helemaal klaar voor dat sprankeltje kleur in je woning, maar... je partner is niet overtuigd. Wat mij betreft is charmeren altijd een optie (lacht), maar je kan ook gaan voor een zachte aanpak. Vraag wat hem of haar tegenhoudt om die kleur te gebruiken en maak een gedeeld Pinterestboard om samen op zoek te gaan naar inspiratie. Of koop stiekem enkele kledingstukken voor hem of haar in de gewenste kleur, zo zet je het nudgingproces subtiel in gang. Succes gegarandeerd!”

**“In het toilet mag je helemaal losgaan: daar mag en kan alles!”**

### Hoe pak ik als 55-plusser de restyling van mijn huis aan? Volledig in kleur restylen durf ik niet goed.

Je hoeft niet meteen alle muren in felle kleuren te schilderen. Begin met kleine accenten, zoals kussens, gordijnen, of een kleurrijk tapijt. Dit kan je helpen wennen aan meer kleur in je interieur. Ga ook aan de slag met een kleurenpalet waar je je prettig bij voelt. Denk aan pastelkleuren als je subtiel wilt beginnen of diepere tinten zoals bordeauxrood of navyblauw voor een warmere uitstraling. Het belangrijkste is dat jij je prettig voelt in je eigen huis. Experimenteer en geef jezelf de tijd om aan veranderingen te wennen. En als je er echt niet uitgeraakt, schakel dan een interieurontwerper in voor advies! Die kan je helpen bij het kiezen van kleuren en stijlen die passen bij jouw smaak en huis. ●



“Als je ervoor kiest om de muren donkerder te schilderen dan het plafond, lijkt de ruimte groter, hoger en opener.”



**F\*ck Beige van Kelly Claessens is uitgegeven bij Borgerhoff & Lamberigts.**

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



WIE IS DE M/V/X  
ACHTER DE OKRA-  
VRIJWILLIGER?  
DEZE KEER:  
TANIA HUYGHE  
UIT WEZEMAAL

**“Niet panikeren,  
tijd lost vaak  
problemen op.”**

Tekst Arno Vermeulen – Foto Tania Mertens



● **Naam:** Tania Huyghe  
Geboorteplaats &  
-datum: Ledegem,  
17 augustus 1948.

● **Burgerlijke staat:**  
Gehuwd in 1972,  
3 kinderen Evelyn,  
Jeroen en Merel en  
6 kleinkinderen.

● **Woont** al sedert 1972  
in het Leuvense en  
vanaf 1980 in Weze-  
maal.

● **Professioneel le-  
ven:** In West-Vlaande-  
ren vanaf mijn 16<sup>de</sup> ge-  
werkt in de confectie,  
in het Leuvense divers  
werk en vervolgens tot  
nu fulltime huisvrouw.

● **Huidige rol bij  
OKRA:** Teamleider en  
lid van de senioren-  
raad Rotselaar.

● **Hobby's naast  
OKRA:** Aquarelschil-  
deren, maar ook lezen,  
zwemmen, fietsen.

### Wat is je klein gelukje of welke kleine alledaagse dingen maken je blij?

We wonen dicht bij de natuur, dat maakt me direct blij. Als je opstaat en de blues hebt, spring je gewoon even op de fiets en rijd je hier wat rond - je voelt je meteen beter. Er vliegen hier veel vliegtuigen over en sommige mensen ergeren zich daar enorm aan, maar ik nooit. Ik hou van waar we wonen, tussen Leuven en Aarschot. Er is een treinstation in de buurt, dus we geraken overal in België. Hier in de buurt doe ik alles met de fiets, want wij hebben al jaren geen auto meer. Met de fiets kom je ook veel natuur tegen, dat is heerlijk.

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

Niet panikeren, tijd lost vaak problemen op. Dat heb ik al dikwijls ondervonden, vooral als teamleider bij OKRA wanneer mensen zich moeten inschrijven. Je krijgt te maken met oudere mensen die al eens wat vergeten of niet goed lezen. Soms zijn ze te laat om zich in te schrijven, maar dan keur ik het toch goed. Twee minuten later is er dan iemand die moet afzeggen omdat hij ziek geworden is. Ik ben er soms over verwonderd hoe dingen zichzelf oplossen, zolang je niet panikeert.

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

Woeste Hoogten van Emily Brontë en de film Romeo & Julia van Franco Zeffirelli. Toen ik jong was ben ik naar een toneelstuk van Woeste Hoogten gaan kijken en op aanraden van mijn broer heb ik erna, toen ik een jaar of 17 was, het boek gelezen. Van kinds af aan lazen we veel thuis, en dat doe ik nog steeds. Zelf ga ik liever naar de bib dan dat ik boeken koop, maar dat boek heb ik wel gekocht. De film Romeo &

Julia is me ook bijgebleven. Ik ging hem kijken met mijn vriendin, maar was mijn bril vergeten en kon geen enkele ondertitel lezen. Later heb ik de film gelukkig opnieuw kunnen zien met mijn man. De film was zo goed geacteerd.

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

Dat je op veel manieren gelukkig kan zijn, dat we allemaal talenten hebben en dat je iedereen zijn eigen leven moet laten leven. Vroeger deden kinderen altijd wat de ouders zeiden, nu mogen ze veel meer kiezen wat ze gaan studeren. Maar kinderen moeten nu ook precies allemaal aan de universiteit gaan studeren, terwijl je op zoveel andere manieren gelukkig kan zijn. Niet iedereen kan naar de unief gaan, maar wie dat kan, móet dat ook niet per se. Mensen klagen nu als ze een loodgieter of elektricien nodig hebben; we zouden beter kinderen hun eigen talenten laten volgen.

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

Ik heb heel wat hobby's, maar zonder boeken kan ik niet. Ik lees van alles. Wat tv programma's betreft kijk ik het liefst naar detectiveverhalen, en ik lees dan ook graag de detectives van Jo Claes omdat die zich afspelen in Leuven. Zo ben ik eens met een leesgroep zelf alle verwijzingen gaan zoeken in de stad. Het liefst lees ik romans, maar wat genre betreft heb ik geen voorkeur. Zolang ik maar iets kan lezen. Ooit op vakantie in Mallorca was mijn boek uit en vond ik niets anders om te lezen, dat was een nachtmerrie. Nu voorzie ik me altijd van kleine boekjes om mee te nemen.

# FRANK LEERT NIEUWKOMER MOHAMAD DE STAD KENNEN



Veel mensen maken op de plek waar zij leven de wereld een beetje mooier. In deze rubriek brengen we ze voor het voetlicht.

Tekst & foto **An Candaele**

**F**rank is buddy van Mohamad uit Syrië. Gemiddeld om de veertien dagen spreken de twee af om samen iets te doen in Oostende, waar Frank elk hoekje kent en Mohamad nu anderhalf jaar woont. Het duo werd met elkaar in contact gebracht door FMDO, de Federatie van Mondiale en Democratische Organisaties, dat nieuwkomers koppelt aan mensen die hier al langer wonen. Het klikte meteen tussen beide mannen, die een passie voor scheepvaart delen. Mohamad kende bij de kennismaking bijna geen Nederlands. "Hij vertelde alles wat hij me wilde zeggen tegen zijn telefoon", herinnert Frank zich, "dankzij die vertaalapp begrepen we elkaar." Mohamad volgt nu al vijf maanden Nederlandse les en het communiceren gaat al vlotter. "Zijn Nederlands bijspijkeren zie ik niet als mijn taak, daar zijn de leerkrachten voor", vindt Frank. "Wij doen gewoon leuke, ontspannende dingen samen zodat hij de stad en onze Westerse gebruiken leert kennen en mensen ontmoet. Alles is nieuw voor hem en hij heeft geen familie of vrienden hier.

We maakten al lange wandelingen, gingen samen naar een basketbalmatch, bezochten een museum, gingen fietsen, drinken samen een koffie of een biertje of gaan naar een feestje..."

"Frank is super", vindt Mohamad, "Hij is met pensioen en is toch heel actief, zijn agenda staat vol. In mijn land zitten mensen op hun vijftigste gewoon thuis, hier zijn ouderen fit en actief. Ze gaan wandelen, volgen cursussen, doen vrijwilligerswerk... Dat vind ik prachtig. Frank betekent veel voor mij."

Een engagement als buddy voor een nieuwkomer duurt in principe zes maanden. "Maar wij blijven vrienden", verzekert Frank. Mohamad hoort dat graag. "Jij moet bij mij blijven", lacht hij.

"Een verschil maken voor zo'n jongere en hem een beetje op weg kunnen helpen geeft voldoening, ik kan het iedereen aanraden", zegt Frank. "We doen leuke en boeiende activiteiten en ik leer ook af en toe iets nieuws via hem. Mooi toch?"

: **FMDO brengt buddy's en nieuwkomers samen op verschillende plaatsen in West-Vlaanderen en in Brussel. Interesse? Mail naar [info@fmdo.be](mailto:info@fmdo.be)**

: **Wil je buddy worden en woon je ergens anders? Via [www.mijnbuddy.be](http://www.mijnbuddy.be) kan je je kandidaat stellen. Het Agentschap Integratie en Inburgering kijkt dan welke organisatie in jouw buurt zo'n buddyproject heeft.**



kinderkankerfonds<sup>VZW</sup>

www.kinderkankerfonds.be

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



Doe een gift



Organiseer  
een actie



Steun een actie



Neem ons op in  
je testament

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

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



# Snel, makkelijk en lekker



**Tip:** Gebruik eventueel kalfs- of rundergehakt voor een lichtere versie. Deze ovenschotel kan je ook perfect op voorhand klaarmaken. Voor het opdienen nog even in de oven en klaar!

Flexi-courgetteschotel

Instagrammer Bart De Roeck laat zijn volgers al zeven jaar meegenieten van zijn snelle én lekkere recepten. Op de koop toe zijn ze ook makkelijk, want Barts motto is: *'Als ik het kan klaarmaken, dan kan iedereen het'*. OKRA-magazine mag uit Barts boek *'Easy + Speedy'* exclusief twee recepten publiceren. Smakelijk!



## Flexi-courgetteschotel

4 à 5 personen

### WAT HEB JE NODIG?

- 2 uien, gesnipperd
- 3 teentjes look, geperst
- 1 blik tomatenpulp
- 350 ml tomatenpassata
- Italiaanse kruidenmix
- 2 courgettes
- 300 g spinazie
- 250 g ricotta
- 250 g kippengehakt
- 1 klein ei
- 1 el paneermeel
- tijm
- 450 g pasta

### HOE GA JE TE WERK?

- 1 Verwarm de oven op 180 °C.
- 2 Maak eerst de tomatensaus: stoof 1 gesnipperde ui en 1 teentje look aan, voeg vervolgens de tomatenpulp en de passata toe. Laat pruttelen op een laag vuurtje. Kruid met peper, zout en Italiaanse kruidenmix.
- 3 Schep 3 grote lepels van de tomatensaus in de ovenschaal; de rest bewaar je apart voor straks.
- 4 Giet een scheutje olijfolie in een grote pan en fruit 1 gesnipperde ui en 2 teentjes look aan. Voeg de spinazie toe en laat slinken. Knijp het vocht uit. Meng de ricotta met de spi-

nazie en kruid goed met peper en zout.

5 Meng voor de vleesvariant het gehakt met het ei en het paneermeel. Kruid met peper en zout.

6 Was de courgettes en snij het steeltje eraf. Snij met een dunschiller slierten van de courgettes.

7 Vul de courgetteslierten met het ricotta-spinaziemengsel of het kippengehakt en rol ze mooi op.

8 Plaats de courgetterolletjes rechtop in de ovenschaal en strooi er nog wat tijm over. Zet een halfuur in de oven.

9 Breng een pan ruim gezouten water aan de kook en kook de pasta beetgaar. Giet af en meng met de rest van de tomatensaus.

10 Haal de courgetteschotel uit de oven en serveer meteen.

## Appelcake zonder boter

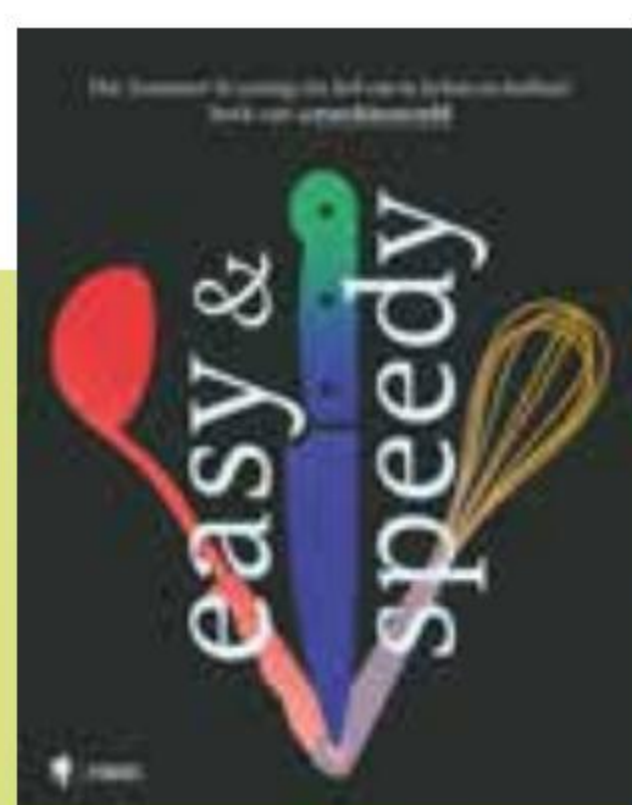
8 personen

### WAT HEB JE NODIG?

- 3 eieren
- 1 el koud water
- 1 zakje vanillesuiker
- 150 g kristalsuiker
- 150 g zelfrijzende bloem
- 2 appels, geschild, in blokjes gesneden
- 1 scheutje citroensap
- 1 appel, geschild, in schijfjes

### HOE GA JE TE WERK?

- 1 Verwarm de heteluchtoven op 175 °C.
- 2 Bekleed een springvorm met bakpapier. Vet de randen in.
- 3 Scheid de eieren. Klop het eiwit met 1 el koud water en de vanille- en kristalsuiker stijf. Voeg de eidooiers toe en blijf mixen. Zeef de bloem en spatel onder het beslag.
- 4 Meng de appelblokjes met het citroensap. Spatel door het beslag.
- 5 Giet het deeg in de bakvorm.
- 6 Schik de appelschijfjes op de cake en bak 40 à 45 minuten.



**Easy + Speedy van Bart De Roeck is uitgegeven bij Borgerhoff & Lamberigts.**

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

# Zalig zeilen met zestigplussers



Of ik mee wilde gaan zeilen, voorkennis niet vereist... Op zo'n voorstel zeg ik geen neen. Een maand later kies ik samen met 11 andere gelegenhedsmatrozen tussen 60 en 83 jaar het wijde sop van de Oosterschelde. Een onvergetelijk avontuur met wind in de zeilen.

Tekst An Candaele

**H**et is OKRA partnerships dat – in samenwerking met Enjoy Sailing – deze niet zo alledaagse activiteit aanbiedt voor leden. In Sint-Annaland liggen de schepen waar we twee dagen mee zullen varen op ons te wachten. De meeste deelnemers kennen elkaar niet, maar dat is geen probleem. We krijgen per vier een boot én schipper toegewezen. Ik monster aan samen met Christine, Ingrid, Jaak en schipper Brent. Ik ben de enige West-Vlaming tussen Limburgers, maar we begrijpen elkaar. Letterlijk en figuurlijk.

Veel ruimte heb je in zo'n boot niet. Een luxekamer ook niet, maar de single-deelnemers krijgen wel een aparte kajuit. We hoeven niet veel comfort, maar dat beetje privacy is toch welkom. Voor het eerst sinds lang slaap ik nog eens in een slaapzak. Het roept herinneringen op aan vervlogen jeugdijaren. Dat heeft zijn charmes, al lijkt het idee om een volgende keer de keuze te laten om lakens en dekbed te huren, me het overwegen waard. Het kan het slaapcomfort maar ten goede komen. Het wiegen op het water krijg je er zonder meerprijs bij.

## Winchen en vieren

In de vertrek- en aankomsthaven Sint-Annaland is er een propere douche- en toiletruimte. Je hebt op campings wel eens minder aangename gemeenschappelijke ruimten, maar hier valt niets op aan te merken. Voor bevoorrading kunnen we terecht in de supermarkt vlakbij. Fris gedoucht en de frigo gevuld... we zijn klaar voor vertrek. Of toch bijna.

Voor we de haven en de Krabbenkreek uitvaren, buigen we ons met schipper Brent over vaarkaarten én moet er geoefend worden: veilig langs de reling van de boot lopen, landvasten (trossen

uitwerpen als het schip aanmeert), touwen opschieten... we brengen het er niet altijd even goed vanaf, maar onze schipper heeft veel geduld en doet alsof hij de beste bemanning ooit heeft getroffen. We worden zeewaardig bevonden en kunnen vertrekken. Voor een actieve tocht, want regelmatig moeten er touwen op de winch (de lier) opgespannen worden, een krachttoer voor ongetrainde spieren. Daar heeft Brent geen compassie mee: "draaien!", roept hij, "nog!" Even later moeten de touwen weer 'gevierd' worden.

## Als er maar wind is

Op zo'n boot is altijd wel iets te doen. We krijgen ook om beurt het roer toe- vertrouwd en turen dan aandachtig naar een punt in de verte en proberen koers te houden. Rode boei aan stuurboord en groene aan bakboord of omgekeerd afhankelijk van het doel... Brent geeft aan wat moet gebeuren. Bij het zeilen moet je rekening houden met veel verschillende zaken en dat leer je niet in twee dagen. Het samenspel van stroming, wind en andere weers-elementen maakt de situatie voortdurend anders en daar moet je als zeiler op inspelen. Varen we onder een grote wolk, dan verandert de wind compleet, Brent voelt en ziet het allemaal. "De fok probeert je iets te vertellen", wijst hij. "Euuuh... het klap-pert", zeg ik aarzelend. "Inderdaad, winchen dus." Ik kan me voorstellen dat zeilen heerlijk moet zijn als je de wind, het water, de zeilen en je boot door en door kent en aanvoelt. In een volgend leven leren we het van jong-s af besluiten we, nu krijgen we dat niet meer onder de knie. Wie weet herin- neren we ons dan 'ik heb dit precies al eens eerder gedaan'. Het gebrek aan zeevaardigheid weerhoudt er ons in- tussen niet van om volop te genieten. "Klaar om te wenden?" houdt Brent ons bij de les. "Jaaa!" antwoorden wij in koor en grijpen ons stevig vast. Hup daar gaan zeil en giek overstag.

## Dana Winner en Bart Kaëll

Er is op de Oosterschelde verras- send veel verkeer van vrachtschepen tussen Antwerpen en Rotterdam. Die hebben voorrang op plezierschepen en binnen die laatste groep gaan zeilschepen voor op motorboten, zo leren we. Ogen uit de doppen om alle schepen al van ver op te merken is de boodschap. Als ik aan het roer sta, voel ik telkens een lichte paniek als we er één naderen. "Midscheeps proberen te treffen", zegt Brent dan plagend. Waarna hij geruststelt: "Die zal allang weg zijn tegen dat wij daar komen". Het is juni en koud voor de tijd van het jaar en er staat een groot deel van de tijd een stevige wind. De stang aan het tafeltje in het midden van de kuip (het lagergelegen deel van het dek) is regelmatig onze noodzakelijke houvast als we nu eens met de ene boeg laag over het water scheren en dan weer met de andere. Het levert hilarische situaties op. Neem het van me aan: we hebben wat afgelachen op die boot. Zelfs een bui af en toe kon de pret niet bederven.

Brent verzekert dat zo'n zeilschip niet omslaat. We vertrouwen hem hele- maal, maar voelen toch een gezonde opwinding. Het gevoel dat je leeft zeg maar. Er borrelen ook spontaan flarden van zee- of zeilliedjes in ons op. 'Westenwind, westenwind' (Dana Winner), 'Door de wind, door de regen' »

Het was zeilen  
voor het eerst,  
maar niet voor  
het laatst

Wie aan het roer staat, moet de ogen de kost geven.



(Ingeborg) en 'De Marie-Louise gaat op en neer' (Bart Kaëll) passeren de revue. Maar ons lijflied wordt toch 'Zeil je voor het eerst', ook van Bart Kaëll.

## Opgelet voor zandbanken

De eerste middag leggen we aan in Wemeldinge. Zo kunnen we een boterham eten zonder dat iemand op de uitkijk en aan het roer moet staan en kunnen we in de haven naar een gewoon toilet.

We zetten onze reis na een kort oponthoud verder, onderweg zijn is immers ons doel. Op een zandbank is een zeilboot vastgelopen. Door roekeloosheid moeten ze nu uren wachten tot hoog water het schip weer op dreef brengt. Wie de wetten van de natuur tart is eraan voor de moeite. Op een andere zandbank zien we een groep zeehonden liggen. Ze kunnen op ons aller enthousiasme rekenen.

Als we onze thuishaven Sint-Annaland aan de Krabbenkreek weer binnen-

varen, wacht ons een barbecue. Wat bijpraten met de opvarenden van de andere boten en dan op tijd naar bed. De buitenlucht maakt moe en morgen willen we fit zijn.

## Bruinvissen

De volgende ochtend wenden we onze steven richting Zierikzee. Daarvoor moeten we onder de vijf kilometer lange Zeelandbrug door, die sinds 1965 Schouwen-Duiveland verbindt met Noord-Beveland. Voor zeilschepen met hoge masten (zoals die van ons) wordt de brug één keer per uur opengedraaid. Dan moet het verkeer op de brug even wachten.

In Zierikzee laten de tongen voor een heel schappelijke prijs zich smaken. Nog even rondlopen in het sfeervolle stadje met de mooie huizen, gezellige winkels en marktplein en dan gaan we weer de boot op, terug naar Sint Annaland. Bruinvissen komen goeie-dag zeggen met hun scherpe vinnen boven het water uit. Ze zijn de kers op de taart van een fantastische trip. ●

## ENKELE SCHEEPS-TERMEN VOOR WIE AL WIL OEFENEN

- **Opschieten** = het touw op een welbepaalde manier opwinden en samenbinden
- De **fok** en het **grootzeil**
- **Stuurboord** (rechts in de vaarrichting) en **bakboord** (links)
- **Schoon schip maken** = alle touwen netjes oprollen en aan de reling hangen. Klaar voor gebruik en het voorkomt dat je struikelt of met je voet komt vast te zitten in een touw.
- **Overstag gaan** = giek en zeil laten overslaan naar de andere kant om de wind op een andere manier te vangen
- **Knopen** = zo wordt de snelheid uitgedrukt. 1 knoop is 1 zeemijl per uur: dat is 1,852 kilometer per uur.
- **Zeg ook nooit parkeren tegen aanmeren.** En vergelijk een boot niet met een camper. Dat raakt een zeiler recht in zijn hart.

Wil je ook wel eens zo'n zeilinitiatie en -tocht meemaken? Laat het weten aan [steven.reynders@okra.be](mailto:steven.reynders@okra.be)

Hij houdt je dan op de hoogte wanneer er opnieuw meegevaren kan worden.



Op de Oosterschelde kom je  
gegarandeerd zeehonden tegen.



In een volgend leven leren  
we van jongsaftaan zeilen,  
nemen we ons voor.

Lijflied:

Zeil je voor het eerst,  
dan sla je een flater,  
trek het je niet aan,  
ga door want later,  
geniet je des te meer  
van wind en van water  
van wind en van water  
van water en wind

(Bart Kaëll)



In de haven  
wachten zeilboten  
op de volgende reis

Koester elk  
thuismoment.

Comfortlift  
Orona

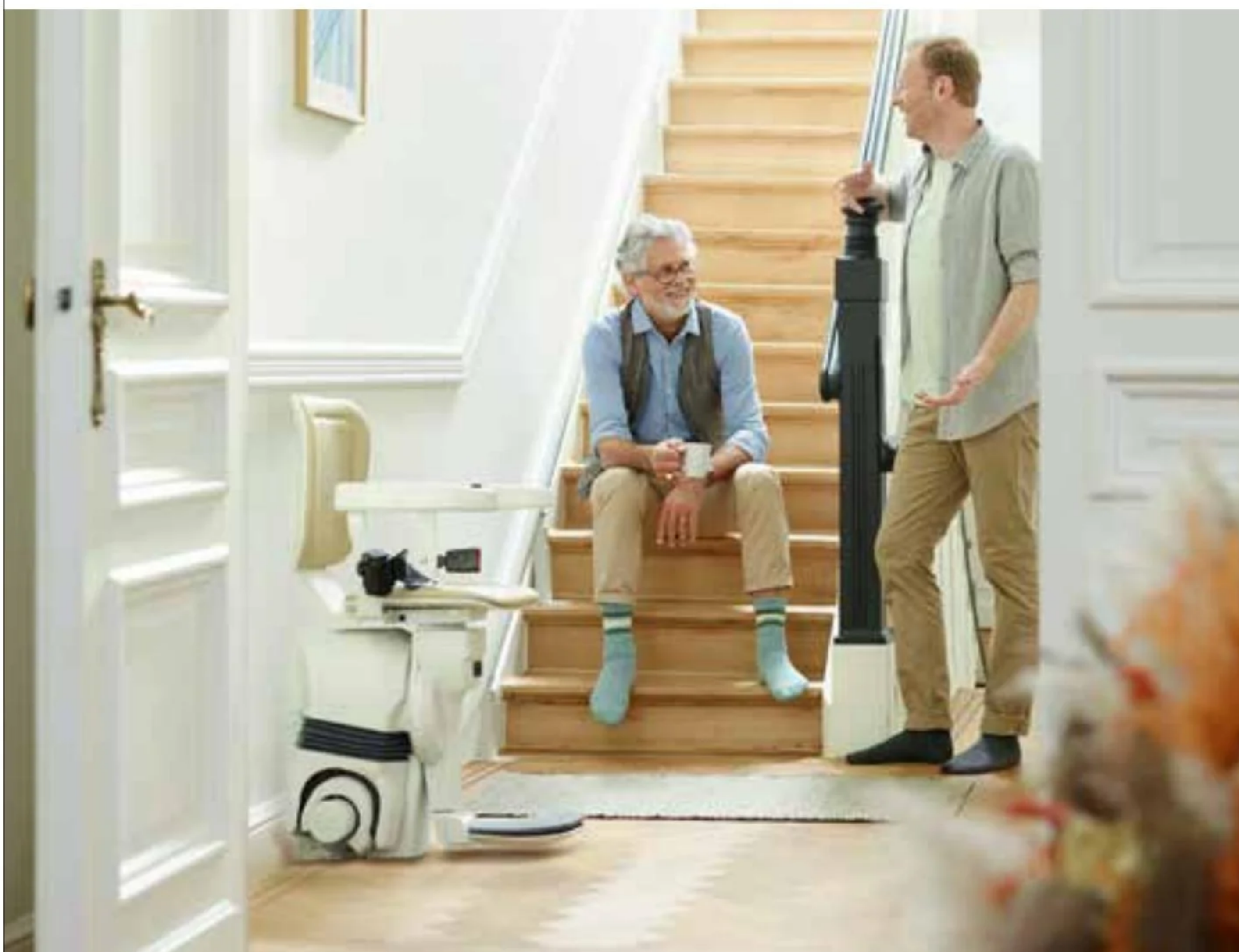
Gerust in je vertrouwde  
omgeving.

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

Bel voor gratis prijsofferte

0800 20 950

[comfortlift.be](https://www.comfortlift.be)



# Niet te missen

## in september



SPORT

## Atletiek met een gouden randje

De 48ste Allianz Memorial Van Damme op vrijdag 13 en zaterdag 14 september wordt de meest bijzondere ooit. Voor de allereerste keer vindt de meeting plaats over twee dagen. Bovendien is het de finale van het Diamond League-seizoen, dat wil zeggen dat de beste atleten van het seizoen sowieso naar het Koning Boudewijnstadion afzakken. Maak je dus op voor een avondje topatletiek met een hele lading kersverse olympische medaillewinnaars van Parijs.

**Info en tickets: [www.memorialvandamme.be](http://www.memorialvandamme.be)**



BOEK

## Gezond ouder worden

Willen we niet allemaal zo gezond mogelijk ouder worden? Eric De Maerteleire legt je alvast uit hoe je het verouderingsproces door voeding gunstig kan beïnvloeden. Je krijgt antwoorden op vragen als: wat zijn antioxidanten en waarvoor zijn ze nodig? Waarom kan ik ultrabewerkte voeding beter zo veel mogelijk vermijden? Hoe hou ik mijn organen – hart, longen, lever, darmen, hersenen, ogen, huid... – gezond? Hoe kan ik ziektes als diabetes, kanker, hart- en vaatziekten, Alzheimer, Parkinson, ... afremmen of voorkomen? Met zijn praktische aanbevelingen kan je meteen aan de slag.

**Veroudering afremmen via voedsel, Erik De Maerteleire, Uitgeverij Manteau**



EVENT

## Festival Knotsgekke hobbydagen



Wie graag creatief bezig is, kan afzakken naar Trixxo in Hasselt (20-22 september) of Xpo in Kortrijk (4-6 oktober) voor de Knotsgekke hobbydagen. Drie dagen lang staan er tientallen demonstraties en workshops op het programma. Happy Painting, quilts of glittervlinders maken... het zijn maar enkele voorbeelden uit het aanbod. Wie weet vind je er wel een nieuwe hobby.

**Info en tickets:**

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

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

TIP!



EVENT

## ASFALT

Van 20 tot en met 22 september strijkt ASFALT, het grootste street sports & urban culture festival van Vlaanderen, neer in Gent. Misschien denk je nu wel dat dat toch eerder iets voor jongeren is? Absoluut niet. ASFALT wil net jong én oud verenigen in heel wat uiteenlopende disciplines. Zo kan je in het Rabotpark en het Groenevalleipark op een laagdrempelige manier sporten leren kennen zoals wandelvoetbal, boulderen of calisthenics, een workout waarbij je je eigen lichaamsgewicht gebruikt in plaats van gymtoestellen. Of je kan natuurlijk ook gewoon genieten van de vele straatoptredens, graffiti en de toppers in het skateboarden.

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



MUSICAL

## Grease



Tijd voor wat nostalgie. De film Grease kwam uit in 1978 en is sindsdien een echte klassieker geworden. Wil je Danny en Sandy nog eens zien swingen? Dan kan je vanaf 12 september terecht in Antwerpen, Gent en Hasselt voor een nieuwe, frisse musicalversie.

**Tickets en info:**

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



FILM

## Leeftijdscriminatie in de cinema

Lang Leve is een ode aan ouderen in de cinema. Sterker nog - een pleidooi tegen de tendens waarbij vrouwen van het scherm verdwijnen naarmate ze ouder worden. Vier kortfilms, gemaakt door een nieuwe generatie filmmakers, gaan tegen de stroom in en vertellen elk een uniek verhaal, met juist de oudere iconen van de Belgische cinema in de hoofdrol. De vertoning wordt voorafgegaan door een inleiding van Femke De Sutter, onderzoeker aan de UGent, die zich buigt over leeftijdsdiscriminatie in de Belgische

cinema. Na de vertoning gaat zij in gesprek met de jonge filmmakers om deze thema's verder uit te diepen. Een inspirerende filmavond verzekerd!

- **15/09 om 11u** De Cinema Antwerpen
- **29/9 om 14u** CC Strombeek
- **30/9 om 19u30** Cinema ZED Leuven
- **9/10 om 20u** CC Diest
- Cinema Palace Brussel (datum nog niet bekend)

**Meer informatie via <https://daltondistribution.be/film/en-courts-de-route-lang-leve>**

TIP!



PODCAST  
**Zaal 9**

Stap binnen in de wereld van film met 'Zaal 9', de podcast waar drie gepassioneerde vrienden samen komen om hun liefde voor cinema te delen. Van klassiekers tot hedendaagse blockbusters, ze bespreken alles op een informele en gezellige manier. Met een mix van humor, diepgang en ongedwongen gesprekken, is 'Zaal 9' de perfecte metgezel voor elke cinefiel die graag mee wil praten over alles wat met film te maken heeft.

**Te beluisteren via Spotify.**



EVENT

## Autoloze zondag



Op 17 september zijn auto's weer niet toegelaten in onze hoofdstad, want dan wordt Brussel de grootste autovrije zone van Europa. Een ideale gelegenheid om het plezier van wandelen, fietsen, steppen of reizen met het openbaar vervoer te (her)ontdekken. Niet alleen in Brussel trouwens, want ook heel wat andere steden doen mee en maken van de gelegenheid gebruik om leuke activiteiten te organiseren.

**Meer info: [www.brussels.be/autoloze-zondag](http://www.brussels.be/autoloze-zondag)**

# WIE NIET MEE IS, IS GEZIEN



Op de arbeidsvloer én in de samenleving raast de digitale trein voort.

Wie al wat ouder wordt, heeft onvermijdelijk in de loop van zijn of haar leven zichzelf een aantal keren moeten heruitvinden. Een scheiding, een kind met een beperking, ontslagen worden, gezondheidsproblemen, partner of kind verliezen... het schudt je leven en jezelf door elkaar. Het leven gaat verder, maar voor wie het meemaakt is niets nog hetzelfde. Ook de gewone dingen des levens - kinderen die het huis uitgaan en een leeg nest achterlaten, verhuizen, met pensioen gaan,... - vergen telkens aanpassing aan de nieuwe omstandigheden. Anders dan twee generaties geleden kan je ook op het werk niet tot je pensioen doen wat je altijd hebt gedaan op de vertrouwde manier. Er komen nieuwe bazen en nieuwe wetten, de digitalisering dringt overal door, anders en nieuw lijken de codewoorden. Vaardigheden en kennis moeten voortdurend bijgewerkt worden. Ik hoor steeds meer mensen die het daar moeilijk mee hebben. Het is niet fijn om te merken dat je niet meer meekan in de job die je zo goed beheerste en dat het nog maar eens op een andere manier moet. "Het kostte me veel moeite om me al die computerprogramma's eigen te maken en ik zou er toch nooit zo goed in worden als jonge mensen", zei een prof die daarom besloot om vervroegd met pensioen te

gaan. En de bankbediende bij 'mijn' bank deed hetzelfde, omdat jongere collega's de informatie veel beter en sneller wisten te vinden en hij onzeker werd of hij de klanten wel nog optimaal van dienst kon zijn.

Het waren allebei mensen die hun job decennialang met kennis van zaken en toewijding hebben gedaan. Ze hebben in de loop van de jaren best wel wat veranderingen meegemaakt. Maar nu is het de verandering te veel. Is dat omdat de vernieuwingen nu sneller komen of omdat de soepelheid vermindert met de leeftijd en je minder makkelijk nieuwe vaardigheden en kennis opslaat? Wie met pensioen gaat, hoeft niet meer te zorgen dat hij of zij 'mee' is. Het is een last die van de schouders valt. Maar intussen gaan in het dagelijkse leven de digitale evoluties verder. Mijn 92-jarige vader heeft de computertrein aan zich laten voorbijgaan. Hij is nu totaal hulpeloos in de digitale wereld van online communiceren en informatie verwerven, van e-boxen en e-loketten. Wacht ons - de groep jongere ouderen - hetzelfde lot? De trein raast immers onverminderd verder.

## An Candaele

: **Wanneer moest jij jezelf heruitvinden? En hoe ervaar je de (digitale) evoluties op de werkvloer en daarbuiten? Reacties welkom via [ancandaele1@gmail.com](mailto:ancandaele1@gmail.com)**

# Speel & win

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

© DENKSPORT PUZZELBLADEN

## HORIZONTAAL

1 heester 6 opspringend vochtdeeltje 10 geheimschrift 14 ontzag 15 lucht (voorvoegsel) 16 sierplant 17 gebak 18 bewerkte dierenhuid 19 plaats in Zwitserland 20 snelheid waarmee een planeet om zijn as draait 23 sterkedrank 24 vlaktemaat 25 insect 28 bijwoord 31 stap omhoog 36 zeer warm 38 deel van het oog 40 Bijbelse figuur 41 punt waar men naar de overkant gaat 44 motief 45 koraaleiland 46 plezier 47 rattenkruit 49 eind 51 grote papegaai 52 loofboom 54 wilde haver 56 teken bij autopech 65 computerdeskundige 66 opschik 67 wapenschouw 68 soepgroente 69 Europese taal 70 rivier in Frankrijk 71 rustteken (muziek) 72 bakbenodigdheid 73 hoge mannenstem.

## VERTICAAL

1 mevrouw (afk.) 2 sneeuwhut 3 deel van een bijenkorf 4 langzaam 5 uitgave 6 plaats in Australië 7 uiteinde van een spier 8 strijdperk 9 stierenvechter 10 contant geld 11 vette vloeistof 12 einde van een vorstperiode 13 zwemvogel 21 toegangsweg voor voertuigen 22 deel van het bestek 25 joods wetboek 26 wal 27 al 29 begrensd gebied 30 rijwiel 32 zwak 33 hoofdsieraad 34 herfstbloem 35 Italiaanse deegwaar 37 deel van een trap 39 proost 42 honende opmerking 43 rimpel 48 klein 50 hellende weg 53 benauwdheid 55 stelling 56 pleisterkalk 57 vervelend wezen 58 een groot aantal 59 zangstuk 60 jonge kabeljauw 61 bessentos 62 keukentoestel 63 Europese munt 64 maal.

**Oplossing kruiswoordraadsel**  
september 2024

10	62	1	68	15	23	48	31	48
----	----	---	----	----	----	----	----	----

**Schiftingsvraag: Hoeveel kilogram weegt reus Jan Turpijn II van Nieuwpoort?**



**Bezorg ons de oplossing van het kruiswoordraadsel via [wedstrijd@okra.be](mailto:wedstrijd@okra.be) voor 20 september 2024.**

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

**Insturen via post kan ook:**

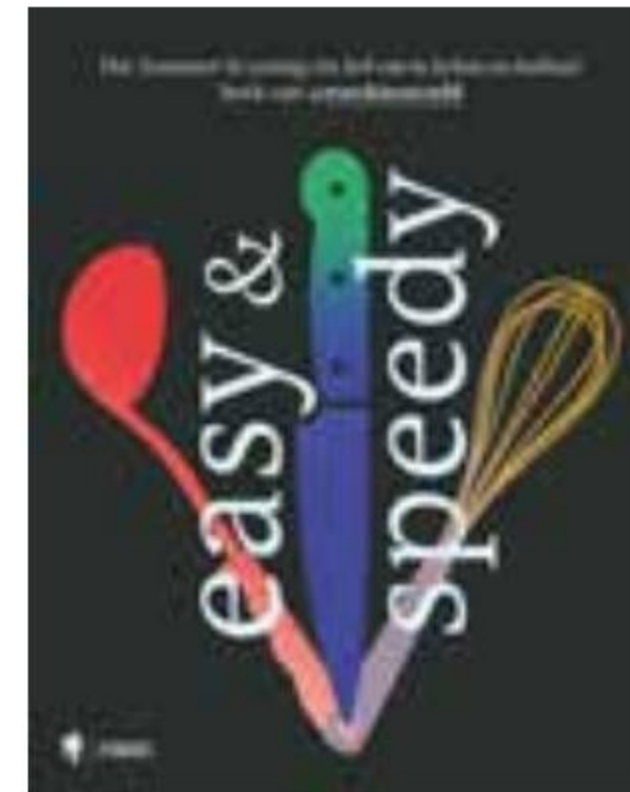
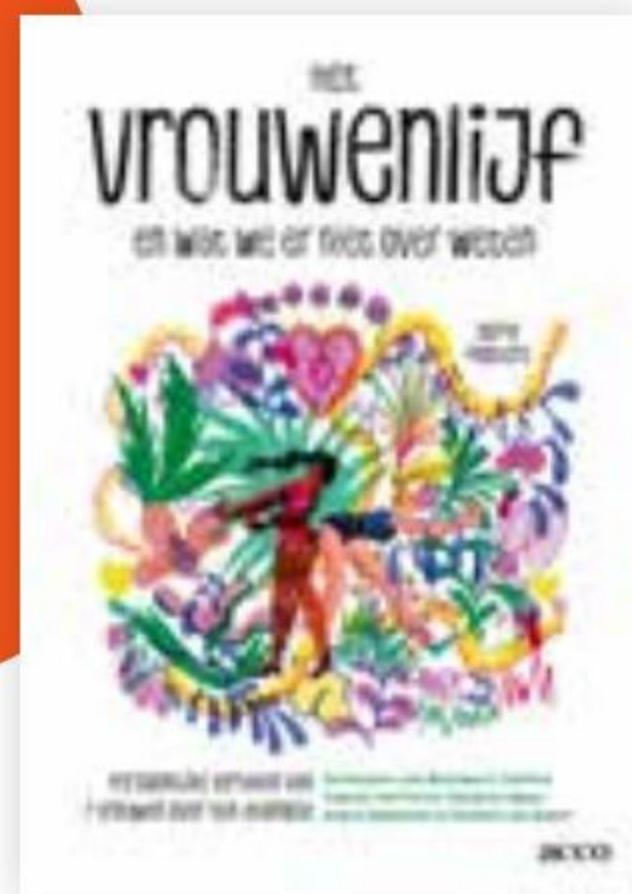
- : OKRA vzw,
- : wedstrijd september 2024,
- : PB 40, 1030 Brussel.

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.

Los het  
kruiswoordraadsel op  
en win één van  
onderstaande prijzen.



- 5 exemplaren van 'Vrouwenlijf' van Sofie Peeters
- 5 exemplaren van 'F\*ck Beige' van Kelly Claessens
- 5 exemplaren van 'Easy + Speedy' van Bart De Roeck

## SUDOKU

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

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

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



### Medewerkers OKRA-magazine september 2024

Ankie Beerten, Wim Bogaert, An Candaele, Dominique Coopman, Karlijn De Haes, Peter Dhaese, Jurgen D'Ours, Nona Heremans, Els Hoebrechts, Eric Hulsmans, Lisa Kaspers, Marijn Loozen, Ellen Ophalvens, Sofie Peeters, 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@treviplus.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 oktobernummer verschijnt uiterlijk op 27 september 2024. Je kunt OKRA-magazine ook lezen via [www.okra.be](http://www.okra.be).

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

atelier  
**GOLDNER**

ONS **GEHEIM**

voor de perfecte broek



**Stretchbroek LOUISA**

67% katoen, 28% polyamide, 5% Elasthan;  
Wasbaar

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

K-Maten 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28

EK-Maten 205, 215, 225, 235, 245, 255, 265, 275, 285

Lengte: N 104 cm K 98 cm EK 94 cm

Dankzij de **elastische tailleband** is de broek makkelijk aan en uit te trekken. De **superstretch** zorgt voor maximaal comfort en knelt echt nergens.

**GELDIG T/M 06-10-2024!**

99.95

**59.95**

Bestel vandaag nog en  
**BESPAAR € 40**  
bij aankoop van deze broek.

**PASVORMTIP**

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

Bent u kleiner dan 1,56 m, kiest u dan eens de extra korte maat 215.



GELDIG T/M 06-10-2024!  
**€40 besparen**  
+ GRATIS VERZENDING  
CODE H24-3447-23



**1579-409** grijsgroen

**1580-209** lichtgroen

**1580-109** lichtblauw

**1579-709** blauw

**1579-509** taupe

**1579-909** beige

**1580-309** steengrijs

**1579-809** wit

**1580-409** oranje

**1580-609** rood

**1579-609** sering

**1580-709** roze

**1580-509** marine

**1580-009** zwart

DE AANBIEDING IS GELDIG T/M 06-10-2024 | GEEF DE KORTINGSCODE DOOR: H24-3447-23

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

Klantnummer (indien voorhanden)

Straat en huis-/busnummer

Voorletters en achternaam

Postcode en woonplaats

Telefoonnummer

E-mailadres

AANTAL	BESTELNUMMER	MAAT	ARTIKELOMSCHRIJVING	PRIJS
	-		Stretchbroek LOUISA	
	-			

**JA**, ik bestel en betaal nu **geen portokosten. Actiecode H24-3447-23**

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

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

Geboortedatum (DD-MM-JJ)

Datum

Handtekening

**U kunt op 3 manieren bestellen:**

Telefoon:

**070 - 22 28 28**

(max € 0,30/min volgens operator)

Internet:

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

Schriftelijk:

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

Graag telefonisch of online de actiecode

**H24-3447-23**

doorgeven

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