


MAANDBLAD VAN OKRA. VERSCHIJNT NIET IN JANUARI EN AUGUSTUS · OKTOBER 2019 · JAARGANG 52 NR. 8

WWW.OKRA.BE  @OKRAVZW  OKRAVZW

**okra**  
trefpunt 55+

# magazine

SLAPEN IN DE BOMEN  
IN HET WILDPARK  
VAN HAN:  
VEEL ZUURSTOF  
IN DE LUCHT

10 MEER LUISTEREN  
NAAR  
80-PLUSSERS

43 DOSSIER  
ZUURSTOF

54 ZELF  
ZEEP MAKEN

# SPECIALE AANBIEDING!

LAAG GEPRIJSD!

## SHIRT MET GRAFISCHE STRUCTUUR

Gewoon wassen, drogen en weer dragen. Dit prachtige jerseyshirt met grafische structuur is een 'topper' van Atelier Goldner Schnitt. Het jacquardpatroon met reliëf maakt het shirt niet alleen zeer chic, maar is ook zacht voor de huid. Door de pasvorm en afwerking lijkt het shirt op maat gemaakt.

Bijvoorbeeld in maat 46  N Lengte ca. 64 cm  K Lengte ca. 60 cm

75% polyester, 24% katoen, 1% Elastan  
Machinewasbaar.



### MODE ALSOF OP MAAT GEMAAKT

Zo kiest u de juiste maat



Uw lengte is...

1,65 m. of langer kleiner dan 1,65 m.

N NORMALE MATEN  K KORTE MATEN

## WELKOMSTACTIE

Dit shirt €39.95

+ de catalogus gratis

+ verzending €0.- €4.99

Uw bestelling €44.94

**-40%** €26.95

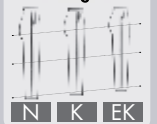
### +BIJPASSENDE BROEK VOOR EEN LAGE PRIJS

Kwaliteit voor elke dag: ribbroek van sneldrogend, onverslijtbaar materiaal. Zacht, kreukarm en blijft mooi in model. Met comfortabele, elastische tailleband en een figuurvriendelijke, doorgestikte vouw.

N Lengte ca. 101 cm  K Lengte ca. 95 cm  EK Lengte ca. 91 cm

Voetwijdte ca. 42 cm.  
100% polyester. Wasbaar.

3 lengtes



slachts €19.95

### ZO KUNT U BESTELLEN:

per telefoon: **070 - 22 28 28\*\*** en geef CODE 1509 door

op internet: **www.ateliorgs.be**

vul het artikelnummer in het zoekveld in:

Zoeken...

per post: **vul de bon in en stuur hem gratis op naar: Atelier Goldner Schnitt Z.5 Mollem 390, B-1730 Asse**



koraalrood

### grafische structuur



## JA, ik profiteer graag van deze SPECIALE AANBIEDING

1. Ik kies : KLEUR	MAAT	LENGTE	Aantal	Prijs	Totaal
Het shirt <input type="checkbox"/> koraalrood 7322-202 <input type="checkbox"/> jeansblauw 7324-502 <input type="checkbox"/> grijs 7323-302	<input type="checkbox"/> 40 <input type="checkbox"/> 42 <input type="checkbox"/> 44 <input type="checkbox"/> 46 <input type="checkbox"/> 48 <input type="checkbox"/> 50 <input type="checkbox"/> 52 <input type="checkbox"/> 54* <input type="checkbox"/> 56*	<input type="checkbox"/> N 1,65 m of langer <b>Normale maat</b> <input type="checkbox"/> K kleiner dan 1,65 m <b>Korte maat</b>		x € 26.95 =	
	*hiervan is geen korte maat leverbaar				
	De broek <input type="checkbox"/> zand 1698-306 <input type="checkbox"/> antraciet 5653-904 <input type="checkbox"/> zwart 1706-007 <input type="checkbox"/> zilvergrijs 1707-105 <input type="checkbox"/> gebr. wit 1703-506 <input type="checkbox"/> jeansblauw 1700-403 <input type="checkbox"/> taupe 1708-606 <input type="checkbox"/> donkerblauw 6323-504	<input type="checkbox"/> 40 <input type="checkbox"/> 42 <input type="checkbox"/> 44 <input type="checkbox"/> 46 <input type="checkbox"/> 48 <input type="checkbox"/> 50 <input type="checkbox"/> 52 <input type="checkbox"/> 54 <input type="checkbox"/> 56**	<input type="checkbox"/> N 1,65 m of langer <b>Normale maat</b> <input type="checkbox"/> K 1,64 m of korter <b>Korte maat</b> <input type="checkbox"/> EK 1,57 m of korter <b>Extra korte maat</b>		x € 19.95 =
**hiervan is geen (extra) korte maat leverbaar					
				+ de catalogus gratis	
			+ verzending €4.99		gratis
			<b>TOTAALBEDRAG:</b>		

### 2. Ik vul hieronder mijn gegevens in HOOFDLETTERS in (CODE 1509)

Achternaam/voornaam\* \_\_\_\_\_  
Straat en huis-/busnr.\* \_\_\_\_\_  
Postcode\* \_\_\_\_\_  
Woonplaats\* \_\_\_\_\_

**BELANGRIJK: om u beter van dienst te kunnen zijn vragen we u om de volgende informatie:**

Tel. \_\_\_\_\_ Geboortedatum \_\_\_\_\_  
Ik ontvang graag informatie en aanbiedingen:  
 per e-mail

### 3. Manier van betalen:

Ik bestel op rekening  
In uw pakket vindt u uw leveringsnota, gelieve deze rekening te betalen binnen 14 dagen.

Datum \_\_\_\_\_ Handtekening \_\_\_\_\_

Ik wil niet bestellen maar wil wel graag **DE NIEUWE CATALOGUS GRATIS** ontvangen.

CODE 1516

U bestelt de artikelen volgens de algemene leverings- en betalingsvoorwaarden zoals vermeld op de website www.ateliorgs.be. Informatie over de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG) en de bescherming van uw persoonsgegevens vindt u op de servicepagina's van onze catalogi en op www.ateliorgs.be. De informatie die in dit document wordt verzameld, is bestemd voor intern gebruik door Atelier Goldner Schnitt. De informatie kan worden doorgegeven worden aan de organisaties die contractueel verbonden zijn met Atelier Goldner Schnitt. Als u niet gecontacteerd wenst te worden voor onze commerciële acties, kunt u dit schriftelijk aan ons meedelen.

\*Verplichte gegevens zijn gemarkeerd met een sterretje.

\*\*Variabele kosten volgens operator - max. € 0.30/min

V.U.: D. Ribs, Z. 5 Mollem 390, 1730 Asse

Aanbieding geldig tot 31-12-2019 en zolang de voorraad strekt.

39098029 ANK HW19



# Niet zonder reden

niet zonder reden daalden bossen uit de hemel neer  
soms schroeit het binnenskamers slaan de pannen  
van het hoofd soms hongert ook een hond naar brood  
snakt het raam naar rozen mensen hebben bossen nodig

niet zonder reden daalden bossen uit de hemel neer  
soms is het al metaal dat ons betintelt en magnetiseert  
steden zijn gulzige motoren kleppen en cilinders  
ratelen maar door steden hebben bossen nodig

niet zonder reden daalden bossen uit de hemel neer  
soms vreet het miltvuur van de eindigheid  
het vijverslijk het knarsetanden van de overweg  
een kolf een fles aan ons mensen hebben bossen nodig

niet zonder reden daalden bossen uit de hemel neer  
in beuken zwelt het verlangen naar kathedralen  
op eik rijpen gedachten, linde giet er slaap op  
taxus ent volharding steden hebben bossen nodig

PETER THEUNYNCK



#### Abonnement:

Abonneren op OKRA-magazine gaat snel en eenvoudig, stuur je naam en adres aan Katrien Vandeveegaete, Postbus 40, 1031 Brussel of [magazine@okra.be](mailto:magazine@okra.be). Een jaarabonnement kost slechts 25 euro.

#### Algemeen secretariaat:

[www.okra.be](http://www.okra.be) | [secretariaat@okra.be](mailto:secretariaat@okra.be) | 02 246 44 41

**OKRA-magazine** ledenmagazine van OKRA vzw · PB 40, 1031 Brussel, 02 246 44 37, fax 02 246 44 42, [www.okra.be](http://www.okra.be), [magazine@okra.be](mailto:magazine@okra.be)

**Redactie** Katrien Vandeveegaete, Lies Kiekens, Jurgen d'Ours

**Redactieraad** Herman De Leeuw, Niek De Meester, Hilde Masui, Dirk Van Beveren, Mark De Soete, Jan Rolies, Lieven Rijckooft, Jan Denil, Marc Pattyn, Anne-Marie Vandenbossche

**Verantw. uitgever** Mark De Soete, Haachtsesteenweg 579, 1030 Brussel

**Vormgeving** Gevaert Graphics nv

**Druk** 't Hooft drukprojecten, Aalter

**OKRA-magazine** wordt op een milieuvriendelijke manier gedrukt.

**Reclameregie** Publicarto, Driehoekstraat 18, 9300 Aalst, 053 82 60 80, fax 053 82 60 90, [com@publicarto.be](mailto:com@publicarto.be)

**Oplage:** 163 620 exemplaren. 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.

**Coverfoto:** Grotten van Han  
**Het novembernummer verschijnt uiterlijk op 24 oktober 2019.**

OKRA-magazine, trefpunt 55+ is aangesloten bij We Media.

**Je kan OKRA-magazine lezen via [www.okra.be](http://www.okra.be).**



## INHOUD

- 8 **VRAAG HET AAN NIEK**  
Wat kost niet-dringend ziekenvervoer?
- 10 **OVER WAT TELT**  
Grijsgedraaid met Ann Peuteman
- 14 **AAN TAFEL**  
Het beste van de herfst
- 18 **STANDPUNT**  
De mooiste doelpunten worden opgebouwd via het middenveld
- 22 **UIT**  
Grotten van Han
- 26 **DE WERELD VOLGENS GUY POPPE**  
Straatgeweld in Hormuz
- 28 **DE VLAAMSE VREDESWEEK**  
Mag het wat meer zijn?

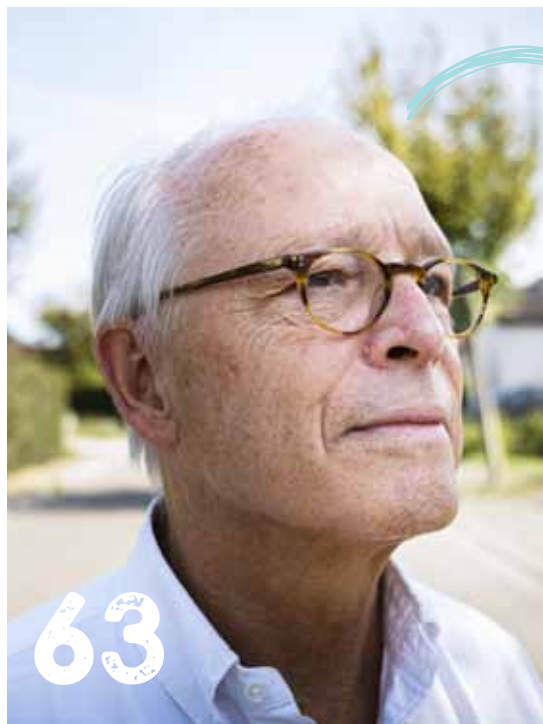
- 30 **GEZONDHEID**  
Kan je als oudere minder goed tegen alcohol?

### 33 NIEUWS UIT JE REGIO

### 43 DOSSIER: ZUURSTOF

*Michiel Van Peteghem: "Vier uur hout stoken in je kachel produceert evenveel fijn stof als met een auto van Brussel naar Moskou rijden"*

- 55 **GESMAAKT**  
Het culturele en culinaire leven van Wigbert
- 56 **TIEN OM NIET TE MISSEN**



*“Je moet de andere respecteren.”*

## IS DAT NU ECHT TE VEEL GEVRAAGD?

‘Een bank is duidelijk niet gemaakt om een sociaal doel te dienen,’ lees ik ergens als reactie op de beslissing van een bank om ondanks gigantische winsten, toch mensen te ontslaan.

Die kapitalistische reflex kan ik – als ik mijn best doe - nog enigszins begrijpen, maar niet als het om een bank gaat. Noem me gerust naïef, maar de beslissingen die een bank neemt, zijn wel met een beetje van mijn geld. Toegegeven, dat beetje is nog minder dan een peulschil van wat een CEO verdient, laat staan van het totale vermogen van een bank. Komt nog bij dat in de bankencrisis van enkele jaren geleden, toch ook met een deeltje van mijn belastinggeld de banken gered werden.

Mensen verliezen hun job: wat een periode van onzekerheid, van ongelof, van moedeloosheid moet er voor hen niet aantreden?

Anderen verliezen niet hun job: hoe moet dat voelen, als plots zo veel van je collega’s verdwijnen? Welke impact heeft dat op je werk? Moet je nu nog meer gas geven, nog harder werken, nog minder tijd om even te ademen?

Nog anderen zien een bankkantoor in hun buurt verdwijnen. Weer een dienstverlening die verdwijnt en het moeilijker maakt voor net wie het al moeilijk heeft.

Natuurlijk wil ik leven in een samenleving die mensen niet in de steek laat, dus is het meer dan oké dat mensen geholpen worden. De gemeenschap draagt de kosten van zo’n bankbeslissing. De impact voor een samenleving reikt verder dan de winst van de bank. En daarom heeft die samenleving iets te zeggen.

Nee, een sociaal doel moet een bank niet nastreven, maar de maatschappelijke context even belangrijk vinden als winst voor enkelen, is dat nu echt te veel gevraagd?

*Katrien*

63



60

### 58 KUNSTIG GESPREK

Musicus ‘Grand Cru’  
Jos Van Immerseel

### 60 DOE HET ZELF

Zeepjes maken in alle geuren  
en kleuren

### 63 LANGS VLAAMSE WEGEN

Taal mag nooit een probleem zijn

### 64 OVER WAT TELT

Naima Charkaoui:  
reageren tegen racisme

### 69 KRUISWOORDRAADSEL

In het OKRA-magazine van september 2019 werden bij twee artikels de bijhorende foto's onderling verwisseld. Het gaat om de volgende artikels:

**'Iemand die je nooit gekend hebt, kan je wel degelijk missen'. Interview met Nancy Claeys.**

*Tekst: Dominique Coopman. Foto: François De Heel*

Kan je iemand die je nooit hebt gekend ook missen? "Ja," zegt Nancy Claeys, geboren in 1975, wiens tweelingbroer stierf nog voor zij goed en wel geboren was. "Onbewust voelde ik dat ik een tweelinghelft had maar ik kon er niet de vinger op leggen. Dat lukte pas toen mijn moeder was gestorven, ik was 32, en toen ik gezinswetenschappen ging studeren."

"Ik was enig kind in een klein, warm, hecht gezin. Toch miste ik iets. Onbewust voelde ik aan dat ik een tweelinghelft had: een broer Patrick. Het echte besef kwam echter pas veel later. Wat er bij mijn geboorte, en tijdens de miskraam, is gebeurd, is altijd onbeantwoord gebleven. Mijn mama heeft er naar gevraagd, maar de artsen zwegen als vermoord. Verder spraken mijn ouders daar nooit over. Het tekende wel mijn leven, want mijn mama heeft me altijd willen beschermen.

*(lees verder op pagina 37, OKRA-magazine september 2019)*



NANCY CLAEYS



CHRISTEL PUTZEYS

**"De natuur leerde me geduldig zijn."**

*Tekst: Matthias Van Milders. Foto: François De Heel*

Ecologisch en bewust leven, dat is wat Christel Putzeys bezighoudt. Met haar gezin en als duurzaamame ondernemer. We treffen Christel in brouwerij Jessenhofke in de Simpernelstraat in Kuringen. Haar man Gert startte de brouwerij, die groeide van een hobby tot een van de belangrijkste producenten van biobier.

Voor de brouwerij zorgen weelderig groeiende roze bloemetjes voor een vrolijk uitzicht. "Dat is robrechtskruid", vertelt Christel. "In de middeleeuwen gebruikte men dat al voor vrouwen na de bevalling. De Chinese geneeskunde zegt dat wat groeit in je nabije omgeving goed voor je is. Ik ga dan ook iets doen met deze plantjes. Mijn man maakt *eau de bière* van verouderd bier en daarmee maak ik dan de *Harvest Gin* met robrechtskruid. Niets gaat verloren. Toen we trouwden kozen we heel bewust voor biologische groenten. We zijn opgegroeid met de groenten van onze grootouders, met de pure smaak van zuiver en natuurlijk eten."

*(lees verder op pagina 30, OKRA-magazine september 2019)*

Uw huis blijft uw  
thuis met een  
traplift van  
thyssenkrupp



Nu met  
**€750\***  
korting

## Waarom thyssenkrupp?

- Een oplossing voor iedere trap
- De rail wordt op maat voor u geproduceerd
- Uw trap blijft makkelijk beloopbaar
- De stoel is ergonomisch ontworpen voor uw comfort
- U geniet nu van levenslange garantie \* op uw traplift

 0800 26 100

 [tk-traplift.be](http://tk-traplift.be)



JJBEA81522281

INUTILE D'AFFRANCHIR  
ONNODIG TE FRANKEREN



**JA**, ik wens een gratis en vrijblijvend bezoek van een  
thyssenkrupp adviseur om de mogelijkheden te bekijken.

Dhr/mevr

Naam

Adres

Telefoonnummer

Email

Stuur de ingevulde antwoordcoupon gratis retour aan:  
thyssenkrupp Home Solutions nv/sa  
DA-852-228-1  
9051 Gent



engineering you can trust. for life.



thyssenkrupp

\* Voorwaarden zie [tk-traplift.be](http://tk-traplift.be)

# WAT KOST NIET-DRINGEND ziekenvervoer?

Tekst Niek De Meester // illustratie Shutterstock

## Beste Niek,

Je kent dat wel. Van die dagen waarop alles in het honderd loopt. Door onvoorziene omstandigheden kon ik mama niet naar de oogarts brengen. Een afspraak annuleren die al maanden vastlag, leek onverstandig. Dus deed ik beroep op een dienst voor niet-dringend ziekenvervoer, op aanraden van het woonzorgcentrum. Ze hadden al vaker samengewerkt. Het bleek de ideale oplossing, want mama is niet mobiel en kon niet door eender wie vervoerd worden.

De consultatie verliep vlot en mama was best tevreden. Gelukkig! Maar dan ... volgde een torenhoge factuur. Blijkbaar was er geen tussenkomst van de mutualiteit. Hoe kan dat nu? Is dat altijd zo?

Myriam

Mantelzorgster van haar mama Irène die in een woonzorgcentrum verblijft



## Beste Myriam,

Jouw verhaal is niet het eerste dat me ter ore komt. Ook andere OKRA-leden kregen al een hoge factuur gepresenteerd voor niet-dringend ziekenvervoer. Bijvoorbeeld wanneer ze overgebracht werden naar een ander ziekenhuis voor verder herstel. Of wanneer ze zich niet al te best voelden en niet zelf konden rijden naar hun doktersafpraak. Achteraf een financiële opdoffer krijgen, kan je dan best missen. Nochtans kan het niet-dringend ziekenvervoer een zege zijn én probleemloos verlopen.

Want voor het niet-dringend vervoer bestaat wel degelijk een gedeeltelijke terugbetaling, via de verplichte ziekteverzekering. Dat is het geval bij bijvoorbeeld nierdialyse of een chemotherapiebehandeling. Daarnaast voorzien veel ziekenfondsen ook een extra tegemoetkoming wanneer de verplichte ziekteverzekering niet tussenkomt. Hoeveel precies, hoe vaak en voor welk vervoer, hangt af van de specifieke voorwaarden per ziekenfonds. Meestal is er wel de voorwaarde dat je kiest voor de ambulancedienst waarmee je ziekenfonds prijsafspraken heeft gemaakt.

## VEEL ZIEKENFONDSEN VOORZIEN EEN EXTRA TEGEMOETKOMING WANNEER DE VERPLICHTE ZIEKTEVERZEKERING NIET TUSSENKOMT.

Wanneer je een andere ambulancedienst kiest, kan het zijn dat je factuur heel wat hoger is. Bovendien zijn er ook grote terugbetalingsverschillen tussen de verschillende ziekenfondsen en zelfs tussen de regio's van één bepaald ziekenfonds. Een gouden tip is dus om contact op te nemen met jouw ziekenfonds, voor de specifieke voorwaarden van terugbetaling voor het niet-dringend vervoer.

Als de ziekenwagen of vervoerdienst komt, dan zijn er vier mogelijkheden: dringend ziekenvervoer, niet-dringend ziekenvervoer met gedeeltelijke terugbetaling via de verplichte ziekteverzekering, niet-dringend ziekenvervoer waarvoor jouw ziekenfonds tussenkomt, en niet-dringend ziekenvervoer waarvoor noch het ziekenfonds noch de verplichte ziekteverzekering tussenkomt.



**Dringend ziekenvervoer** ken je wellicht. Dat is het vervoer waarbij een dringende medische tussenkomst nodig is. Je vraagt dringend vervoer aan via de oproepcentrale. Als je 112 belt, komt een erkende ambulance-dienst langs.

**Niet-dringend ziekenvervoer** bestaat uit alle ziekenvervoer dat je niet via de dienst 112 regelt. Niet dringend-ziekenvervoer kan zowel liggend als zittend gebeuren, afhankelijk van wat de medische toestand vereist.

In tegenstelling tot het dringend ziekenvervoer bestaat er voor het niet-dringend ziekenvervoer geen echte wetgeving of reglementering. In juli 2016 werd er gelukkig een charter met kwaliteitsvereisten aangenomen voor ambulances die niet-dringend liggend vervoer uitoefenen. In mei 2017 keurde de Vlaamse Regering het decreet goed om het charter afdwingbaar te maken. Hierdoor mogen ziekenvervoerders patiënten enkel liggend vervoeren wanneer ze erkend zijn door een controleinstantie. Op dit moment worden de vergunningen nog volop uitgereikt.

De kwaliteitsvereisten houden onder andere in dat chauffeurs en begeleiders een opleiding moeten volgen. De kwaliteitsvereisten bepalen weinig over de prijs. Iedere vervoerder zal de standaard- en maximumprijs moeten meedelen als je een aanvraag doet. Maar echte prijstransparantie is er niet. Er is geen vaste kostprijs, zoals bij het dringend ziekenvervoer. Er zijn zelfs geen minimum- of maximumprijzen vastgelegd. Ambulancediensten kunnen zelf de kostprijs bepalen. De prijs is afhankelijk van de afstand, files, gebruik van medisch materiaal, begeleiders én het bedrag dat de ziekenfondsen terugbetalen.

Wanneer je in de toekomst nog ziekenvervoer wil regelen voor je mama, houd je best rekening met volgende tips:

Indien er geen medische begeleiding nodig is, probeer dan gebruik te maken van **mindermobielen-centrales**, de mobiliteitscentrale aangepast vervoer, de mobiliteitsoplos-

singen van mutualiteiten (zoals CM-Mobiel) en andere vrijwilligersorganisaties. Hun prijzen zijn vaak veel voordeliger. Nadeel hierbij is natuurlijk dat de bestuurder geen medische opleiding heeft. Informeer dus bij je ziekenfonds naar alternatieve vervoersmogelijkheden.

Heb je toch nood aan medische begeleiding, vraag dan aan je ziekenfonds met welke vervoerder(s) er prijsafspraken gemaakt zijn. **Informeert** over de vergoeding. Lees goed na of het gaat over het liggend, zittend of rolwagenvervoer.

Informeert je op voorhand ook goed over de kostprijs bij de ziekenvervoerder. Vraag hen zeker naar onvoorziene kosten.

Als het ziekenvervoer door de sociale dienst van het ziekenhuis of woonzorgcentrum wordt geregeld, bijvoorbeeld bij ontslag uit het ziekenhuis of vervoer van en naar het ziekenhuis, laat de **sociale dienst** dan altijd weten bij welk ziekenfonds je aangesloten bent. Bevrraag opnieuw de kostprijs.

Als je vragen hebt bij je **factuur**, dan kan je daarmee terecht bij je ziekenfonds, zij controleren de factuur en leggen je de kosten-posten en terugbetalingen uit.

Als je klachten hebt, breng dan je ziekenfonds en de ziekenvervoerder op de hoogte. Vind je bij hen geen gehoor? Dan kan je klacht indienen bij de **Commissie niet-dringend liggend ziekenvervoer** via **NDLZ@zorg-en-gezondheid.be**.

Omdat OKRA al meermaals klachten ontving over uit de pan swingende prijzen van het niet-dringend ziekenvervoer vraagt OKRA een duidelijk afsprakenkader over de kostprijs en een duidelijke informatie-campagne over de terugbetalings-modaliteiten.

Hartelijke groet,  
Niek

### Info

Het Vlaams Patiëntenplatform maakte recent een overzicht van de terugbetaling van het niet-dringend ziekenvervoer per ziekenfonds. Ze baseerden zich hiervoor op de informatie die ze op de websites van de ziekenfondsen gevonden hebben. Het overzicht werd nagelezen door de ziekenfondsen en waar nodig verbeterd en aangevuld.

Neem zeker een kijkje op hun website: <http://vlaamspatientenplatform.be/themas/ziekenvervoer-1>

Elke maand beantwoordt onze redacteur Niek een vraag van een lezer over consumentenaangelegenheden. Deze maand heeft Myriam een vraag.

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



*Niek*

# “WE MOETEN LUISTEREN NAAR ONZE 80-PLUSSERS, niet alles in hun plaats doen”

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's VIOLET CORBETT BROCK

**Ann Peuteman schreef *Grijsgedraaid* – waarom we bang moeten zijn om oud te worden. Ze vertelt hoe we onze 80-plussers alles afnemen wat het leven leuk maakt: lekker eten, autorijden, al eens te veel geld uitgeven. “We denken, spreken en handelen vaak voor hen. En we doen dat met de beste bedoelingen. Mijn zoon heeft alvast beloofd me later nooit een strobreed in de weg te leggen.”**

In het leven van Ann Peuteman wegen twee dingen door: journalistiek en het moederschap. “Ik schrijf ongelooflijk graag, ik ben graag met taal bezig. Ik ben altijd nieuwsgierig geweest, wil dingen uitzoeken. Maar journalistiek is voor mij ook engagement, ik wil een steen verleggen. Ik startte als reporter bij *Het Volk* en intussen werk ik nu bijna 20 jaar voor *Knack*.”

“Het tweede wat mijn leven echt kleurt, is het moederschap. Ik heb een zoon van 15. Ik heb een heel goede band met mijn zoon, dat is een enorme verrijking. Zo'n jonge gast volwassen zien worden, vind ik fantastisch. Als kinderen klein zijn, hebben ze naast veel liefde vooral fysieke, praktische zorgen nodig. Maar nu, op zijn vijftiende, is er niet meer zoveel dat hij niet zelf kan. Dan verandert je rol als moeder. Nu vind ik het belangrijk om hem zo vrij mogelijk te laten zodat hij op zijn manier volwassen kan worden, en meningen kan vormen. Maar natuurlijk sta ik altijd met open armen klaar aan de zijlijn om hem op te vangen als hij struikelt. Heerlijk om mee te maken hoe hij gaat klimaatbetogen, fulmineert over politiek en zich verliest in zijn muziek.”

Wat de stukken van Ann typeert, is dat ze niet alleen wetenschappelijk onderzoek uitspit en veldwerk doet, maar dat ze ook de mensen over wie het echt gaat aan het woord laat.

“Dat is begonnen met een stuk over bijzondere jeugdzorg dat ik jaren geleden maakte. Ik dacht dat ik dat heel goed had gedaan, tot ik een brief kreeg van een meisje van 17 dat zei: ‘Mevrouw, u schrijft dat er over onze hoofden heen wordt beslist, maar u doet net hetzelfde. Waarom laat u ons niet aan het woord?’ Dat feit is me altijd bijgebleven. Ik vind de combinatie belangrijk: de theorie en de persoonlijke getuigenissen. Zeker als het gaat om mensen die

“VEEL KINDEREN DOEN DE  
BOODSCHAPPEN VOOR HUN  
OUDE MAMA LIEVER ZELF,  
DAN ZE MEE TE NEMEN. ZO  
VERLIEZEN ZE GEEN TIJD,  
MAAR ZE NEMEN WEL HET  
UITJE VAN HUN MOEDER AF”

anders amper worden gehoord. Een gezicht geven aan een probleem helpt om dingen te veranderen. Al hou ik daarbij wel altijd rekening met de impact die zo'n getuigenis op de betrokkenen kan hebben. Ik vertrek altijd vanuit een echte case. Als journaliste moet je objectief zijn en mag je geen missie hebben. Als columniste of schrijfster van boeken, heb je een veel grotere vrijheid om stelling in te nemen.

Over het feit dat zoveel mensen die recht hebben op persoonsvolgende financiering die niet krijgen, bijvoorbeeld. Heel kwaad word ik daarvan.”

## Waarom *Grijsgedraaid*?

“Ik schreef *Grijsgedraaid* vanuit een heel persoonlijke angst. Als Knack-redacteur sprak ik de voorbije twintig jaar met veel 80-plussers en hun verhalen maakten me doodsbang. Met de fysieke zorg valt het in de meeste woonzorgcentra wel mee, maar toen ik een stuk maakte over seksualiteit, hoorde ik hoe het oude geliefden daar vaak wordt verboden om zich af te zonderen, en ontdekte ik hoe holebi's terug in de kast kruipen. Een schooldirectrice zei me: ‘Heel je leven bouw je autoriteit en respect op. En ook na je carrière vragen ze nog vanalles. Maar plots, na je 80<sup>ste</sup>, verdwijnt dat, en moet je het stellen met een soort welwillende glimlach.’ Eva Bal (81), de oprichter van het Gentse kinder- en jeugdtheater Kopergietery, is heel haar leven gewoon geweest dat er naar haar werd geluisterd. Nu zegt ze: ‘Ik ben niet langer diegene zonder wie het feestje niet meer door gaat.’ Ik vind dat zo mooi verwoord. Ik mag er niet aan denken dat ik eens ik de 80 voorbij ben, mijn mening niet meer mag vertolken.

Of nog erger, dat ik niet mag roken. Ik rook al lang niet meer, maar ik heb me voorgenomen te herbeginnen als ik 80 ben (*lacht*). Het doet



"WE DOEN ALLES OM OUD TE WORDEN, MAAR EENS JE OUD BENT, WORDT ALLES WAT JE FANTASTISCH AAN HET LEVEN VINDT, JE AFGENOMEN. EN DAN SCHRIKKEN WE, DAT MENSEN HUN LEVENSLUST KWIJLT GERAKEN"

me denken aan een oudere vrouw die dennengeur spoot wanneer haar zoon er op bezoek kwam. Net zoals ze had gedaan, toen ze 15 jaar was, omdat haar vader niet had kunnen ruiken dat ze gerookt had. Ik ken ook ouderen die stiekem in de badkamer een fles wijn hebben verstoppt.

We doen alles om oud te worden, maar eens je oud bent, wordt alles wat je fantastisch aan het leven vindt, je afgenomen. En dan schrikken we, dat mensen hun levenslust kwijt geraken. 'Ik kan mijn verhaal bijna nergens nog kwijt,' vertelde oud-minister Paula D'Hondt (93) me. 'De oudere mensen die ik ken,' zei ze, 'hebben het moeilijk dat er voor hen gedacht, gehandeld en gesproken wordt.' Wij beseffen niet, hoe ingrijpend dat is. Typisch voorbeeld: boodschappen doen. Je oude moeder in de auto krijgen, vraagt een beetje tijd. Eens in de winkel, weegt ze alles 10 keer tegen elkaar af, en slaat ze her en der een babbeltje. En dus beslis je het voortaan zelf te doen. Maar daarmee neem je haar uitje af. Volgende stap is, dat je haar boodschappenlijst censureert: beter margarine dan roomboter, geen sherry, en geen aardbeien in de winter. Terwijl zij met haar geld toch mag kopen wat ze wil?"

### Andere generatie

"Mijn mama en ik schelen maar 21 jaar. Zij is 67, ik bijna 46. Mijn mama is altijd vrij geëngageerd geweest, en ook de liefde voor boeken heb ik van haar en mijn grootmoeder. Mijn grootouders zijn er jammer genoeg niet meer. Ik heb wel een oudtante, Simonne Willems (93), schoonzus van mijn grootmoeder langs mama's kant. Ze is één van de 80-plussers die ik voor *Grijsgedraaid* kon interviewen. Simonne was blij dat ze na de dood van haar man, nu 18 jaar geleden, wat ruimte kreeg. 'Wij zijn 70 jaar te vroeg geboren, hadden

**"WE DOEN ALLES OM OUD TE WORDEN, MAAR EENS JE OUD BENT, WORDT ALLES WAT JE FANTASTISCH AAN HET LEVEN VINDT, JE AFGENOMEN. EN DAN SCHRIKKEN WE DAT MENSEN HUN LEVENSLUST KWIJT GERAKEN."**

niet de kansen die jullie nu hebben,' vertelde ze. 'En dus niet de kans om te scheiden of te kopen wat we graag wilden.' Tijd kan je niet inhalen, en toch neemt Simonne haar leven vandaag zelf stevig in handen. De eerste drie maanden na de dood van haar man, kon ze bij haar zoon of haar kleinkinderen gaan eten, maar daarna gooide ze het roer resoluut om, en ging weer zelf aan de kookpotten staan. Dat zelf koken neemt misschien wel drie uur van haar tijd in beslag, maar het geeft haar weer levensvreugde.

De generatie van Simonne durft haar kinderen niet te bruuskeren, uit vrees dat ze niet meer op bezoek zullen komen. Terwijl ze, zolang ze wilsbekwaam zijn, de baas over hun eigen leven zijn en blijven. Ze mogen verkeerde beslissingen nemen, ongezonde dingen doen, investeren in een cruise met hun nieuw lief, een Porsche of een buitenverblijf kopen, geld over de balk gooien. Vlamingen doen vaak alsof het geld van hun ouders hún erfenis is. Maar dat wordt het natuurlijk pas na hun dood."

### We kunnen er iets aan doen!

"Moeten we nu echt bang zijn om oud te worden? Afhankelijk? Niets meer te zeggen? Het goede nieuws is, dat we iets kunnen doen. Ik heb mijn boek *Grijsgedraaid* opgedragen aan mijn zoon. Hij is mijn enige kind en op een dag zal ik waarschijnlijk

van hem afhangen. Met hem heb ik afgesproken dat als ik op mijn 85<sup>ste</sup> aan mijn stoel gekluisterd zit, en hij me weigert een glas wijn in te schenken of tot bij mijn lief te brengen, ik dan mijn boek omhoog houd. Hij en ik praten veel. Hij weet wat ik wil, als ik oud ben. Hij heeft geen 80-plussers in zijn leven, maar ik vind het wel prachtig hoe hij en mijn moeder van 67 elkaar vinden. Mijn mama is trots op hem als hij gaat manifesteren voor het klimaat, net zoals zij in haar jonge tijd ook ging betogen.

We hebben zelf veel meer in handen dan we denken. Eigenlijk zou je zo tegen je zestigste al moeten beslissen waar je op je oude dag wil wonen en hoe dat huis best wordt ingericht. Niet te ver van alles, met een inloopdouche en met voldoende ruimte zodat je er met een rollator kan passeren. Ook burens en lokale besturen kunnen veel doen, door te zorgen dat er op het voetpad geen vuilniszakken of auto's in de weg staan. Ze kunnen het openbaar vervoer aanpassen. Ik heb geprobeerd om met een rollator naar de bakker te gaan, maar dat mislukte compleet. Ik werd zelfs uitgelachen."

### Laat me mijn eigen gang maar gaan

"Fons Verplaetse, nu 89 jaar en gewezen gouverneur van de Nationale Bank van België, wil nog elke dinsdag de economische indicatoren analyseren. Ik vroeg voor wie? Hij zei: 'Voor mijn eigen.' Ik vond dat eerst een beetje zielig. Tot ik er echt over nadacht. Als ik op mijn 89<sup>ste</sup> nog elke week een column zou schrijven alleen voor mezelf, is daar toch niets zieligs aan?"

Ik stel vast dat de overheid weinig rekening houdt met haar oudste kiezers. Fons Verplaetse rijdt nog met zijn auto. Zegt zijn huisarts: 'Wil je een briefje, zodat je niet moet gaan

stemmen?’ Hij reageert verbolgen: ‘Hoe kom je erbij, ik ga stemmen.’ Ik ken woonzorgcentra waar een stemhokje is en ik breng zelf mensen uit mijn buurt naar het stemlokaal. Maar het federale en Vlaamse niveau blijft in gebreke tegenover ouderen. We hebben een 80-plusserstoets nodig: een betere bewindvoering, voldoende openbaar vervoer, enzovoorts. Ik ken lokale besturen waar ze in plaats van warme maaltijden rond te voeren de mensen twee maal per week ophalen om samen te eten. En zoiets kost niet zoveel.”

### Manier van omgaan met 80-plussers

“Het is hoogtijd dat we echt luisteren naar onze 80-plussers, in plaats van alles in hun plaats te doen. De mensen die ik interviewde voor *Grijsgedraaid* waren heel blij met mijn komst, omdat ze me hun verhaal konden vertellen. Familie of zorgverleners zeggen: ‘Heb je nog kaas of moeten we er nog halen’, ‘is de thuisverpleegkundige geweest’, ‘hoe is het met uw been’ of ‘hoe gaat het met de kinderen?’ Maar ik hoefde niet te weten hoe het zat met hun heup, medicatie, de bankafschriften. Ik ontmoette Jozef D’Hondt, de lasser, die ook drummer was. Jozef glom van trots toen hij kon vertellen over zijn optredens met Louis Neefs, Marva, Magriet Hermans. Dat je je verhaal kwijt kan, kunt vertellen hoe je bloemkoolsaus maakt of over wat je denkt over de politiek, dat is wat je mens maakt.”



“JE MOEDER MAG MET HAAR GELD TOCH KOPEN WAT ZE WIL?”

### ***Grijsgedraaid* – waarom we bang moeten zijn om oud te worden.**

Ann Peuteman (46) is bang om ouder te worden. Niet omwille van de fysieke of mentale kwalen die ontegensprekelijk de kop opsteken als je 80 wordt, maar om alles uit handen te worden genomen wat het leven leuk maakt. Ann interviewde 80-plussers zoals Eva Bal, Paula D’Hondt en Fons Verplaetse en schreef het boek *Grijsgedraaid*. Het boek leest als een trein en geeft een nooit eerder vertoonde, authentieke inkijk in het leven van 80-plussers. De auteur roept iedereen op – inclusief haar zoon van 15 – om anders met ouderen om te gaan.



Win een exemplaar, zie pagina 69.

# HET BESTE VAN de herfst

Tekst ANN VERTRIEST // Foto's ANN VERTRIEST

De zomer is misschien officieel al voorbij, maar dat houdt ons niet tegen om nog volop te genieten van haar laatste vruchten. Appelen, peren, sinaasappelen, clementines, de oogst is uitbundig en onze recepten heerlijk luchtig. Geniet!



LEKKER LUCHTIG!

## WITTE CHOCOLADEMOUSSE MET PEER EN TIJM

1 klontje boter - 2 peren - 4 takjes verse tijm - 200 g witte chocolade - 20 cl room - 1 ½ blaadje gelatine (max 3,5 g in totaal) - 3 eiwitten

Schil de peren en ontdoe ze van hun klokhuis. Snijd de peer in kleine blokjes van ongeveer een halve centimeter. Smelt de boter in een pannetje en bak er de stukjes peer in tot ze beginnen te kleuren. Rits de blaadjes van 2 tijmtakjes en doe ze bij de peertjes. Roer goed en haal van het vuur. Week de gelatineblaadjes in een kommetje met koud water.

Snijd de chocolade in kleine blokjes en doe in een steelpannetje. Zet op het allerlaagste vuur en doe er een eetlepel room bij. Laat heel traag smelten (op stand 1). Roer regelmatig en zorg ervoor dat er zich geen korreltjes vormen. Haal van het vuur.

Verwarm een scheutje van de room en los daar de uitgeknepen gelatine in op.

Roer goed tot de gelatine volledig is opgenomen. Giet het mengsel van de room en de gelatine bij de chocolade. Meng alles goed. Schrik niet als de massa wat stugger wordt, dat is normaal. Zet eventjes opzij.

Klop het eiwit goed stijf en klop de overgebleven room in een andere kom tot mayonaisedikte. Doe de chocolade bij het eiwit en vouw voorzichtig onder elkaar. Spatel als laatste voorzichtig de opgeklopte room onder het mengsel.

Zet 4 serveerglaasjes klaar en bedek de bodem met wat peer. Giet er de mousse over en werk af met de rest van de peertjes en een beetje tijm. Zet minstens 4 uur in de koelkast.



## Tiramisu MET CLEMENTINES

250 g mascarpone - 3 eieren - 100 g suiker - 3 dl sinaasappelsap - 4 eetlepels sinaasappellikeur of limoncello - lange vingerkoekjes (Boudoir) - Chocoladeschilfers - 4 à 5 clementines (mag ook uit blik of bokaal)

Haal de mascarpone minstens een uur op voorhand uit de koelkast.

Splits de eieren en klop de eierdooiers samen met de suiker tot dubbel volume. Klop ook het eiwit stijf. Meng de mascarpone voorzichtig onder de eierdooiers en vouw er vervolgens het eiwit onder.

Doe de likeur bij het sinaasappelsap.

Dop de koekjes eventjes in het sap en bedek er de bodem van de serveerschaal mee.

Schep er de mascarpone over en werk af met clementinepartjes en chocoladeschilfers.

Laat minstens 4 uur opstijven in de koelkast alvorens je serveert.



## PAVLOVA MET KRUIDIGE APPELTJES

4 eiwitten - 1 snufje zout - 225 g fijne kristalsuiker - 1 theelepel maïzena - 1 theelepel azijn - 300 ml room - 1 eetlepel bloedsuiker - 3 appels - 50 g rozijnen - 15 cl rum of water - 1 mespunt kaneel of speculaaskruiden - 2 eetlepels bruine suiker - 1 klont boter

Doe een paar uur op voorhand de rozijntjes in een kommetje. Laat ze weken in de rum of het water.

Verwarm de oven voor op 175 graden.

Klop het eiwit en het snufje zout matig stijf met een elektrische klopper of met de mixer. Voeg tijdens het kloppen lepel per lepel de kristalsuiker toe. Blijf opkloppen tot het eiwit pieken vormt en mooi glanst. Voeg er het maïszetmeel en het citroensap aan toe.

Bekleed een bakplaat met bakpapier en schep er het eiwit op. Maak er een mooie vorm van. Zorg wel dat je een dikte (hoogte) behoudt van ongeveer 5 cm, anders droogt de meringue te veel uit.

Zet in de oven en verlaag meteen de temperatuur naar 150°. Zeker niet vergeten! Laat één tot anderhalf uur bakken in de oven. De merengue is klaar als ze gemakkelijk van het papier komt. Zet de oven af en laat de meringue afkoelen. Schil de appels en snijd ze in plakjes.

Smelt de boter in een pan en bak er de appeltjes goudbruin in. Doe er de suiker, kaneel en uitgelekte rozijntjes bij en roer nog een paar keer goed. Laat afkoelen. Klop de room stijf met de bloedsuiker.

Versier de pavlova met de room en de gekarameliseerde appeltjes.

## LUCHTIGE BRUSSELSE WAFELS MET SINAASAPPELSAUS

5 eieren - 300 g boter - 4 dl melk - 1 dl bruisend water - 25 g verse gist - 2 eetlepels lauw water - 1 theelepel suiker - 1 snuf zout - 500 g bloem - neutrale olie om te bakken (arachideolie, zonnebloemolie...) - 2 sinaasappelen - 3 eetlepels sinaasappelmarmelade - 1 steranijs

Eventueel slagroom en/of vanille-ijs voor erbij.

Smelt de boter op een laag vuur en zet opzij. Laat de boter zeker niet bruin worden.

Los ondertussen de gist op in het lauwe water.

Split de eieren en klop het eiwit stijf. Doe de eigelen en de gist bij de melk en roer goed.

Doe de bloem in een grote kom samen met de suiker en het zout. Maak een kuiltje in het midden en giet er de melk bij terwijl je flink roert met een klopper. Zorg dat er zich geen klontertjes vormen.

Voeg de gesmolten boter en het eiwit toe. Roer goed. Als laatste voeg je het bruisend water toe.

Dek de kom af met wat plasticfolie of een vochtige keukenhanddoek en laat minstens 45 minuten staan op een warme plek. Vet het wafelijzer in met een beetje olie. Vul de bakvorm met het deeg en draai om. Laat ongeveer 8 tot 10 minuten bakken.

Haal de wafels uit het wafelijzer en leg ze op een taartrooster. Leg de sinaasappels op een snijplank. Snijd zowel de bovenkant als de onderkant van de sinaasappels. Snijd nu van boven naar onder de rest van de schil af zodat het vlees mooi bloot wordt.

Neem de sinaasappel in je hand en snijd het vlees van tussen de membranen. Vang ook het sap op.

Doe de marmelade, de steranijs en een beetje van het opgevangen sinaasappelsap in een steelpannetje. Laat goed heet worden en doe er al roerend de sinaasappel-partjes bij. Haal van het vuur en laat wat afkoelen. ◆



HEERLIJK OP EEN HERFSTDAG!



# BEWEGEN OP VERWIJZING

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

## WIL JE MEER BEWEGEN? DAT KAN!

Je huisarts kan je doorverwijzen naar een Bewegen Op Verwijzing-coach. Die professionele coach helpt je gezond te bewegen. Jullie maken samen een beweegplan dat past bij jou en je leven. En dat allemaal aan een voordelig tarief! Niki (42) is alvast helemaal overtuigd.

### Waarom?

Bewegen heeft heel veel voordelen, dat weten we allemaal. Maar het is niet altijd gemakkelijk om de stap te zetten. Een beweegcoach kan je op weg helpen. De coach zal je ondersteunen en motiveren. Je ontdekt nieuwe kansen om te bewegen, op je eigen tempo én dicht bij huis. Eens je vertrokken bent, zal je vanzelf merken dat je je fitter voelt, je meer energie krijgt en minder last hebt van stress.

### De stap gezet

Niki is 42. Afgelopen zomer kreeg ze van de dokter slecht nieuws: de waarde van haar cholesterol was veel te hoog en ook haar bloeddruk was gevaarlijk hoog. Naast een dieet en medicijnen, schreef haar huisarts

ook beweging voor. "Ik moest mijn levensstijl omgooien. Dat was niet gemakkelijk, het is een volledige mentaliteitswijziging. Maar Kristof, mijn beweegcoach, heeft mij geholpen om anders te denken over beweging. Ik weet nu dat het niet duur moet zijn en dat het overal kan, op verschillende manieren. Dus nu ga ik vaak fietsen." En dat loont, want Niki is 20kg vermagerd en voelt zich veel beter! Ook haar cholesterol is een stuk lager.

Wil ook jij graag meer bewegen? Ga voor meer informatie naar [www.bewegenopverwijzing.be](http://www.bewegenopverwijzing.be) of praat erover met je huisarts!



### WIST JE DAT...

... je als patiënt het kleinste deel van de kosten draagt? De Vlaamse overheid betaalt het grootste deel. Als je recht hebt op een verhoogde tegemoetkoming, krijg je nog een lager tarief. Sommige ziekenfondsen betalen bovendien de persoonlijke bijdrage van de patiënt (gedeeltelijk) terug.

# De mooiste doelpunten

## WORDEN OPGEBOUWD VIA HET MIDDENVELD

Tekst MARK DE SOETE - ALGEMEEN DIRECTEUR OKRA // Foto FRANK BAHNMÜLLER

**Begin september. 78 middenveldorganisaties, waaronder OKRA, trekken naar aanleiding van de aanslepende politieke onderhandelingen aan de alarmbel. Ze zijn bezorgd over de rol die het verenigingsleven voortaan zal worden toegewezen.**

Ja, ook bij OKRA zijn we bezorgd. Wij zijn niet alleen een seniorenvereniging met enkel aandacht voor ontspanning en vertier, neen, wij zijn ook de belangenbehartiger bij uitstek van elke Vlaamse senior. Beide rollen willen we spelen – en willen we blijven spelen.

Jij, als lezer van deze rubriek, weet al langer dat OKRA niet zomaar een seniorenvereniging is. OKRA bukt van socio-culturele activiteiten. Zo bouwen we mee aan een sterke gemeenschap. Hier zijn we sterk in! Maar OKRA is daarnaast ook de belangenbehartiger bij uitstek voor elke Vlaamse senior. Je bent bij OKRA niet zomaar een 'deelnemer aan activiteiten'. Neen, je bent een



'lid' waarvoor wij opkomen, waarvoor wij ijveren en werken. Soms opvallend op straat, soms in alle stilte... maar steeds met één doel voor ogen: het belang van elke senior. OKRA laat haar stem horen als senioren dreigen het slachtoffer te worden, of het nu gaat om openbaar vervoer, om geldautomaten, om digitale drempels, om te hoge kostprijs in woonzorgcentra. Altijd gedreven en constructief.

**"ELKE KRITISCHE  
MAATSCHAPPELIJKE OPMERKING  
DIE OKRA EN ANDERE  
MIDDENVELDORGANISATIES  
MAAKT IS NET EEN SIGNAAL,  
EEN UITNODIGING, OM SAMEN  
MAATSCHAPPELIJKE  
UITDAGINGEN AAN TE PAKKEN"**

Dat kan OKRA doen dankzij de vele signalen die leden geven, ook jij dus. De jaarlijks meer dan 1 miljoen huisbezoeken zorgen voor de noodzakelijke voedingsbodem. Het huidige Vlaamse decreet geeft OKRA dan ook een kritische stem, als socio-culturele volwassenenorganisatie. De overheid schat de informatie en de signalen die OKRA verzamelt naar waarde. En dat moet zo blijven, vinden we.

Want die 'kritische' stem betekent niet dat wij zomaar kritisch aan de zijlijn staan en kritiek spuien. Neen, elke kritische maatschappelijke opmerking die OKRA en andere middenveldorganisaties maakt is net een signaal, een uitnodiging, om samen maatschappelijke uitdagingen aan te pakken. Menig ombudsman krijgt in z'n opleiding te horen: "elke klacht is een geschenk, want elke klacht geeft een schat aan informatie om dingen ten goede te veranderen". Ook dat is de rol van het middenveld. Niet als klager maar als kritische speler.

In voetbal weet men al langer dat 'het middenveld' een cruciale rol te spelen heeft. Natuurlijk kan je winnen door lange ballen, over het middenveld heen, naar de spitsen te spelen. Voetbalploegen met deze tactiek winnen ook af en toe een match, maar staan zelden garant voor mooi voetbal. Mooie doelpunten worden opgebouwd via het middenveld. En aan het einde van de competitie staan de ploegen met een goed middenveld bovenaan het klassement.

Beste politici, sla het middenveld niet over, ga niet voor de lange bal en het snelle scoren. Maar ga via het middenveld, de beste garantie op duurzaam resultaat! ●

Mark

**OTOLIFT**  
TRAPLIFTEN

Dunste enkele  
rail ter wereld!



## Otolift, dé meest gekochte traplift van de Benelux

- ✓ Uw trapleuning kan blijven zitten
- ✓ Brede kant van de trap blijft vrij
- ✓ Niet goed = geld terug\*
- ✓ Huren, nieuw en tweedehands
- ✓ Slechts 48 uur levertijd mogelijk

Geldig t.e.m.  
31 oktober  
2019

**€750,-  
Korting\***

\* Onder voorwaarden. Ga naar [otolift.be/sale](http://otolift.be/sale)



### Stuur mij een gratis brochure

Naam .....

Adres .....

Postcode/plaats .....

Telefoon .....

OKRA19

Stuur deze bon naar:  
Otolift Trapliften, Verlorenbroodstraat 120 bus 3, 9820 Merelbeke

## Bel gratis 0800 65 603

voor een gratis thuisadvies of om  
onze gratis brochure te bestellen.

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

# Het Kinderkankerfonds: al 30 jaar het zieke kind op de eerste plaats



**WIT** is de kleur die we associëren met zuiver, puur, onschuldig. Kinderen die kanker krijgen zijn ook onschuldig, zuiver, puur. Ze namen geen risico's, ze hebben niet gerookt, gespoten of geslikt, ze hebben niet gevaarlijk geleefd.

Toch zijn er elk jaar 300 kinderen in België die het verdict te horen krijgen. Voor het kind en de familie een enorme klap en het begin van een lange en moeilijke strijd in een witte steriele omgeving. En dan is er de **vzw Kinderkankerfonds** die zal helpen bij niet-medische aspecten van de zware reis die kind en familie noodgedwongen moeten maken in een wereld vol klinisch wit. Wij zorgen voor een beetje kleur bij al dat wit. Een interview met Dierik Van den Meerssche, directeur van het Kinderkankerfonds.

Iedereen kent het Kinderkankerfonds wel op de een of andere manier. Het logo is door de jaren heen een bekend en pakkend beeld geworden en heel wat mensen hebben ooit wel eens een actie gesteund.

## Hoe is het Kinderkankerfonds ontstaan?

Het Kinderkankerfonds is ontstaan uit de acties van de familie van Dr. Yves Benoit, het toenmalige afdelingshoofd van kinderoncologie in het Gentse UZ, de 3KG. Met kleinschalige acties probeerde de familie de afdeling in haar werking te steunen. In 1988 werd er beslist om dat initiatief uit te bouwen binnen een vzw en zo was het KKF geboren. In die eerste decennia ging het vooral om praktische steun, verbetering van het comfort van kinderen en hun familie en uitbreiding van de zorgen.

## Ligt dat nu anders?

Neen, helaas niet. Er is de voorbije 30 jaar veel veranderd, maar de steun van een vereniging zoals het Kinderkankerfonds blijft onontbeerlijk. Dankzij onze praktijkervaring, onderbouwd met harde cijfers, hebben we het nodige lobbywerk kunnen verrichten waardoor een aantal van onze vroegere streefdoelen intussen door de overheid zijn aangenomen en bepaalde situaties zijn aangepast. Maar we verleggen dan gewoon onze focus. Er blijven nog heel wat noden en gaten in de wetgeving over.

## Noden en gaten in de wetgeving... Zoals?

Het Kinderkankerfonds heeft bijvoorbeeld jarenlang extra personeel "gesponsord" op de afdeling omdat we ervan overtuigd waren dat een kind meer zorg en tijd nodig heeft dan een volwassene. Dat heeft uiteindelijk geleid tot een herziening van de personeelsnormen voor pediatrie en een verhoogde personeelsbezetting per bed. Maar ondanks die verbeterde normen steunt het Kinderkankerfonds nog altijd de werking van het ziekenhuis met extra dokters, verpleegsters, spelleiding enz. om het verblijf aangenamer te maken. Terwijl de ouders bij hun zieke kind op bezoek gaan, is er voor de broers en zussen van patiëntjes ook leuke, professionele opvang in de "LIEving". Voor hen zijn er trouwens ook speciale "brussendagen". Op die dagen krijgen ze een unieke kijk achter de schermen van het ziekenhuis zodat ze beter kunnen begrijpen wat hun zus of broer doormaakt. Voor de thuisverzorging van kankerpatiëntjes geldt dezelfde redenering. We hebben 18 jaar lang een eigen thuisverzorging "KOESTER" georganiseerd en betaald. Vanuit die ervaring hebben we kunnen bewijzen dat het voor iedereen beter is als een kind zoveel mogelijk thuis verzorgd wordt, zowel curatief als palliatief. Intussen draagt de overheid ook hier een deel van de personeelskosten. Die bijdrage volstaat echter niet om 24/24 en 7/7 verzorging te bekostigen. KOESTER blijft dan ook nu nog een van onze voornaamste projecten. Het ontbrekende stuk van de personeelskost, samen met de volledige werkingskost (auto's,



verzorgingsmateriaal, communicatie, ...) wordt nog steeds door ons gedekt. Ook leuke en zinvolle initiatieven van buitenaf ondersteunen we graag. Ik denk dan bijvoorbeeld aan de Kanjerketting die uit Nederland is overgewaaid en ondertussen flink ingeburgerd is bij onze kinderen.

## Werket het Kinderkankerfonds enkel in ziekenhuizen? Of zijn er andere initiatieven?

Ja absoluut, ook buiten het ziekenhuis zijn we er voor de patiëntjes en hun familie. Elk kankerpatiëntje dat aan zijn traject begint, krijgt van ons een financieel duwtje in de rug. Dat doen we intussen ook voor de patiëntjes van UZ Antwerpen en UZ Brussel. Daarnaast organiseren we ook ontmoetingsdagen voor alle families

zoals de Familiedag in september en specifieke dagen voor bepaalde groepen zoals de adolescenten, jongeren die ooit kanker hadden, voor de ouders van overleden kinderen. We organiseren ook weekends en vakanties of sponsoren vakantie aan zee voor het gezin. Ten slotte gaan we ook praten met de omgeving van het kind: we bezoeken de school en leggen uit wat er aan de hand is. We leggen ook de link met Bednet zodat het kind in contact blijft met de vriendjes op school. De kinderen en hun omgeving worden goed ondersteund, dat is wel duidelijk.

## Wat met wetenschappelijk werk?

De laatste jaren zetten we heel sterk in op wetenschappelijk onderzoek met als doel de verbetering van therapieën, ingrepen of medicatie, specifiek voor jonge patiëntjes. Omdat de doelgroep vrij klein is, krijgen dergelijke studies vaak maar moeilijk financiële steun. Door hierin als organisatie bij te springen, zorgen we ervoor dat dergelijke onderzoeken kunnen worden opgestart of verdergezet. Elk Vlaams kankercentrum en elke universiteit krijgt hiervoor steun van ons. Maar soms is onze steun ook internationaal. Belgisch onderzoek aftoetsen aan buitenlandse resultaten is immers ook erg nuttig. Op vlak van kankeronderzoek behoren onze Vlaamse kankercentra en universiteiten tot de top in Europa en ze werken samen met collega's uit de hele wereld.

## En hoe ziet de toekomst eruit?

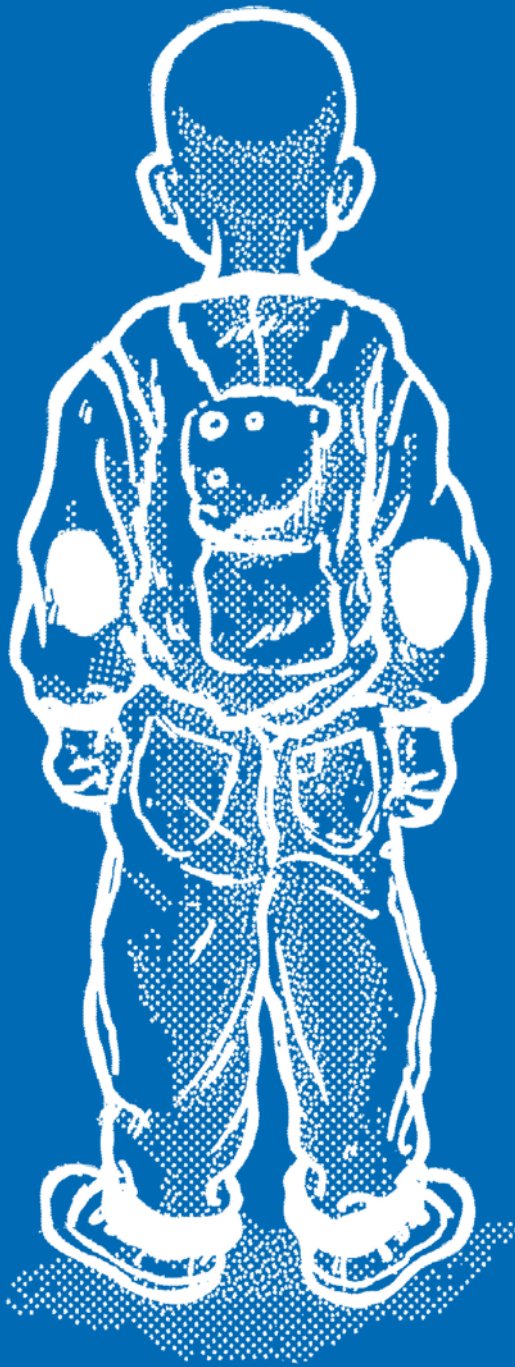
### Wat zijn de concrete plannen?

Zoals gezegd hebben we heel wat langetermijnprojecten die soms niet of slechts gedeeltelijk gesubsidieerd worden. We willen onze engagementen ook voluit kunnen aangaan en verderzetten, zonder beperking en zonder risico's voor het betrokken personeel. Continuïteit is heel belangrijk. Maar engagementen op lange termijn betekenen ook hoge budgetten: lonen, materiaal, verplaatsingen, ... bovendien stijgen die kosten jaar na jaar. Ook daar moeten we rekening mee houden.

Daarnaast ontstaan er ook nieuwe noden: zo zijn er nu zeer veel kinderen in ambulante behandeling. Voor kinderen die dichtbij het ziekenhuis wonen is dat fijn, want na de behandeling kunnen ze snel weer naar huis. Voor kinderen die verder weg wonen, is dat moeilijker. Om dat probleem op te te vangen, hebben we Villa Koester bedacht: het is een huis vlakbij het ziekenhuis waar alle nodige faciliteiten aanwezig zijn. Tussen de behandelingen door kan het een thuis zijn voor het patiëntje en zijn ouders. Villa Koester staat heel binnenkort in Gent in de steigers.



# WIT



Meer info voor jezelf of je organisatie via [www.kinderkankerfonds.be](http://www.kinderkankerfonds.be) - 09/332 24 33.

**Wil je ons helpen?** BE31 2850 3053 8255. Giften vanaf €40 zijn fiscaal aftrekbaar.

Wij aanvaarden ook (duo-)legaten en kunnen je daarbij adviseren via:

[www.kinderkankerfonds.be/steun-ons/nalatenschap](http://www.kinderkankerfonds.be/steun-ons/nalatenschap)

# Grotten van Han

## SLAPEN TUSSEN WOLVEN EN OEROSSEN

Tekst AN CANDAELE // Foto's AN CANDAELE



BIJ HET OCHTENDGLOREN  
WERDEN WE GEWEKT DOOR  
HET LOEIEN VAN DE  
OEROSSEN.

Lang moesten nichtjes Marthe (11) en Mona (8) er niet over nadenken. Slapen in de bomen bij de Grotten van Han, dat zagen ze helemaal zitten. Afgelopen vakantie zetten we koers naar Han-sur-Lesse, voor een bezoek aan de grotten en het Wildpark, met het tentenavontuur als hoogtepunt – letterlijk en figuurlijk. Maar daar bleef het niet bij, we bezochten in het nabijgelegen Redu ook Mudia, een gloednieuw museum dat kunst kijken heerlijk aantrekkelijk maakt.

Grotten blijven indrukwekkend. Al helemaal voor Marthe en Mona die in Han voor het eerst zo'n complex van ondergrondse gangen en zalen binnengaan. Er valt veel te vertellen over de lange geschiedenis van de vorming van grotten, het ontstaan van stalagmieten, stalactieten, 'gordijnen' en hun samenstelling, maar bij te veel informatie haken mensen af. En zeker kinderen. Onze gids is een Franstalige student-tolk die vlekkeloos Nederlands spreekt. Hij doseert de wetens-waardigheden perfect. Met zijn verhaal en af en toe wat humor heeft de jongeman zijn publiek helemaal mee. Hij vertelt dat de zwarte sporen op de stalagmietberg het gevolg zijn van de fakkels die gidsen vroeger gebruikten, toen er nog geen elektriciteit was om de gangen te verlichten. Het blijft de kinderen bij. Ze vinden het zonde hoe die mooie glinsterende witte berg bevuild is. Ze stellen zich voor hoe griezelig het hier moet geweest zijn, met alleen maar het schijnsel van een fakkel.

De rondleiding duurt anderhalf uur en loopt over 2 kilometer. Het is ooit langer geweest, met meer stijgen en dalen, tot ze een nieuwe en kortere doorgang ontdekten. Het doet ons beseffen dat de grootsheid die we te zien krijgen maar een fractie is van wat hier onder de grond verborgen ligt.

### Giechelen

In de immense Wapenzaal in het hart van de grot, worden we verrast met een lichtshow. Op de wanden worden hemellichamen en mythische dierenfiguren geprojecteerd. Bezoekers weten niet waar eerst te kijken. Naast me hoor ik Mona vol bewondering zeggen: "Dit vind ik mooi!" Ik kan haar alleen maar volmondig bijtreden. Er zijn een paar gezinnen met jonge kinderen in de groep, hoewel echt jonge kinderen hier weinig aan hebben. Vanaf lagere schoolleeftijd kan een bezoek aan de grotten hen zeker boeien. "Een koude druppel op je



*De zwarte sporen in de Grotten van Han komen door de fakkels die gidsen vroeger gebruikten.*

hoofd, is het water dat insijpelt of van een stalactiet valt", zegt de gids, "maar als het warm aanvoelt, is het van een vleermuis". Als de kinderen het zich voorstellen, beginnen ze te giechelen.

Buitengekomen heeft Mona het gehad met al dat stappen. Een pauze dringt zich op. Het speelpleintje op het domein blijkt een wonderlijke remedie. Klimmen, glijden, springen... van de vermoeidheid valt plots niets meer te merken. Op naar *Prehistohan*. We lopen meteen door naar het film-zaaltje, zetten de 3D-bril op en proberen met de knuppel de archeologen te helpen bij hun opgravingen. We zien het verband niet tussen onze heftige bewegingen en de resultaten op het scherm, maar dat kan aan ons liggen.

### Boomterras met zicht op oerossen

Tijd om naar de afspraakplek te gaan waar de ranger de boomslapers voor de komende nacht komt ophalen.

Hotsend over de hobbelige weg naar de kampplaats stijgt de opwinding: "Kijk daar, een hert!", "daar, een paard!" en "oh, een everzwijn!".

De tent is ruim genoeg om er met ons vieren op een rij in te slapen. Netten rondom zorgen voor beveiliging, mocht iemand naast het terrasje stappen. "De trap moet je op- en afdalen met je neus naar de treden", drukt ranger Chris ons op het hart. Het vergt enige organisatie om ook nog onze rugzakken een plaatsje te geven, maar het lukt. We krijgen een verrekijker, een hoofdlamp, een flesje cava en fruitsap. Op ons terrasje klinken we – met zicht op oerossen en herten – op ons avontuur.

Wie wil kan mee op een korte avondwandeling met Chris. En dan is er barbecue. We eten in het gezelschap van een Duits gezin met twee jonge kinderen, twee zussen uit Frankrijk met een



*"Het vergt enige organisatie om onze rugzakken ook een plaatsje te geven, maar het lukt."*



*Ook bovengronds uren wandelplezier in het dierenpark!*

volgende dag terugzien. Voor het overige zijn ze de hele avond niet weg te slaan van de reuzenschommel waar je met drie tegelijk op kan. Verrassend soms waar kinderen het meest enthousiast over zijn.

## "HOUTSNIPPERS OPGOOIEN NA ELKE BOODSCHAP!"

achtjarige kleinzoon, een Waals koppel grootouders met een kleindochter van 17 en een grootmoeder met kleinzoon en kleindochter, beide tieners. Het tentenkamp is blijkbaar een formule die grootouders en kleinkinderen weet te bekoren. Met ma en pa op stap zien kinderen op een bepaalde leeftijd niet meer zitten, maar met oma en opa, dat is iets anders, zo blijkt!

### Composttoilet

De primitieve badkamer – een waterreservoir waar je een teiltje kan vullen om je in het houten hok te wassen – en het composttoilet zijn een evenement. "Houtsnippers opgooien na elke boodschap groot of klein anders komen de mensen na jou in de problemen", herhaalt onze jongste de richtlijnen van ranger Chris. Het speciale toilet is het eerste waarover ze hun mama en papa vertellen als ze hen de

Als de nacht tussen de bomen valt, kruipen we onder ons deken. Voor wie zich zorgen zou maken: de tenten bevinden zich op een omheind terrein. Je komt dus niet oog in oog met een wolf te staan als je 's nachts naar het toilet moet.

Bij het ochtendgloren worden we gewekt door het loeien van de oerosen. Een uil meen ik ook gehoord te hebben, maar de wolven niet. "Jammer", zegt Chris, hij verblijft vijfhonderd meter verderop en heeft ze wel gehoord. Je kan hem in geval van nood 's nachts bereiken via een walkietalkie.

### Met de boot naar de beren

Na een ontbijt - mandje meenemen naar je tent of eten aan de gemeenschappelijke tafel – gidst Chris ons door het Wildpark. Zonder zijn aanwijzingen hadden we de lynx niet opge-

merkt, roerloos op een tak tussen het gebladerte. Weet je waarom een gier een kale nek heeft? Als aaseter eet hij lijken van beesten waar andere dieren de lekkerste brokjes al van opaten. Om de overschotjes te vinden, moet hij zijn kop in het kadaver steken. Nekveren zouden dan heel vies worden en een broeinest zijn voor maden en vliegen.

Chris wijst ons ook de plek waar de Lesse de grotten induikt. We proberen ons in te beelden hoe het is als de Lesse in de winter de weilanden overstroomt. Dan moeten de verzorgers met bootjes het eten naar de beren Willy en Marlène brengen. Tegen de middag zijn we terug aan de ingang van het domein. We willen nog meer van het dierenpark zien. Het wandelparcours is ongetwijfeld ideaal om dieren te observeren, maar om zeurende kinderen te vermijden, nemen we het treintje. We krijgen verrassend veel dieren te zien. De dieren zijn mensen en hun lawaai duidelijk gewoon. De camera's flitsen gretig om witte wolf, Przewalski-paard en steenbok op beeld vast te leggen. En het lied 'De grotten van Han' blijft de rest van de dag als een oorworm in ons hoofd zitten.

Ook het museum Han 1900 is in onze PassHan inbegrepen, maar we hebben geen tijd meer. Twee boeiende dagen, het is goed geweest. Meer te weten

### Tent (n)iets voor jou?

De matrassen in de Tree Tents zijn comfortabel en in de bomen heb je geen last van vochtige of koude grond. Maar ook wie het toch liever bij een echt bed houdt, heeft keuze te over in de omgeving. Een PassHan blijft het hele seizoen geldig. De Grotten, het Wildpark, het PrehistoHan en het museum Han 1900 mogen op verschillende dagen bezocht worden. Een overnachting kan je bijvoorbeeld vinden via Belvilla.be dat meer dan 1.400 logementen in de Ardennen aanbiedt. Van huisjes voor 2 personen tot grote huizen waar je met een groep vrienden of familie kan logeren.

[www.grottenvanhan.be](http://www.grottenvanhan.be)  
[www.belvilla.be](http://www.belvilla.be)







komen over leven, werken en schoollopen rond 1900, dat houden we dan nog tegood.

**HET WANDELPARCOURS IS ONGETWIJFELD  
IDEAAL OM DIEREN TE OBSERVEREN, MAAR  
OM ZEURENDE KINDEREN TE VERMIJDEN,  
NEMEN WE HET TREINTJE.**

### MUDIA

Wij keerden enkele weken na ons bezoek aan de Grotten van Han terug in de buurt en verbleven in een huis voor tien personen. Met badkamer op elke kamer, een grote keuken, salon en mooie tuin met barbecue. Helemaal anders dan tent en composttoilet dus. Het huis werd onze uitvalsbasis voor onder andere een bezoek aan Redu, vooral bekend als boekendorp. Veel minder bekend is het mooie kunstmuseum MUDIA.

### Kunst beleven

MUDIA opende amper een jaar geleden de deuren en is een initiatief van een Belgische kunstliefhebber en -verzamelaar. Het privémuseum bezit meer dan 300 originele kunstwerken van grote namen als Rodin, Brueghel, Spilliaert, Picasso, Magritte en vele anderen. Via een parcours met kunstwerken van de 15e tot de 21e eeuw doorloop je de geschiedenis. Een geanimeerd schilderij van Hieronymus Bosch is de grootste interactieve trekpleister. Je kan elke figuur op het schilderij in beweging brengen, enkel door de figuur aan te raken. Grappig en spectaculair! Het ludieke heeft altijd een rechtstreekse link met de kunstwerken. "We willen de kloof tussen publiek en kunst dichtmaken", zegt kunsthistorica Karlin Berghmans die manager en conservator van MUDIA is. Het enthousiasme van haar en haar ploeg weerspiegelt zich in een schitterend, fris en uitnodigend museum met sfeervol eetcafé. Zonder meer een aanrader. Ook met kinderen. ◆

**Win**

### Win een overnachting in Tree Tents voor 2 personen

Het Domein van de Grotten van Han geeft een overnachting voor twee personen weg in de Tree Tents. Slapen in de bomen dus. Inbegrepen zijn ook: een flesje cava, barbecue 's avonds, ontbijt 's morgens en een PassHan ticket om de Grot en het Wildpark te bezoeken.

Meer info zie pag. 69

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



### HOTEL SANDESHOVED Nieuwpoort

[www.sandeshoved.be](http://www.sandeshoved.be) [info@sandeshoved.be](mailto:info@sandeshoved.be)  
Zeedijk 26 Nieuwpoort 058/22 23 60  
Vraag vrijblijvend onze promobrochure!

### VIER KERST IN NIEUWPOORT AAN ZEE! KERSTARRANGEMENT

**2, 3 OF 4 NACHTEN IN HALFPENSION**

(ontbijtbuffet + middag- of avond 3 gangenmenu)

+ 24/12 KERSTAVONDMENU

+ 25/12 KERSTBRUNCH

logement op een standaardkamer  
of comfortkamer/studio of appartement

	2 nachten	3 nachten	4 nachten
2 pers. kamer	€ 220 p.p.	€ 260 p.p.	€ 295 p.p.
2 pers. comfort	€ 265 p.p.	€ 310 p.p.	€ 355 p.p.
Va. 3e persoon	€ 170 p.p.	€ 190 p.p.	€ 217 p.p.
Single kamer	€ 275 p.p.	€ 335 p.p.	€ 385 p.p.

*Uw vakantie voor elk seizoen...*

# Straatgeweld in Hormuz

Tekst GUY POPPE // Illustratie SHUTTERSTOCK

**Afgelopen zomer hebben incidenten het zeetransport in de Straat van Hormuz gekenmerkt. Vanaf de maand mei zijn er in die omgeving olietankers aangevallen, waarvan er een stuk of drie geënterd zijn. Een Amerikaanse en twee Iraanse drones zijn er afgeschoten. Het is de laatste tijd gevaarlijk varen tussen Iran en het Arabische schiereiland.**

De Straat van Hormuz is een belangrijke zeeweg voor het vervoer van olie. Een vijfde van wat de wereld verbruikt, passeert langs daar, 2400 tankers per jaar. Overigens ook ruim een kwart van 's werelds vloeibare aardgas. De Straat is een smalle doorgang tussen de Golf van Oman en de Perzische Golf, in de buurt van het eiland Hormuz. Ze is 45 km lang en nauwelijks 38 km breed, met aan de ene oever Iran en aan de andere Oman, twee olieproducerende staten die om machtspolitieke, economische en religieuze redenen niet elkaars beste vrienden zijn. Dat maakt dat alle vaartuigen verplicht zijn om twee vaargeulen te gebruiken, één in elke richting, elk minder dan 4 km breed.

## De jaren tachtig

Aanvallen op vrachtschepen in de Straat van Hormuz zijn geen nieuw verschijnsel. Tussen april 1984 en juli 1988 is de Straat het schouwtoneel van een regelrechte tankeroorlog. Met raketten bestookt Irak, toen nog onder Saddam Hoessein, er Iraanse boten. Iran slaat terug. Meer dan vijfhonderd boten raken er beschadigd of zinken, meestal als gevolg van Iraakse acties.

De Verenigde Staten, toen nog goede maatjes met Saddam, komen tussenbeide. De Amerikaanse marine escorteert tankschepen, mariniers vallen een Iraans vaartuig aan dat ze op heterdaad betrappen bij het leggen van mijnen, een torpedojager verwoest twee olieplatformen in zee en de Navy vernietigt ook twee fregat-

ten en twee basissen op het vasteland, van waaruit Iran operaties opzet. De tankeroorlog eindigt wanneer de kruiser Vincennes een vliegtuig van Iran Air afschiet, met 290 pelgrims aan boord, op weg naar Mekka.

## In nauwe schoentjes

Zo'n vaart als ruim drie decennia geleden loopt het dezer dagen niet maar toch is de toestand zorgwekkend. Alles begint met de beslissing van president Donald Trump verleden jaar mei om het akkoord met Iran op te zeggen, dat de aanmaak van kernsplijtstof aan banden legt en het land op die manier de atoombom ontzegt. De VS leggen sancties op, die inhouden dat Iran geen olie meer uit mag voeren. In de praktijk valt de export terug tot vijftien procent van wat hij was, een schok voor de economie, die dit jaar volgens de vooruitzichten met zes procent krimpt.

Dat verklaart waarom de ayatollahs, de religieuze machthebbers in Iran, de Revolutionaire Wachters, hun vaandeldragers en altijd klaar om het vuile werk op te knappen, ingeschakeld hebben. Ze moeten de passage van de Straat van Hormuz desnoods onmogelijk maken. Zei de stafchef van het Iraanse leger onlangs: "Als onze olie niet meer door de Straat mag, dan geldt dat ook voor die van andere landen".

## Dupe

Het eerste slachtoffer van de escalatie in de Straat van Hormuz zijn de

Aziatische landen. Driekwart van de olie die er voorbijkomt, is bestemd voor China, India, Japan en Zuid-Korea. Dat de Chinese economie slaakt, is mee een gevolg van wat er de voorbije maanden rond Hormuz voorgevallen is.

Voor de VS heeft de Straat aan belang verloren. Door de winning van olie uit leisteent zijn ze tot de grootste producent ter wereld uitgegroeid. Ze hoeven nog maar zeven procent van hun behoeften te dekken met olie uit het Midden-Oosten, die via de Straat tot bij hen komt.

## Spierballengerol

De toenemende spanning in de Straat van Hormuz laat de grote westerse mogendheden niet koud, de VS aan kop. Hoe dan ook wil Trump geen duimbreed toegeven aan Iran, pure machtspolitiek. Maar er is ook geen deftige wisseloplossing mocht Iran alle verkeer door de Straat onmogelijk maken. Er loopt wel een pijplijn door Saoedi-Arabië en een door de Verenigde Arabische Emiraten, en Irak heeft een pijpleiding die naar Turkije leidt, maar zelfs als ze alle drie op maximumcapaciteit draaien, kunnen ze niet eens de helft van de twintig miljoen vaten verzetten, die Hormuz dagelijks verwerkt.

Met hun basis in de Verenigde Arabische Emiraten, één van een stuk of tien in het Midden-Oosten, zitten de VS met hun neus op het crisisgebied van Hormuz. Hun 5e Vloot heeft een eind verderop in de Perzische Golf, in Bahrein, haar

## "ER IS OOK GEEN DEFTIGE WISSELOPLOSSING MOCHT IRAN ALLE VERKEER DOOR DE STRAAT ONMOGELIJK MAKEN"

hoofdkwartier. In juli verzoeken de VS hun bondgenoten om samen hun zeemacht in te zetten om vrije doorgang te waarborgen. Voor een regering van lopende zaken, zoals in België, ligt een dergelijke operatie moeilijk.

Frankrijk heeft een basis in de regio, het Verenigd Koninkrijk heeft er twee. De Britten sturen extra oorlogsschepen naar de Golf om er hun tankers te beschermen. Van de zomer leggen ze een Iraans tankerschip een week of zes aan de ketting in Gibraltar, omdat ze vermoeden dat het op weg is naar Syrië. Om maar te zeggen dat de spanning te snijden is en één incident te veel de aanzet kan zijn tot wapengekletter. Dat éne incident is er bijna op 21 juni. Op het laatste nippertje blaast Trump een raketaanval op drie sites af.

Eind augustus, in de marge van de top van de G7 in Biarritz, nodigt de Franse president Emmanuel Macron de Iraanse minister van Buitenlandse Zaken uit. Een eerste demarche om het conflict in de Straat van Hormuz te ontmijnen? Voorlopig staat de regio niet in brand maar het evenwicht blijft fragiel.

### **Bevindingen**

Er zijn gevolgtrekkingen te maken. Ten eerste dat de diplomatieke stappen die Europa sinds anderhalf jaar neemt, vooral onder impuls van Frankrijk, geen zoden aan de dijk zetten. Ten tweede dat in Iran de harde kern van het regime, die op geen oorlogsinspanning ziet, wat ook de

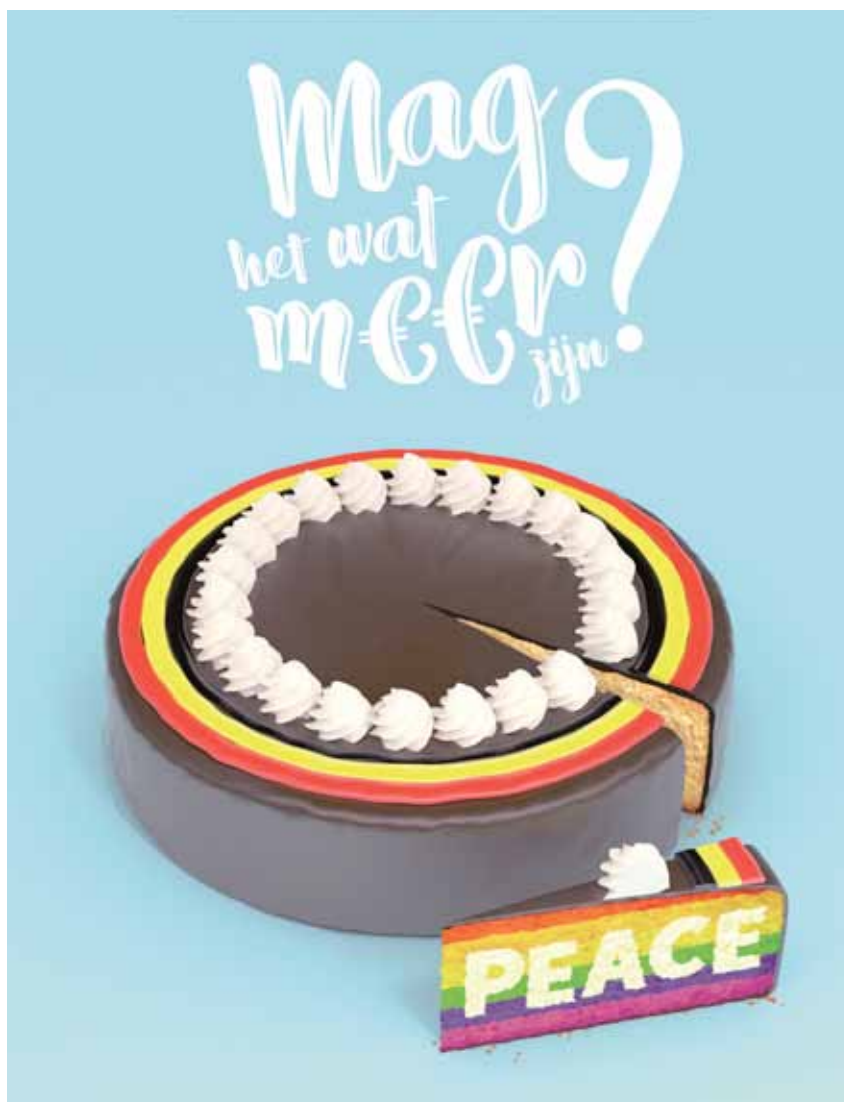
prijs is, de wind in de zeilen heeft. Ten derde dat duurdere olie een zekerheid zou zijn, mocht de VS geen leisteek breken en de Chinese economie niet vertragen. Ten vierde dat OPEC, de organisatie van olieproducerende landen, waarvan Iran een van de dragende leden is, minder vat heeft op het prijzenpeil. Voor het eerst sinds 1991 is hun marktaandeel onder dertig procent gezakt, onder meer vanwege de gedaalde Iraanse uitvoer. Er staan dus niet meteen autoloze zondagen voor de deur zoals dat in 1973 het geval was. ◆



# Bouwen aan vrede

## MAG HET WAT MEER ZIJN?

Tekst KATRIEN VANDEVEEGAETE // Foto VLAAMSE VREDESWEEK



"5 MILJOEN EURO IS HET BUDGET VREDESOPBOUW VAN DE FEDERALE OVERHEID. TERWIJL BELGIË 15 MILJARD INVESTEERT IN NIEUWE GEVECHTSVLIEGTUIGEN"

Oorlog en geweld maakten de afgelopen jaren opnieuw sterk opgang. Het aantal landen dat in conflict verwickeld is, bereikte in 2016 de hoogste piek in de afgelopen dertig jaar. Tussen 2005 en 2016 vertienvoudigde het aantal dodelijke slachtoffers door oorlogsgeweld. In 2019 waren bijna 71 miljoen mensen op de vlucht voor oorlog en geweld.

Wat doet ons land? Een zeer bescheiden stukje van zijn budget investeren in vrede. Een klein stukje van de taart hiernaast dus. Daarom vraagt de Vlaamse Vredesweek: "Mag het wat m€€r zijn?" De Vredesweek doet die oproep nu, omdat België in 2019 en 2020 zetelt in de VN-Veiligheidsraad en een nieuw regeerakkoord de krachtlijnen van het Belgische beleid tot 2024 moet vastleggen.

### Wat kan België dan concreet doen?

België zetelt in de VN-Veiligheidsraad onder het motto 'Consensus smeden, bouwen aan vrede'. Een krachtige boodschap die meer dan ooit nodig is. Maar mooie woorden volstaan niet. De Vredesweek verwacht concrete actie en extra engagementen van de federale regering. Dat is ook dringend nodig, de afgelopen jaren werd stevig het mes gezet in concrete Belgische engagementen. Tussen 2006 en 2019 droeg België nauwelijks 7,8 miljoen dollar bij aan het VN-Fonds voor Vredesopbouw. Dat is gemiddeld 0,56 miljoen dollar per jaar, om

wereldwijd vrede op te bouwen. Ook in eigen land moet het budget vredesopbouw van de FOD Buitenlandse Zaken het al jaren stellen met een schamele 5 miljoen euro. Tien jaar geleden was dat nog meer dan 20 miljoen euro. Dat terwijl België 15 miljard investeert in nieuwe gevechtsvliegtuigen.

### Waarom precies nu?

Het lidmaatschap van de VN-Veiligheidsraad en de onderhandeling van een nieuw regeerakkoord voor de periode 2019-2024 bieden een uitstekende gelegenheid om opnieuw een concrete voortrekkersrol te spelen in internationale vredesdebatten. Tijdens de Vlaamse Vredesweek 2019 roept Pax Christi Vlaanderen daarom op tot geloofwaardige investeringen in vrede. In de eerste plaats via investeringen in vredes- en maatschappijopbouw. Maar evengoed via het ter beschikking stellen van voldoende middelen aan VN-vredesoperaties, en door te ijveren voor efficiënte mandaten van VN-vredesoperaties die gericht zijn op de specifieke noden van de lokale burgerbevolking. Enkel op die manier kan België zich op het internationale toneel opwerpen als een geloofwaardige vredesbouwer. Het is eenvoudig: wie vrede wil, moet ook willen investeren in vrede. Als we vrede een echte kans willen geven, moeten we ze ook een echt budget geven.



 **epitact®**

GEZIEN OP  
TELEVISIE



## HEEFT U HET SYNDROOM VAN HET HANDWORTELKANAAL?



U heeft een verdoofd gevoel en tintelingen in de vingers, pijn waar u 's nachts van wakker wordt, krachtverlies en verminderd gevoel in de hand waardoor u in uw dagelijkse taken belemmerd worden...

**Dit kan erop wijzen dat u aan het carpal-tunnelsyndroom (CTS) lijdt!**

**Kies voor de EPITACT®-oplossingen om de vervelende ongemakken van CTS\* te beperken en pijn te voorkomen**

### TIJDENS ACTIVITEITEN

#### CARP' ACTIV™

**EINDELIJK EEN OPLOSSING DIE IS AANGEPAST AAN DE DAGELIJKE HANDELIJNGEN EN BEWEGINGEN!**

Bepaalde bewegingen kunnen het syndroom van het handwortelkanaal bespoedigen. De CARP' ACTIV™-brace helpt u risicovolle bewegingen te voorkomen, zonder de hand te immobiliseren. De gepatenteerde vorm van de brace zorgt ervoor dat het gewricht opnieuw in rustpositie komt en dat uw hand volledig functioneel blijft. De brace is licht, comfortabel en perfect aangepast aan de contouren van uw hand.

#### 1 Soepele Polsbrace CARP' ACTIV™

Linkerhand S: 3908-274 M: 3908-290 L: 3908-316

Rechterhand S: 3908-266 M: 3908-282 L: 3908-308

Aanbevolen prijs € 22.95



**Door overdag uw hand juist te gebruiken kunt u 's nachts pijn vermijden.**

### TIJDENS RUSTMOMENTEN

#### CARP' IMMO™

**RUSTBRACE: GEEN PIJN MEER 'S NACHTS!**

Kies 's nachts voor de CARP' IMMO™-brace. In tegenstelling tot de klassieke immobiliserende braces is de CARP' IMMO™ licht en heel comfortabel. De brace houdt de pols in een neutrale positie dankzij de semi-flexibele verstevigingselementen waardoor u een betere nachtrust heeft.

#### 1 Immobiliserende Polsbrace CARP' IMMO™

Linkerhand S: 3908-332 M: 3908-357 L: 3908-373

Rechterhand S: 3908-324 M: 3908-340 L: 3908-365

Aanbevolen prijs € 39.95



\* CTS: Carpale-tunnelsyndroom

**VRAAG RAAD AAN UW SPECIALIST.**

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



Waterloo Office Park - Drève Richelle 161 boîte 57 - 1410 Waterloo  
T : +32(0)2 367 88 76 - F : +32 (0)2 367 88 69 - info@patchpharma.com

Lees aandachtig de bijsluiter. Deze medische hulpmiddelen zijn gezondheidsproducten die onderworpen zijn aan de Europese wetgeving en het CE-label dragen. FABRIKANT: MILLET INNOVATION - ZA Champgrand - BP 64 - 26270 Lorient-sur-Drôme - FRANKRIJK. Update: 07-2019.

# KAN JE ALS OUDERE MINDER GOED TEGEN ALCOHOL?

## “Het stijgt nu veel sneller naar mijn hoofd”

Tekst KAREN VANMARCKE / KAATJE POPELIER // Foto VAD

**Een glas drinken is gezellig, maar het moet gezond blijven. ‘Drink gerust een glas, maar met mate’, zeggen veel dokters aan hun patiënten. Maar wat is ‘met mate’? En verandert dat naarmate je ouder wordt? Om een antwoord te vinden, haalden we enkele boeken uit de kast. En we vroegen Diane (61 jaar) en Jos (62 jaar), beiden jong-gepensioneerden, hoe zij met alcohol omgaan.**

### Welke plaats heeft alcohol in je leven?

**Diane:** “Voor mij is alcohol gezelligheid. Ik kan echt genieten van de smaak van een glas wijn. Overdag drink ik nooit alcohol, maar ‘s avonds bij het eten drink ik wel elke dag één à twee glazen. Als ik wegga met vriendinnen, starten we vaak met één à twee glazen cava. Bij het diner drink ik nog één glas wijn, maar nooit meer. Ik bestel ook altijd water om tussendoor te drinken.”

**Jos:** “Voor mij en mijn vrouw is dat gelijkaardig. Wij drinken ook voor de gezelligheid. Soms houden we het bij elk een glas, maar evengoed delen we een fles wijn. We weten wel dat het allemaal niet zo gezond is, maar het zit ingebakken in onze cultuur. Toch zijn er ook dagen waarop we niet drinken.”

### Welke invloed hebben vrienden of familie op jouw alcoholgebruik?

**Jos:** “Als je afspreekt met vrienden komt er automatisch alcohol bij kijken, maar ik ondervind geen druk. Als er iets wordt bovengehaald, wordt het wel leeggedronken. Is dat sociale druk? Ik weet het niet. Je moet jezelf niet meer bewijzen, dus je kan wel ‘neen’ zeggen als je vindt dat het genoeg geweest is.”

**Diane:** “Ik denk ook dat anderen mij niet makkelijk onder druk kunnen zetten om te drinken. Als ik voor mezelf beslis dat het genoeg is, dan drink ik niet meer. Misschien was dat vroeger wel anders, toen we nog heel jong waren. Ik dring zelf ook nooit aan als bezoek niet wil drinken.”

### RICHTLIJN VOOR ALCOHOLGEBRUIK

Drink niet meer dan tien standaardglazen\* alcohol per week. Wil je geen risico lopen? Dan drink je beter niet. Als je wel alcohol drinkt, spreid dit dan over meerdere dagen in de week en drink een aantal dagen niet.

Wanneer je ouder wordt, medicatie gebruikt of gezondheidsproblemen hebt, loop je meer risico op de negatieve effecten van alcohol. In dit geval ben je beter voorzichtig en vraag je best advies aan je huisarts.

\* een standaardglas bevat 10 gram pure alcohol. Denk aan een glas bier van 25 cl, een glas wijn van 10 cl, een aperitief van 5 cl. Sterke bieren bevatten méér alcohol, zij tellen 1,7 à 2,5 standaardglazen.

Bron: Hoge Gezondheidsraad. Risico's van alcoholgebruik. Brussel: HGR; 2018. Advies nr. 9438.

### Ondervind je andere effecten van alcoholgebruik dan toen je jonger was?

**Diane:** “Ik heb nooit veel gedronken, maar het stijgt nu veel sneller naar mijn hoofd. Na een tweede glas word ik moe en heb ik geen energie meer. Ik moet me dan extra inspannen om de afwas te doen of in de tuin te werken.”

**Jos:** “Ik merk ook wel dat het iets doet hoor, we slapen misschien wat minder goed. Vandaar dat we ook proberen af en toe alcoholvrije dagen in te lassen.”

### WAAROM JE MEER LAST HEBT VAN EEN GLAS

Wanneer je ouder wordt, reageert je lichaam niet meer op dezelfde manier op alcohol. Je lichaam verandert: lichaamsvet neemt toe en je hebt minder lichaamsvocht. Bovendien werken je lever en nieren minder goed en neemt je lichamelijke weerstand af. Doordat je lichaam meer tijd nodig heeft om alcohol af te breken, ben je sneller dronken, duren de effecten langer én heb je meer tijd nodig om te recupereren. Zelfs kleine hoeveelheden alcohol kunnen hierdoor een impact hebben op je gezondheid en op je functioneren.

Het risico en de ernst van bestaande gezondheidsproblemen (zoals hoge bloeddruk, depressie, hoge cholesterol, ...) kunnen toenemen door het gebruik van alcohol. Alcohol kan bovendien de werking van medicijnen gevaarlijk versterken of tenietdoen.

**Meer info?** Bestel of download de brochure ‘ouder worden en alcohol’ gratis op [www.vad.be/langer-genieten](http://www.vad.be/langer-genieten)

### Hoe is het momenteel met je gezondheid gesteld?

**Jos:** “Ik ben heel tevreden over mijn gezondheid. Wij hebben nu veel tijd en kunnen veel dingen doen. Ik voel me eigenlijk best goed.”

**Diane:** “Ik voel me beter dan ooit tevoren omdat ik meer beweeg, heel gezond probeer te eten en aandacht heb voor mijn geestelijke gezondheid. Gezond eten doe ik al enkele jaren omdat ik op een zeker moment te horen kreeg dat ik een lichte vorm van suikerziekte had. Ik heb mijn moeder gezien met diabetes op het einde van

haar leven, en dacht 'niet met mij'. Sindsdien ben ik meer beginnen wandelen en heb ik mijn voeding volledig aangepast. Mocht het voor mijn gezondheid nodig zijn alcohol te laten, dan doe ik dat."

**Jos:** "Dat is voor mij hetzelfde. Mocht de dokter zeggen dat ik moet opletten voor mijn gezondheid, dan is dat voor mij een signaal om iets te ondernemen."

Heb je soms het gevoel dat 'minder' beter zou zijn?  
Diane: "Ja, zeker wel. Mijn streefdoel is om terug te gaan naar hoe het vroeger was: enkel in het weekend drinken. Zeker na twee glazen voel je dat je zowel geestelijk als lichamelijk weinig energie hebt."

**Jos:** "Ik zou mij misschien soms wel fitter kunnen voelen. Vandaar dat we overdag niet drinken. Drinken is iets voor 's avonds."

### 5 TIPS VOOR EEN GLAS 'MINDER'

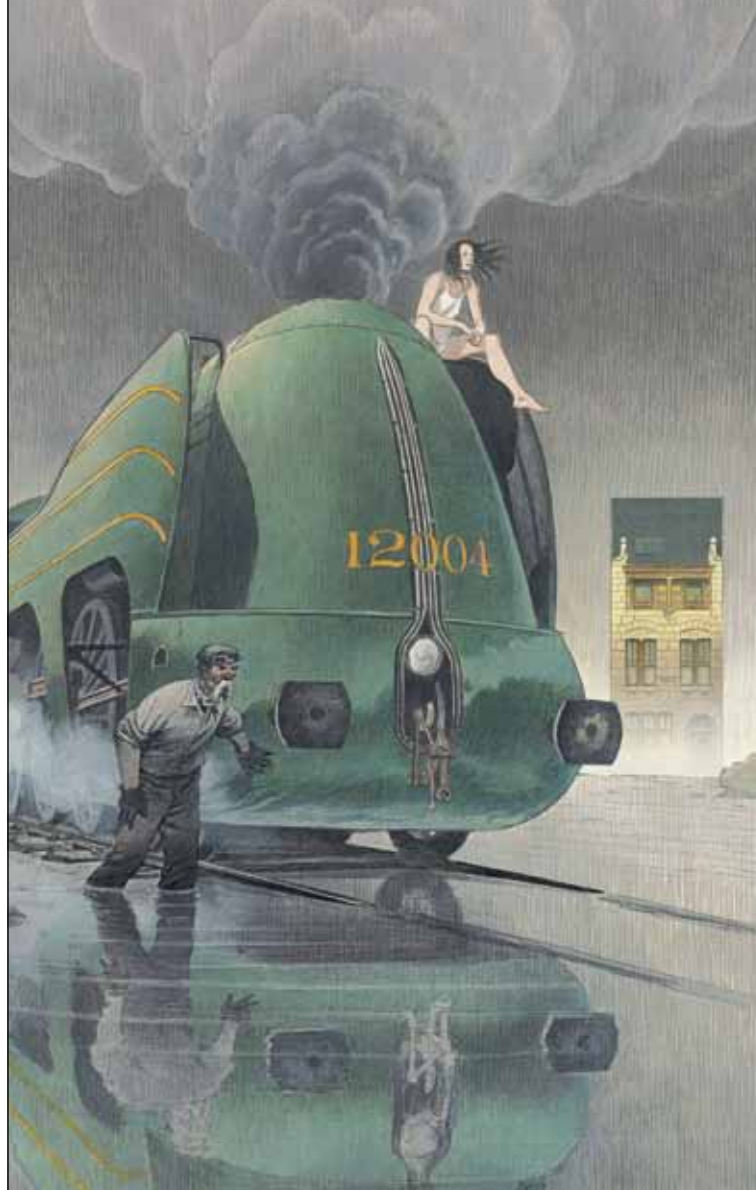
Omdat je meer vrije tijd hebt, grijp je misschien sneller naar een glaasje alcohol. Stilstaan bij je alcoholgebruik wil niet zeggen dat je moet inleveren op het genot van een glas. Volgende tips helpen:

- Tip 1** Wissel een glas alcohol af met minstens één alcoholvrij drankje.
- Tip 2** Neem deel aan activiteiten waar alcohol niet de rode draad hoeft te zijn.
- Tip 3** Haal minder grote hoeveelheden alcohol in huis.
- Tip 4** Zorg voor een lekker aanbod non-alcoholische drankjes in huis.
- Tip 5** Drink je liever geen alcohol? Vertel je gezelschap dat je dat doet voor je gezondheid. En dring zelf niet aan als je gezelschap ook liever geen alcohol wil drinken.



# TRAIN AUTRIQUE

Een boeiend dagprogramma voor jouw groep!



*Met "Train Autrique" nodigen wij je uit om de geschiedenis van de trein in België en het debuut van architect Victor Horta te ontdekken met gegidste bezoeken in Train World en het Autrique-huis.*

Meer weten: [www.trainworld.be/nl/groepen](http://www.trainworld.be/nl/groepen)

Reservering via Train World

Tel: 02/224.75.88

E-mail: [reservaties@trainworld.be](mailto:reservaties@trainworld.be)





**25** euro/maand

**HUURDERSVERZEKERING**



## Is uw thuis goed verzekerd?

Huurt u een huis of appartement? Dan hebt u dat zeker met zorg ingericht en wil u uw inboedel zeker goed beschermen.

DVV verzekeringen biedt u een pakket aan met een woningverzekering, familiale verzekering en nog zoveel meer voor maar **25 euro/maand**.

- ✓ Beschermd tegen schade door brand, kortsluiting, overstroming, waterlek, ..
- ✓ Verzekerd bij aansprakelijkheid als uw stoomstrijkijzer bv vuur vat en schade toebrengt aan het gebouw of dat van uw burens.
- ✓ Wereldwijde dekking van schade veroorzaakt aan derden.
- ✓ Schade aan inboedel door diefstal en gestolen goederen worden vergoed.

Kom langs in ons kantoor of kijk snel op [www.dvv.be](http://www.dvv.be). Wij helpen u graag.

Aanbod geldig voor nieuwe klanten met een woning van maximum 200m<sup>2</sup> of een appartement van maximum 125m<sup>2</sup>. Op voorwaarde dat DVV verzekeringen het risico aanvaard. Vraag een offerte en raadpleeg de algemene voorwaarden (het eigen risico, de gedekte goederen, de limieten van de dekking, enz.) die op eenvoudig verzoek beschikbaar zijn bij uw DVV-consulent of op [www.dvv.be/wonen/cocoon](http://www.dvv.be/wonen/cocoon). De bijzondere en algemene voorwaarden hebben voorrang op de commerciële brochures. Het verzekeringscontract is onderworpen aan het Belgisch recht, heeft een duurtijd van 1 jaar en is stilzwijgend verlengbaar.

Als u een klacht hebt, kan u zich eerst richten tot de Klachtendienst van DVV, Karel Rogierplein 11, 1210 Brussel (KlachtendienstDVV@dvv.be). Indien u niet tevreden bent met het antwoord kan u ook terecht bij de Ombudsman van de verzekeringen, de Meeûsquare 35, 1000 Brussel (info@ombudsman.as).

DVV is een merk- en handelsnaam van Belins NV - Belgische verzekeringsonderneming toegelaten onder het nummer 0037 - RPR Brussel BTW BE 0405.764.064 - Karel Rogierplein 11, 1210 Brussel - NL 09/2019



# MAAK VAN DE WERELD JE ERFGENAAM met een goed doel in je testament

Heb je je al eens afgevraagd wat er met je geld gebeurt als je er niet meer bent? Veel zaken zijn natuurlijk bij wet geregeld. Maar als je zelf wilt bepalen wie een deel van je bezittingen zal erven, kies je er best voor om een testament op te maken. Met een testament zorg je ervoor dat je wensen gerespecteerd worden, zonder dat er discussie mogelijk is. En dat biedt rust en zekerheid. Je kan ook iets nalaten aan het goede doel waarmee je je verbonden voelt. En ook dat kan je regelen via een testament.

## Wist je dat een goed doel in je testament voordelig kan zijn voor je erfgenamen?

Erfbelastingen of successierechten kunnen hoog oplopen. Soms wel tot 80%. Wanneer je je nicht of vriend een bedrag nalaat, betalen zij die rekening. Met de techniek van het duolegaat zorg je ervoor dat je spaargeld toekomt aan het goede doel dat jij verkiest en tegelijk laat je je erfgenamen netto meer ontvangen. Dat kan omdat het goede doel de erfbelasting van je andere erfgenamen overneemt.

## Al eens aan Wereldsolidariteit gedacht?

Wereldsolidariteit, de ngo van de christelijke arbeidersbeweging, steunt een honderdtal organisaties

in Latijns-Amerika, Afrika en Azië: vakbonden, mutualiteiten, vrouwen- en jongerenorganisaties. Samen bouwen zij aan een betere toekomst voor duizenden landgenoten.

Ze zorgen ervoor dat kinderen naar school kunnen, dat werklozen een beroep kunnen leren, dat arbeiders een leefbaar loon krijgen voor hun harde werk, dat iedereen zich medische zorgen kan veroorloven, dat ouderen een pensioen ontvangen, ...

Wereldsolidariteit maakt deze organisaties sterker. Ze doet dat met overheidssubsidies, die ze aanvult met inkomsten uit gewaardeerde giften van particulieren. Vele OKRA-leden steunen Wereldsolidariteit actief.

Sinds enkele jaren werken OKRA en Wereldsolidariteit samen. We focussen op het thema vergrijzing. Want iedereen, overal ter wereld, heeft recht op een waardige oude dag en een leefbaar pensioen.

Steun verlenen aan Wereldsolidariteit, dat is bouwen aan een samenleving waar het goed leven is voor iedereen. **Wereldsolidariteit steunen is de beste garantie tegen armoede en uitsluiting. En met Wereldsolidariteit in je testament zet je die steun verder, zelfs wanneer je er niet meer bent. Zo maak je van de wereld je erfgenaam.**

## Wens je meer info over het testament en het duolegaat?

Bestel nu de gratis infobrochure 'Wereldsolidariteit in je testament'. Daarin vind je info over het testament en het duolegaat, aangevuld met interessante cijfervoorbeelden en sterke getuigenissen. ◆

> **Vragen?** Contacteer Katrien Liebaut van Wereldsolidariteit.  
02/246.36.79  
katrien.liebaut@wsm.be





**goed  
van start**

## **we veranderen van naam, da's goed voor iedereen**

Misschien heb je 't al gemerkt: alle apotheken van Surpluspartners, de Aurilis hoorcentra, de Thuiszorgwinkels, en HMC heten voortaan **Goed**.

Met deze belangrijke stap bundelen en integreren we ons ruime aanbod én de expertise van onze medewerkers. Zo kunnen we jou nóg beter helpen om kwaliteitsvol en zo zelfstandig mogelijk te leven.

**Ontdek er alles over op [www.goed.be](http://www.goed.be). Voortaan ben je welkom in de Goed thuiszorgwinkels, Goed apotheken en Goed hoorcentra.**

**goed**  
want voor minder  
gaan we niet.

**okra**  
trefpunt 55+

HOE GEZOND OF ONGEZOND  
IS DE LUCHT DIE JE  
INADEMT? WELKE  
PLEKKEN IN VLAANDEREN  
SCOREN MINDER GOED, EN  
HOE KAN JE DIT  
AANPAKKEN?

CurieuzeNeuzen p. 52

# Dossier

## ZUURSTOF

44 EXPERT: MICHIEL VAN  
PETEGHEM VAN DE  
VLAAMSE MILIEU-  
MAATSCHAPPIJ


47 HERADEMI! MET  
NOELLA APPERMANS

50 WERKEN  
LUCHTREINIGERS ECHT?

# “HOUTKACHELS ZORGEN VOOR MEER UITSTOOT VAN DIOXINES EN FIJN STOF DAN ALLE INDUSTRIE EN VERKEER SAMEN”

---

*Tekst SUZANNE ANTONIS // Foto LIEVEN VAN ASSCHE*



“MAATREGELEN DIE LUCHTKWALITEIT  
BEVORDEREN ZIJN EEN VOORTDUREND  
EVENWICHT TUSSEN GEZONDHEID,  
ECONOMIE EN NATUUR.”

**Een plek waar het fijn om te leven is voor iedereen, met een goede welvaart en binnen de grenzen van onze planeet. Dat is voor velen het droombeeld van een ideale leefwereld. Onze generatie staat echter op een scharnierpunt, waar er keuzes moeten gemaakt worden om dat droombeeld genoeg zuurstof te geven. Michiel Van Peteghem van de Vlaamse Milieumaatschappij zet ons op de goede weg.**

De Vlaamse Milieumaatschappij is een van de componenten van de Vlaamse overheid als het gaat over milieubescherming en levenskwaliteit.

**Michiel:** “Voor luchtkwaliteit, hebben we bij het beleidsplan de pen niet in de hand. We doen wel onderzoek en permanente metingen in onze zestig meetstations over heel Vlaanderen en brengen in kaart wie verantwoordelijk is voor welke uitstoot van vervuilende stoffen. We kijken daarvoor zowel naar industrie, landbouw en transport als naar energieproductie en het gedrag in onze huishoudens. Op basis daarvan geven we aan de overheid advies hoe we onze lucht beter kunnen maken. Daarnaast sturen we ook waarschuwingen uit via het weerbericht of onze app als bepaalde meetwaarden overschreden worden.

Voor water daarentegen stellen we wel een beleidsplan op. We monitoren en beheren de onbevaarbare waterlopen en de watervoorraden. Tevens brengen we overstromingsrisico's, grondwaterniveaus en de waterkwaliteit in kaart. En indien nodig, leggen we maatregelen op.”

### **Het positieve nieuws**

Hoewel we al jaren om de oren worden geslagen over fijn stof, vervuilende dieselwagens, kachels die gedoofd moeten en het eeuwige gat in de ozonlaag, stelt Michiel dat als je op een termijn van twintig jaar terugkijkt, onze luchtkwaliteit sterk is verbeterd. “Eind vorige eeuw kwam er een sterk milieubewustzijn en was de druk bij de industrie, landbouw en voedselproductie groot om in hun vervuilende activiteiten van koers te veranderen. Door

technologische innovaties, aanzienlijke inspanningen en duidelijke afspraken op Europees niveau, zijn die actoren erin geslaagd om de normen te halen die toen werden opgelegd. Maar nu moeten we toegeven dat de laatste jaren de gunstige trends weer afzakken en dat indicatoren zoals de CO<sub>2</sub>-concentratie, broeikasemissie en energiegebruik in het wegtransport ronduit ongunstig evolueren. Bovendien krijgen we steeds beter inzicht welke impact al die emissies hebben op onze gezondheid en de natuur. Heel wat stoffen zijn met gesofisticeerde apparatuur goed te meten en zo zien we waar de grootste problemen zich voordoen en we moeten ingrijpen. Maar dat is niet het totale plaatje. Als we maatregelen opleggen, moeten we ook rekening houden met andere factoren. Zijn ze technisch en financieel haalbaar en brengen ze onze economische activiteiten niet in het gedrang? Het is voortdurend een evenwicht zoeken tussen gezondheid, economie en natuur.”

**“VOOR WATER DAARENTEGEN  
STELLEN WE WEL EEN BELEIDS-  
PLAN OP. WE MONITOREN EN  
BEHEREN DE ONBEVAARBARE  
WATERLOPEN EN DE WATER-  
VOORRADEN. TEVENSBRENGEN  
WE OVERSTROMINGSRISICO'S,  
GRONDWATERNIVEAUS EN DE  
WATERKWALITEIT IN KAART. EN  
INDIEN NODIG, LEGGEN WE  
MAATREGELEN OP.”**

### **Wie vervuult waarmee?**

“Luchtvervuiling is een complexe materie. Enerzijds hebben we de vervuilende stoffen zoals stikstofdioxide, zwaveldioxide, fijn stof en ozon. Tegelijk zijn er de verschillende sectoren die moeten worden bekeken. En we moeten zowel regionaal als Europees denken. Voeg daarbij de weersomstandigheden en de topografische verschillen en dan weet je dat één eenvoudige oplossing niet voorhanden is. Het verbieden van dieselwagens die voor 61% verantwoordelijk zijn voor de emissie van stikstofdioxide in de stad, is dus niet de totale oplossing aangezien dat weinig effect heeft op de hoeveelheid fijn stof. In de streetcanyons met hoge gebouwen waar de vervuiling zich opstapelt, is de concentratie veel groter dan bijvoorbeeld in een open veld. Maar daar speelt de landbouw een rol. Als boeren hun mest uitrijden, is er een hoge ammoniakemissie met verzuuring van de bodem tot gevolg. Op hetzelfde moment beïnvloedt dit ook de concentratie van fijn stof, samen met houtverbranding dat in Vlaanderen de belangrijkste bron is van fijn stof. Luchtvervuiling kan ook van over de grens komen. Het is bewezen dat onze achtergrondconcentraties voor ozon stijgen door toegenomen emissies in China.”

### **Metten is weten**

De vorige Vlaamse Regering stelde een luchtbeleidsplan op met duidelijke criteria: in 2020 voldoen aan de EU-normen voor stikstofdioxide (NO<sub>2</sub>), tegen 2030 het aantal vroegtijdige overlijdens ten gevolge van luchtvervuiling halveren en de kritische last voor de ecosystemen in oppervlakte met een derde te doen

## "ONS LAND PRODUCEERT MEER LUCHTVERVUILING DAN HET IMPORTEERT"

dalen. En tegen 2050 voldoen aan de advieswaarden van de Wereld Gezondheidsorganisatie (WGO).

**Michiel:** "Hopelijk toont de volgende Vlaamse Regering ook die ambitie. We weten immers dat luchtvervuiling een significante impact heeft op onze gezondheid. Om een idee te geven: fijn stof is verantwoordelijk voor 4100 vroegtijdige overlijdens per jaar. De normen die de WGO oplegt zijn wel veel strenger dan de Europese normen. Omdat de WGO enkel kijkt naar gezondheid en geen rekening houdt met de haalbaarheid en de economische gevolgen." Of het project 'Curieuzeneuzen' dat vorig jaar werd georganiseerd in samenwerking met het Vlaams Instituut voor Technologische Ontwikkeling (VITO), De Standaard én de burgers iets heeft aangetoond? Michiel: "Op 20.000 plaatsen hebben we toen gemeten wat het verkeer aan emissie teweegbrengt. Wat we vaststelden, is dat probleem van NO<sub>2</sub>, stikstofdioxide, niet alleen in de steden voorkomt. Op nagenoeg alle verkeersassen zagen we hoge concentraties. We weten nu ook dat het circulatieplan van de stad Gent om auto's uit de stad te bannen meer oplevert dan de Lage Emissie Zone die Antwerpen doorvoerde. Het zijn allebei dappere keuzes en we willen graag andere steden en gemeenten uitnodigen om ook na te denken wat ze precies willen veranderen om de luchtkwaliteit te verbeteren. Willen ze het verkeer aanpakken, dan moeten we stikstofdioxide meten. Denken ze



## "VIER UUR HOUT STOKEN IN JE KACHEL PRODUCEERT EVENVEEL FIJN STOF ALS MET EEN AUTO VAN BRUSSEL NAAR MOSKOU RIJDEN"

aan een verbod op houtverbranding, dan leggen we de lat op fijn stof."

### **Ach, mijn kachelkje**

Het hoge woord is eruit: houtverbranding. VMM berekende dat gezinnen die hun woning deels met een houtkachel verwarmen meer verantwoordelijk zijn voor de emissie van fijn stof en dioxines dan industrie en verkeer. Michiel: "Vier uur hout stoken in je kachel produceert evenveel fijn stof als met een auto van Brussel naar Moskou rijden. Dat is niet niks en we moeten dringend de transitie doen om onze huizen op een ecologisch verantwoorde manier te verwarmen. Dat vraagt

investerings, zowel van de burgers als de producenten die groenere kachels moeten ontwikkelen. De overheid kan dat stimuleren met green deals en premies. Maar daarmee geef je de gezelligheid die je van een haardvuur of een kachel krijgt niet terug. Dus moeten we, net zoals voor de andere stoorzenders in onze luchtkwaliteit, een afweging maken. Wat vinden we het belangrijkste? Onze gezondheid en het vrijwaren van onze planeet, of dat knetterend vuurtje, het comfort van onze auto en een onbeperkte keuze aan voedingsproducten die van overal te wereld worden aangevoerd?".

Info: [www.vmm.be/lucht](http://www.vmm.be/lucht)

# WANNEER ADEMEN EEN PROBLEEM WORDT

## “TOEN TOTALE PANIEK ME OVERMANDE, BEN IK DE BIOSCOOP UITGEREND”

Tekst TINE VANDECASTEELE // Foto's NOËLLA APPERMANS

**Ademen. Het lijkt simpel, we doen het ongeveer 23 000 keer per dag. Maar wat als ademen niet zo simpel is als het lijkt? Noëlla kampte jarenlang met chronische hyperventilatie. Dat had een grote impact op haar privé-leven en op haar professioneel functioneren. Ze vertelt OKRA-magazine over haar angsten en de paniekaanvallen die haar leven lange tijd bepaalden. Uiteindelijk kon ze *herademen*.**

### Wanneer werd ademen voor jou een probleem?

“Goh, al zo'n veertig jaar geleden intussen. Mijn eerste, zeer hevige hyperventilatieaanval, kreeg ik in een bioscoop. Ik was er met mijn lief, mijn latere echtgenoot. We zouden die warme zomeravond in 1978 van een heerlijke filmavond genieten. Tijdens de voorstelling kon ik steeds moeilijker ademen. Ik hoopte dat het vanzelf zou overgaan, maar ik voelde me steeds ongemakkelijker voelen en kreeg het benauwd. Toen totale paniek me overmande, ben ik de bioscoop uitgerend.”

### Dat rennen bleek een goede reflex?

“Rennen is een slim reddingsmiddel van het lichaam om meer zuurstof in je cellen te krijgen, maar dat wist ik toen nog niet. Enkele uren later, na een helse autorit huiswaarts, herstelde mijn ademhaling zich nadat ik een sterk kalmeermiddel had gekregen. Mijn lichaam begon te schokken, want mijn spieren kregen weer zuurstof en ontspanden daardoor ook. Ik was verdoofd en doodop.”

### Wat zei de dokter?

“Valium nemen, maar als ik dat telkens had gedaan dan zat ik elke dag aan de valium. De aanvallen bleven terugkomen, zonder duidelijke criteria wat betreft aanleiding, regelmaat of omstandigheden. Ik beseftte ook meteen dat mijn vader met dezelfde aanvallen kampte, ik herkende de angst in zijn ogen. Hij sprak er zelden over.”

### De aanvallen bepaalden geleidelijk aan je hele leven?

“Alleen thuis voelde ik me veilig, dus creëerde ik in elke situatie vluchtroutes, gebaseerd op leugens. Hyperventileren maakte me zwak en kwetsbaar en dat kon ik niet aanvaarden. Mijn grootste angst was dat mensen zouden zien dat ik flipte en in pure paniek wegliep. Dan zou ik mijn grote geheim moeten prijsgeven en zou ik in de ogen van de anderen gek zijn, gebrek aan wilskracht hebben, flauw

doen of aandacht willen trekken. Want ze hadden toch al die tijd niets aan mij gezien? Integendeel, ik was immers die zelfverzekerde jongedame. Zeg nu zelf, wie kan er nu niet gewoon ademen?”

### Bij wie kon je terecht?

“Er was in die periode weinig of geen uitleg beschikbaar over het hyperventilatiesyndroom. Wanneer ik mijn ervaringen deelde met iemand die ik vertrouwde, in de hoop op enige empathie, kreeg ik telkens vreemde, ongeloo-





"NA 32 JAAR SAMENZIJN VERLOOR IK MIJN ECHTGENOOT DOOR EEN FIETSONGELUK. IK WAS MIJN GROTE LIEFDE EN MIJN VEILIGE HAVEN KWIJT. DE VADER VAN MIJN KINDEREN, MIJN ROTS IN DE BRANDING DIE MIJN ANGSTEN DOOR EN DOOR KENDE, WAS ER NIET MEER. NIETS DEED ER NOG TOE VOOR MIJ EN DE PANIEKAANVALLEN SLOEGEN HEVIGER TOE DAN OOI.T."

vige reacties. Niemand leek mijn probleem te begrijpen, er was bijgevolg niemand die me echt kon helpen, dus wat had het voor zin? Ik leerde te zwijgen en te doen alsof alles in orde was."

**Maar dat was het niet, je durfde zelfs niet verder te studeren?**

"Ik wou me inschrijven voor een opleiding vertaler-tolk maar ik durfde de lange dagelijkse reis naar Leuven niet aan. Ik besloot dus om niet verder te studeren en volgde een opleiding vier-talig correspondent dicht bij huis. Op mijn 23<sup>ste</sup> werd ik ontdekt als model, ik hyperventileerde toen al zes jaar. Ik

reed zelf naar locaties in Limburg, voor de overige boekingen in binnen- of buitenland zorgde ik er steeds voor dat ik met collega's kon meerijden. Ik ging dan op de achterbank zitten, zodat ik stiekem in mijn handpalmen kon ademen wanneer ik paniek voelde opkomen. Op het podium had ik nooit last, dan overheerste de adrenaline."

**Je leerde intussen leven met je aanvallen?**

"Ik voelde een zekere gelatenheid en ik wende eraan. Ik had al wat ervaring met de aanvallen en dus durfde ik het aan om toen ik 39 jaar was in de poli-

tiek te stappen, eerst als kabinetsmedewerker en daarna als gemeente-raadslid. Nu weet ik dat mijn hele professionele leven eigenlijk een vlucht was van het hyperventileren. Ik zocht die drukke afleiding bewust op."

**Terwijl je net het omgekeerde had moeten doen?**

"Nu weet ik dat het nodig is om tijdens paniekmomenten letterlijk en figuurlijk stil te blijven staan. Wanneer je stilstaat, je angsten onder ogen durft te zien en tegelijk de juiste ademhaling toepast, kan je lichaam tot rust komen zodat je mentaal en fysiek weer in



balans komt. Destijds was de angst echter nog te groot en overheerste het paniekgevoel. Misschien was ik toen ook nog niet klaar om de confrontatie met mezelf aan te gaan.”

### **Zo'n tien jaar geleden stond je wereld plots stil?**

“In 2008 verloor ik mijn echtgenoot bij een fietsongeluk. Een mokerslag, want na 32 jaar samenzijn was ik mijn grote liefde en mijn veilige haven kwijt. De vader van mijn kinderen, mijn rots in de branding die mijn angsten door en door kende, was er niet meer. Niet te bevatten. Niets deed er nog toe voor mij en de paniekaanvallen sloegen heviger toe dan ooit. Ik accepteerde dat het nooit meer beter zou gaan.”

### **Toch ging je uiteindelijk opnieuw studeren?**

“In 2010, op een verjaardagsfeestje van mijn neefje, was ik op het juiste moment op de juiste plek. Ik kwam in contact met een vrouw die net een vierjarige opleiding tot gezondheidsconsulente had gevolgd. Enthousiast vertelde ze over vakken die mij ook enorm interesseerden en dus besloot ik om op mijn 48<sup>e</sup> weer te gaan studeren. Ik wou op zoek gaan naar de oorzaak van mijn hyperventilatieaanvallen om er eindelijk iets aan te doen.”

### **Je eindwerk bracht de oplossing?**

“Inderdaad, toen ik mijn eindwerk wilde finaliseren, kwam ik via via in contact met Masha Kotousova. Ze doceerde een ademhalingstechniek waar ik nog nooit van gehoord had. Ze bleek opgeleid te zijn door een Russische professor, Constantin Buteyko, de grondlegger van de Buteyko-methode. Toen ik zijn verhaal las, klopte voor het eerst in mijn leven het plaatje en vielen de puzzelstukken in elkaar.”

### **Je schoot meteen in actie?**

“Ik besloot een praktijkcursus te gaan volgen in Tilburg om de methode onder de knie te krijgen. Op de laatste dag van de cursus reed ik de lange

**“WANNEER JE STILSTAAT,  
JE ANGSTEN ONDER OGEN  
DURFT TE ZIEN EN  
TEGELIJK DE JUISTE  
ADEMHALING TOEPAST,  
KAN JE LICHAAM TOT  
RUST KOMEN ZODAT JE  
MENTAAL EN FYSIEK  
WEER IN BALANS KOMT.”**

afstand naar Tilburg, terwijl ik een aanval voelde opkomen. Dankzij de Buteyko-methode slaagde ik er voor het eerst in mijn leven in om de aanval onder controle te krijgen.”

### **Wat houdt de Buteyko-methode precies in?**

“De Buteyko-methode bestaat uit het geleidelijk verminderen van de diepte van de ademhaling door ontspanning van het middenrif, zodat een gevoel van een licht tekort aan lucht ontstaat. Dat gevoel dient tijdens de training voortdurend bewaard te worden, in die mate dat het comfortabel blijft aanvoelen. De methode zegt: adem minder, adem niet zo diep en adem door je neus.”

### **Hebben ook mensen zonder chronische hyperventilatie baat bij deze methode?**

“Zeker! Mensen met een gezonde ademhaling kunnen de Buteyko-techniek preventief gebruiken wanneer zij bijvoorbeeld gespannen zijn. Wie last heeft van ademhalingsproblemen, zoals bij hooikoorts, apneu, COPD, CVS of astma, ervaart deze methode als gezondheidsbevorderend, vaak zelfs probleemoplossend. Ook voor wie uren voor publiek spreekt, werkt de Buteyko-methode erg ontspannend. Denk maar aan leerkrachten, politici, CEO's, enzovoorts. De methode doseert het ademvolume en voorkomt een trillende en schokkende stem. Ook sporters, die vaak met flinke verzuring te maken krijgen, hebben baat bij deze ademhalingstechniek, omdat die hun fysieke prestaties verhoogt.”

### **Hoe heeft deze methode je leven veranderd?**

“Ervaren dat hyperventileren het gevolg is van een puur fysiologische onbalans, en tot de conclusie komen dat je niet zwak of mentaal gestoord hoeft te zijn om hyperventilatie te krijgen, was voor mij een ware verademing! Hyperventilatie kan iedereen overkomen, deze wetenschap maakte dat ik milder werd voor mezelf. Ik hoop dat mijn verhaal ook een hulp voor anderen kan zijn.”

**Het boek *Heradem* van Noëlla Appermans werd uitgegeven bij Standaard Uitgeverij en kost 22,50 euro.**

*Win een exemplaar, zie pagina 69*



# GEZOCHT: GEZONDE BINNENLUCHT

## Werken luchtreinigers echt?

Tekst MATTHIAS VAN MILDERS // Foto SHUTTERSTOCK

**Zuivere lucht, het is een belangrijk gezondheidsthema geworden. Wie de lucht binnen in huis wil zuiveren, kan in de elektroshops kiezen uit een groot gamma luchtreinigers. Hoe effectief die toestellen zijn, is echter niet altijd zo duidelijk.**

Zoek op een webshop voor huishoudtoestellen op het zoekwoord 'luchtreinigers' en je krijgt een lijst met tientallen modellen. Meteen is duidelijk dat fabrikanten inspelen op de aandacht van de consument naar propere lucht in huis. Al die fabrikanten beweren dat hun toestel de hoeveelheid fijn stof in de binnenlucht doet dalen.

Naast toestellen die worden ingebouwd in het ventilatiesysteem van een huis of in een aircotoestel, bestaan nu draagbare luchtreinigers, die je in een ruimte kan plaat-

sen. Er zijn drie soorten. Je kan kiezen uit een toestel met mechanische filters, een ionisator of een hybride apparaat. Bij mechanische luchtzuivering wordt de lucht door een filter gezogen. Het kan bijvoorbeeld gaan om een HEPA-filter, waarbij HEPA staat voor High Efficiency Particulate Air-filter-Hoge Efficiëntie Luchtdeeltjesfilter. Ionisatoren bevatten een naald of een draad met een statische lading. Die trekt deeltjes uit de lucht aan, zoals fijn stof, pollen en zelfs virussen en bacteriën. Die deeltjes worden ofwel opgevangen ofwel klonte-

ren ze samen en dalen ze neer. Gebruikt een toestel zowel de ionisatie-methode als een HEPA-filter, dan spreken we over een hybride toestel.

### Zorg voor verse lucht

Werk maken van zuivere binnenlucht kan zeker nuttig zijn, want omdat we veel binnen zijn, worden we binnen ook blootgesteld aan vervuilde lucht. De vraag is dan wat je eraan doet. Experts zijn het er over eens dat een luchtreiniger pas zin heeft als je eerst twee andere zaken in orde brengt.

Om te beginnen moet je de vervuiliingsbronnen beperken. Een paar tips om dat te doen, vind je in het kader bij dit artikel. Vervolgens is de

"EXPERTS ZIJN HET ER OVER EENS DAT EEN LUCHTREINIGER PAS ZIN HEEFT ALS JE EERST DE VERVUILING BEPERKT EN VOLDOENDE VERLUCHT"

## "STUDIES HEBBEN AANGETOOND DAT HEPA-FILTERS DE ERNST VAN ASTMA-AANVALLEN HELPEN TE VERLAGEN." PROFESSOR MICHAEL BRAUER

toevoer van verse lucht en de afvoer van vervuilde lucht noodzakelijk. Dat vertelt Mart Verlaek, onderzoeker bij het departement Omgeving van de Vlaamse overheid. "Ook zonder grote vervuilingbronnen wordt de lucht in huis minder fris, bijvoorbeeld door de uitgeademde koolstofdioxide, CO<sub>2</sub>, van de bewoners. Als er te weinig verse lucht in een woning is, kan je dat ook merken aan de muffe lucht als je binnenkomt. Omdat verse lucht in een woning binnenbrengen belangrijk is, is het tegenwoordig verplicht om bij nieuwe woningen of grote verbouwingen een ventilatiesysteem te installeren. Woningen zijn immers luchtdichter en beter geïsoleerd dan vroeger waardoor zo'n systeem noodzakelijk is om met zo weinig mogelijk energieverlies verse lucht in woningen te krijgen. In woningen zonder ventilatiesysteem kan je ventileren en verluchten door de ramen te openen. Naast vervuilingbronnen beperken of vermijden, moet je dus zeker ook voldoende ventileren en verluchten."

### Moeilijke keuze

Wie de lucht nog zuiverder wil, kan ten slotte ook een luchtreiniger overwegen. Al is niet elk toestel even doeltreffend, waarschuwen experts. Zo produceren sommige apparaten ozon. Soms doen ze dat bewust, omdat zo de geur van sigaretten kan worden teruggedrongen. Maar ozon is een gas dat de luchtwegen irriteert. Het geproduceerde ozon kan ook zorgen voor de productie van ultrafijnstof. Dat gebeurt wanneer het reageert met vervuilende stoffen uit bijvoorbeeld schoonmaakproducten en verf. In een artikel in de Volkskrant plaatst wetenschapper Michael Brauer van de University of British Columbia vraagtekens bij ionisators. Volgens hem is er nog geen medi-

sche studie die aantoont dat de toestellen ervoor zorgen dat mensen minder snel ziek worden. Mechanische filters daarentegen kunnen wel doeltreffend zijn, aldus Brauer. "Studies hebben aangetoond dat HEPA-filters de ernst van astma-aanvallen helpen te verlagen."

In hetzelfde artikel zegt professor Tim Nawrot van de Universiteit Hasselt: "Ik voerde tests uit voor een bedrijf dat ioniserende luchtzuiveraars maakt voor ziekenhuizen. Die bleken goed te werken. Ik denk dat er ook voor particulieren goede apparaten op de markt zijn. Maar zie

het kaf maar eens van het koren te scheiden." Het gebrek aan normering is dan ook een probleem, aldus Nawrot. Een eenduidig consumentenadvies geven is dus moeilijk. Maar als je een luchtreiniger koopt, gebruik hem dan wel volgens de voorschriften, waarschuwt Mart Verlaek. De filter vervangen, het toestel reinigen en ander onderhoud is belangrijk voor de goede werking.

Tot slot, vergeet zeker niet de eerste twee stappen naar zuiverdere binnenlucht: pak de vervuilingbronnen aan en zorg voor een goede ventilatie en verluchting. En om het met het Amerikaanse milieubeschermingsagentschap EPA te zeggen: "Geen enkele luchtreiniger of filter zal alle luchtvervuiling in je huis uitschakelen." 

## TIPS VOOR EEN GEZONDER BINNENKLIMAAT

- ✓ Rook niet binnen
- ✓ Plaats een ventilatiesysteem of open geregeld de ramen (maar niet tijdens de spits)
- ✓ Ventileer zeker tijdens het koken en gebruik een goede afzuiginstallatie
- ✓ Ventileer ook tijdens en na het klussen
- ✓ Nieuw meubilair en nieuwe stoffering brengen meer vluchtige stoffen in de lucht, vervang een oud meubelstuk dus niet te snel of ventileer goed als je nieuwe meubels hebt geïnstalleerd
- ✓ Steek niet te vaak kaarsen aan
- ✓ Bewaar verf op een goed verluchte locatie
- ✓ Beperk het gebruik van een open haard

# Weet wat je inademt!

Tekst KATRIEN VANDEVEEGAETE // Illustratie CURIEUZE NEUZEN

**Hoe gezond of ongezond is de lucht die je inademt? Welke plekken in Vlaanderen scoren minder goed, en hoe kan je dit aanpakken? En zou er een verschil zijn tussen de luchtverontreiniging tussen je voor- en achterdeur?**

Om een antwoord op deze vragen te krijgen, voerde CurieuzeNeuzen een onderzoek bij 20 000 Vlamingen. Zij maten de luchtkwaliteit in hun buurt, de resultaten van al die onderzoeken brengt in kaart waar de lucht het gezondst is.

## Waarom stikstofdioxide?

Stikstofdioxide is een goede indicator voor luchtverontreiniging door het verkeer, 61 % van de uitstoot in Vlaanderen is afkomstig van het gemotoriseerd verkeer: 35 % van het wegverkeer, 16 % van de scheepvaart, 9 % van de luchtvaart en 1 % van spoorwegen. Vlaanderen heeft een van de meest dichte verkeersnetwerken ter wereld en dat zorgt er voor dat het verkeer een enorm grote rol speelt bij de luchtvervuiling. Daarom is de uitstoot van stikstofdioxide een relevante stof om de luchtkwaliteit in Vlaanderen te meten.

## Hoe ongezond?

Hoge concentraties aan stikstofdioxide in de lucht zijn niet gezond. Wanneer je de vervuilde lucht inademt, komt een deel van de stikstofdioxide via de longen in het lichaam terecht. Op korte termijn kan het in de longen allerlei ontstekingen veroorzaken, tot kortademigheid leiden en een astma-aanval uitlokken. Over de gezondheidseffecten op langere termijn is veel minder consensus. Bij kinderen die opgroeien op plaatsen met hogere concentraties is een verminderde ontwikkeling van de longfunctie vastgesteld. Maar het blijft moeilijk om de gezondheidseffecten van stikstofdioxide te onderscheiden van die van fijn stof, een andere belangrijke vervuilde stof.

## De resultaten

De laagste waarde werd gemeten in het kleine gehucht Remersdaal bij

Voeren, de hoogste langs een druk kruispunt op een tweevaksweg in Houthalen-Helchteren. Behalve blauwe oases van zuivere lucht in het Hageland en Haspengouw, de Limburgse Kempen, de Voerstreek, de Vlaamse Ardennen en het Pajottenland, zijn er ook hotspots waar de metingen tot ver voorbij de Europese norm schieten. Wat algemeen opvalt is hoe de luchtkwaliteit soms op een afstand van honderd meter sterk kan variëren, zeker in steden en in de buurt van drukke wegen.

## De steden springen eruit

Antwerpen kleurt rood, maar alle grote steden hebben last van street canyons – nauwe straten met ingesloten bebouwing. In een drukke canyon, een street canyon met veel verkeer, komen sterk verhoogde concentraties voor omdat de vuile lucht er blijft hangen door de slechte ventilatie.



De rode vlek Antwerpen valt op. Zowat nergens in de stad werd een goede luchtkwaliteit gemeten. De metingen variëren van matig tot zeer slecht, met enkele opvallende drukke canyons. 17 procent van de meetpunten in Antwerpen zit boven de Europese norm. In de binnenstad is dat zelfs 31,5 procent.

Het street-canyoneffect speelt in de meeste grote steden. Opvallend: Aalst is de kampioen van de drukke canyons in de binnenstad, gevolgd door Brugge. Antwerpen komt op de derde plaats, Gent pas op de zesde.

### Ook Zeebrugge in het rood

In Gent, Leuven, Hasselt, Brugge en Kortrijk wisselen zones met goede of aanvaardbare luchtkwaliteit af met rode en paarse hotspots, vooral op de

## "OOK ZEEBRUGGE HEeft OPVALLEND VEEL OVERSCHRIJDINGEN, WAT TE VERKLAREN IS DOOR DE NABIJHEID VAN DE HAVEN"

stadsring en de invalswegen. Behalve de grootste steden springen er nog enkele andere in het oog, zoals Oostende, Mechelen en Sint-Niklaas. Ook Zeebrugge heeft opvallend veel overschrijdingen, wat te verklaren is door de nabijheid van de haven.

### Tot in de kleinste gemeenten

Niet alleen het verkeersvolume, ook de doorstroming speelt een belangrijke rol. Het start-en-stopverkeer aan

lichten en rotondes is een belangrijke factor.

Slechte luchtkwaliteit is niet alleen een probleem van de grote steden. 84 procent van de kleine steden (met minder dan 50.000 inwoners) en gemeenten heeft hotspots: plekken waar de concentratie sterk verhoogd is in vergelijking met de omliggende straten.

### Zwarte kruispunten

Een ander nieuw fenomeen dat uit de data van CurieuzeNeuzen naar boven komt, zijn de 'zwarte kruispunten'. Daar werden extreem hoge concentraties gemeten. Ze bevinden zich meestal op tweevakswegen, dicht bij een kruispunt waar de randen ingesloten zijn door bebouwing. Sommige liggen

# Stannah



## TRAPLIFT CHECKLIST:

- 1 Optie Levenslange garantie
- 2 150 jaar ervaring = kwaliteit
- 3 Fabrikant en leverancier

VRAAG NAAR ONZE TWEEDEHANDS OPTIES!

## VERMIJDT U HET GEBRUIK VAN DE TRAP IN UW EIGEN HUIS?

Vermijdt u het gebruik van de trap in uw eigen huis? Een Stannah Traplif geeft u de vrijheid terug om uw hele huis weer te gebruiken! We creëren al meer dan 150 jaar mobiliteitsoplossingen om het leven beter te maken, waarbij we innovatieve techniek combineren met kwaliteitsservice.

- ✓ Gratis installatie
- ✓ Installatie in een halve dag
- ✓ Ontvang vrijblijvend informatie
- ✓ Veiligheid en onafhankelijkheid

## Ja,

stuur mij vrijblijvend informatie over Stannah trapliften



### De informatie is voor:

Naam: Mevr./Dhr. \_\_\_\_\_

Straat: \_\_\_\_\_

Huisnummer: \_\_\_\_\_

Postcode: \_\_\_\_\_

Plaats: \_\_\_\_\_

Telefoonnummer: \_\_\_\_\_

E-mail adres: \_\_\_\_\_

U kunt deze ingevulde coupon naar het onderstaande adres versturen:

**Stannah, Poverstraat 208, 1731 Relegem**

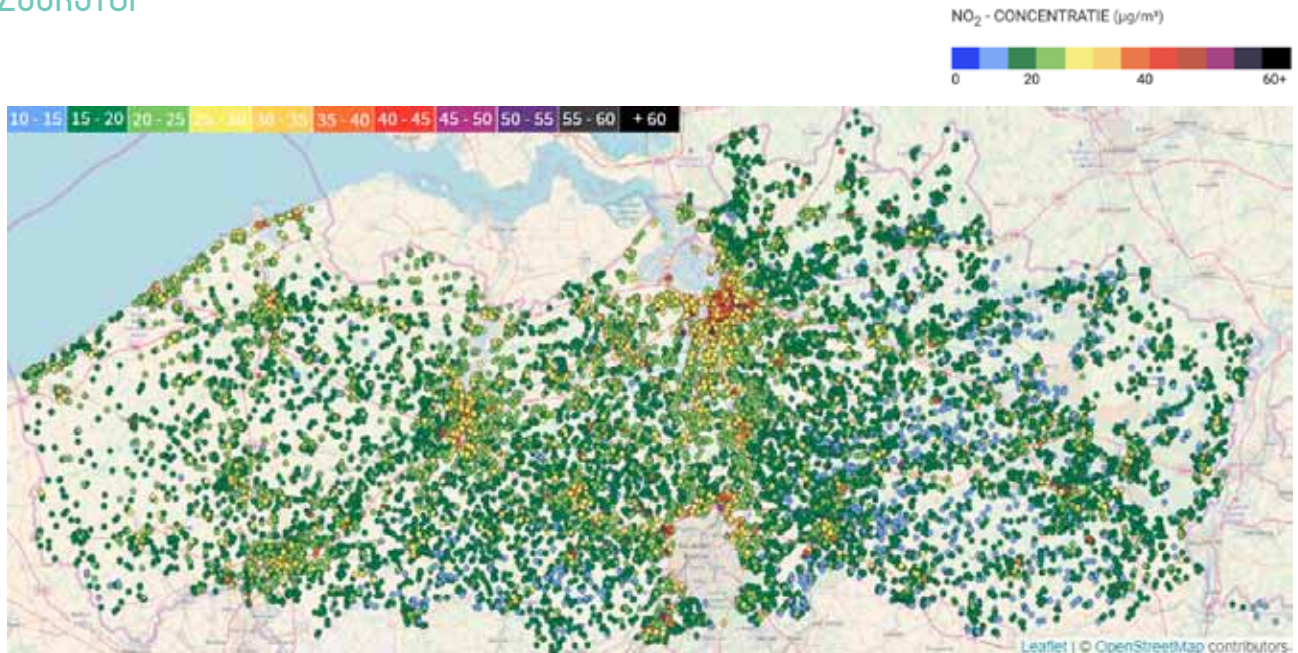
**BEL VANDAAG NOG EN GENIET WEER VAN UW HELE HUIS**

# 0800 26 938

info@stannah.be - www.stannah.be



OKRA MAGAZINE



op een stadsring, zoals in Gent, Brugge of Oostende. Maar vaak liggen ze ook langs drukke gewestwegen in het buitengebied. De Grote Baan in Houthalen-Helchteren, waar de hoogste waarde werd gemeten, is daar een opvallend voorbeeld van.

### Zowel het beleid als de burger hebben een impact

De verkeersdrukke zoveel mogelijk weg leiden van plekken waar mensen wonen is op korte termijn een efficiënte manier om de burger tegen luchtvervuiling door verkeer te beschermen. Maar om het probleem op lange termijn en structureel aan te pakken moet het aantal gereden kilometers in Vlaanderen afnemen. Het beleid kan hierin een rol spelen door wonen dicht bij werk en voorzieningen aantrekkelijk te maken, en door duurzame alternatieven voor de wagen aan te moedigen, zoals de elektrische fiets of het openbaar vervoer. Maar ook elke Vlaming heeft hier een rol te spelen. We moeten met zijn allen onze impact op de lucht die wijzelf en en mensen in onze omgeving inademen meer laten doorwegen in de kleine en grote keuzes die we maken in ons dagelijks bestaan.

### Blootstelling is niet hetzelfde als meting

Op het eerste gezicht is een groen meetresultaat zeer positief en een rood meetresultaat negatief. Maar

de waarheid is veel genuanceerder. De meeste mensen brengen slechts een derde van hun tijd thuis door, de andere plekken waar je doorheen de dag vertoeft, bepalen dus mee je totale blootstelling aan stikstofdioxide. Iemand kan in een drukke straat wonen met een rode meting, maar elke dag langs de meest rustige en groene wegen naar OKRA of de kleinkinderen in een rustige straat fietsen. Je totale blootstelling is dus anders dan je meetresultaat thuis.

### Vorkant of achterkant

Bij de meeste huizen grenst de voorkant aan een straat, de achterkant niet. Het huis zelf vormt een obstakel voor het verspreiden van luchtvervuiling veroorzaakt door het verkeer. Hierdoor is er meestal minder verkeersgerelateerde luchtvervuiling aan de achterkant van een woning dan aan de voorkant. Dit effect is meer uitgesproken bij een aaneengesloten huizenrij. Mogelijk is er weinig verschil bij open bebouwing. Als er geen druk verkeer voor de deur is, is het verschil waarschijnlijk beperkt. Voor fijn stof kan dit in sommige gevallen net het omgekeerde zijn. Op momenten dat er in de tuin achteraan gebarbecued wordt met houtskool of vuurkorven worden gebruikt, kunnen de fijnstofconcentraties hoger zijn vergeleken met de straatkant.

Luchtkwaliteit kan verschillen van uur tot uur, van dag tot dag en van maand tot maand. Het weer heeft vaak een heel groot effect op de luchtkwaliteit omdat het een cruciale rol speelt in de verspreiding en verwijdering van luchtvervuiling. Wind zal bijvoorbeeld zorgen voor verspreiding en verdunning van vervuiling en regen zal luchtvervuiling uitwassen. Anderzijds kunnen windstille en/of mistige omstandigheden ervoor zorgen dat luchtvervuiling zich opstapelt. Ook binnen een dag zijn er vaak verschillen in het gedrag van de atmosfeer. 's Nachts en 's ochtends is die doorgaans iets stabielere waardoor vervuiling langer blijft hangen.

Wil je weten of over de luchtkwaliteit in je buurt, kan je kijken op [viewer.curieuzeneuzen.be](http://viewer.curieuzeneuzen.be).

Op [www.curieuzeneuzen.be](http://www.curieuzeneuzen.be) kan je terecht meer informatie over luchtkwaliteit, over het Curieuzeneuzen project en over wat je kan doen om je bijdrage en blootstelling aan luchtvervuiling te beperken. 🟩

Bron: [www.curieuzeneuzen.be](http://www.curieuzeneuzen.be)

Groene kavels, rode wegen, zwarte kruispunten, Ine Renson, De Standaard 29/09/2018.

## HET CULTURELE EN CULINAIRE LEVEN VAN SINGER-SONGWRITER WIGBERT

# Over zijn liefde voor taal, kunst en het goede leven

Tekst SUZANNE ANTONIS // Foto KOEN BAUTERS

**Taal en muziek, singer-songwriter Wigbert Van Lierde combineert ze moeiteloos in zijn Nederlandse rootsmuziek. Want wie kent niet Ebbenhout Blues waarmee hij in 1991 Vlaanderen veroverde. Lange tijd bleef het stil rond de zanger maar daarom was hij niet minder actief. Hij begeleidde andere artiesten en hij bleef schrijven en schaven aan intussen zijn zesde CD. In *Wij Twee* dat net uit is, verklapt hij zijn lievelingsthema: de dynamiek tussen twee personen in alle vormen van liefde. Zoals hij ook de liefde voor taal, kunst en het goede leven koestert.**

### Op de boekenplank

“Ik heb net *Hotel Europa* uitgelezen van Ilja Leonard Pfeijffer. Het is een zwierige raamvertelling en bespiegeling over ons oude continent dat overspoeld wordt door massatoerisme.



Maar evengoed verlies ik me graag in korte schrijfsels zoals de columns van de betreurde Gorki zanger Luc De Vos. Hoe hij zo zorgzaam omgaat met taal en tegelijk een nonchalance suggereert

alsof hij er met zijn muts naar gooit, blijft verfrissen. Ontzettend jammer dat hij er niet meer is. We groeiden op in dezelfde muzikale periode. Mocht ik met hem nog eens een avond op stap kunnen gaan, dan zouden we het zeker hebben over creativiteit, de bijbelreferenties en playbacks in televisieshows. Al weet ik niet of het zou lukken om een gesprek te hebben los van de weergaloze entertainer die hij was.”

### De impressionisten

“Massatoerisme zoals in het boek *Hotel Europa*, ervaarde ik toen ik vorig jaar het Kröller-Müller museum in Nederland bezocht. Ik heb een zwak voor impressionisten maar helaas, iedereen stormde naar de Van Goghafdeling ook al was ik er al één minuut na openingstijd. Veel bezoe-

kers keken nauwelijks naar de schitterende schilderijen maar de selfie zou hen op sociale media alvast een hogere status opleveren. Als ik in Parijs ben, bezoek ik ook graag het Musée D’Orsay. Even druk maar onder andere *The Lawyer* van Paul Cézanne is al genoeg om enkele dagen op wolken te lopen. De tijd lijkt geen vat te hebben op de energie die deze werken uitstralen.”

### Inspirerende muziek

“De muziekbibliotheek van inspirerend volk is zo groot. Bob Dylan en Leonard Cohen staan vooraan, omwille van



hun liefde voor taal. J.J. Cale gaat mee op de snelweg, uit Van Morrison haal ik een dosis pure energie. Zelfs oude helden zoals Bert Jansch blijven me bekoren. In de jaren zeventig niet echt hip maar ontroerend eerlijk op zijn instrument. Muziek uit je jeugd vormt je vaak. De registratie blijft onveranderd verankerd in de tijd waarin ze opgenomen is maar jijzelf luistert op



een andere manier, waardoor je steeds opnieuw het wonder ontdekt.”

### Dolen in keukens

“Ik heb niet echt een vaste stek waar ik naartoe trek als ik honger heb. Het uitproberen van vreemde smaken maken deel uit van het plezier. De Zwadderkotmolen in Oudenaarde serveert een aangenaam vegetarisch menu. Evengoed geniet ik van een curry bij Jeera Thai in Zottegem. En Spanje blijft me telkens verrassen. De eenvoudige restaurants die in elke streek anders zijn, serveren uitstekende maaltijden. Maar ik ben een doler, wars van enig organisatietalent. Dat talent zou ik graag hebben, ook in mijn werk als artiest want ik ben veeleer een langzame starter. Terwijl ik nog aan het rondkijken ben, komen anderen al met de oplossing aandragen.”

Info: [www.kardini.be](http://www.kardini.be)



### Wigbert, *Wij Twee*

> OKRA schenkt 3 cd's  
 weg: zie pag. 69

# 10 OM NIET TE MISSEN

## 1 DE MENSINGENEZER

De jonge Remi, voorbestemd om zijn vader als boer op te volgen, wordt achtervolgd door ontombare dromen en stemmen. Zijn oom fluistert hem vreemde, hevig beroerende verhalen in over de oorlog, over een geest en over een zwarte soldaat. Als Remi meedeelt dat hij een roeping heeft en zal intreden in een strenge kloosterorde, begrijpt niemand hem. In het klooster wordt zijn persoonlijkheid hertekend: hij mediteert en studeert hardnekkig, vervreemdt nog meer van zijn familie en zoekt de stilte in zichzelf. Maar de daimon in hem zwijgt niet. Wanneer een leraar hem vertelt over Congo en zijn ervaringen daar, schreeuwt een ongrijpbare hunkering Remi toe. De mensengenezer is een stilistisch fonkelend boek dat een rijke en complexe geschiedenis en cultuur evoceert.



De mensengenezer, Koen Peeters, 19,99 euro, Uitgeverij De Bezige Bij  
> WIN een exemplaar zie pag. 69

## 2 LA CELESTINA - PICASSO

De tentoonstelling Picasso: La Celestina – Leven tussen de Lijnen richt zich op een specifieke verzameling etsen, ontwikkeld in 1968 en in 1971 door de kunstenaar zelf gebundeld onder de naam “La Celestina”. De verzameling maakt deel uit van Picasso’s laatste grote suite etsen, Suite 347, die hij op 85-jarige leeftijd in zijn woning in Mougins (FR) produceerde. Centraal in deze reeks staat het Spaanse literaire personage Celestina, de centrale figuur uit La Tragicomedia de Calisto y Melibea, een roman in dialoogvorm van Fernando de Rojas uit 1499.



Titel: ODALISQUE – 29.05.1968

© Succession Picasso – Sabam Belgium 2019

Nog tot 4 november  
Museum De Reede, Ernest van  
Dijckkaai 7, Antwerpen.  
Info en tickets: [museum-dereede.com](http://museum-dereede.com)

WIN tickets voor deze expo zie pag. 69

## 3 DE STAD, DIE KUST

Dit boek is een stoemp. Van noord en zuid. Stad en strand. Ensor en Arno. Klei en kunst. Een plat pays en hoge bomen. Schilders en schrijvers.



Muzikanten en passanten. Jazz en Jive. Van Brussel en vooral van Oostende. Een ode aan ‘de stad, die kust.’ Een tongzoen met 60 wereld-figuren die thuishkwamen aan zee.

Oostende & Compagnie. Van Arno tot Zweig. Van claude blondeel, Lannoo, 19,99 euro.

> WIN een exemplaar zie pag. 69

## 4 DE MAN DIE DOODGING

De voormalige Spaanse topwielrenner José Manuel Fuente, grote rivaal van o.a. Eddy Merckx en Lucien Van Impe, stierf – volgens de officiële lezing – in



1996. Zeven jaar later werd Van Impe door een man die beweerde Fuente te zijn, uitgenodigd voor een etentje in Geraardsbergen. Het werd een prettig gesprek over de wielertijd van toen, er werden zelfs foto’s genomen. Maar hoe kon dat? In 2017

volgde er zelfs een tweede uitnodiging. Was hier iemand uit de doden opgestaan? Of hadden we het over een fantast of bedrieger?

Auteur Filip Osselaer ging op zoek naar de waarheid. Tot in Spanje, bij de familie van Fuente, maar ook bij alle getuigen en betrokkenen in dit ongelooflijke verhaal. Een waargebeurde mysteriethriller, maar tegelijk ook een beschouwing over de vloeibaarheid van identiteit en de mechanismen van de leugen.

De man die doodging (vervolgens mosselen bestelde, de rekening vroeg en verdween), Filip Osselaer, Borgeroff&Lamberigts, 22,99 euro  
> WIN een exemplaar zie pag. 69



## 5 PSSST JE WEET WEL ...

Eigenlijk gaat het met heel wat mensen niet goed. 1 op de 4 mensen in ons land zit 'niet lekker in zijn vel' of heeft zoals ze dat noemen psychische ... euh... je weet wel. Psy wat? Ja, moeilijk woord, he? Ik noem ze pssst-problemen. Pssst. Dat zeg je wanneer je iemand iets wil zeggen waarvan je niet wil dat anderen het horen. Dat is bij psychische problemen vaak zo. Daar durven we niet over te praten. In 'Pssst' durven we dat wel. We vertellen je alles wat we erover weten. Maar er is ook ontzettend veel dat we er nog niet over weten.

Pssst is dus een weetjes én een niet-weetjes-boek. Want weten wat je niet weet kan je soms ook helpen iets beter te begrijpen.

Voor jongeren vanaf 10 jaar met vragen rond pssst je weet wel ...

Pssst,  
Brenda Froyen en Tom Schoonooghe,  
Uitgeverij Borgerhoff&Lamberigts,  
22,99 euro

> WIN een exemplaar zie pag. 69

## 6 ZAGATO 100TH ANNIVERSARY

Ze beschrijven zichzelf als een artisaan bedrijf, en dat is niet gelogen. Zagato werd in 1919 in Milaan opgericht door Ugo Zagato en is al een eeuw lang een ronkende naam in de carrosseriewereld. Het bedrijf viert dit jaar zijn honderdste verjaardag. Om dit bijzondere jubileum te vieren, stelt Autoworld een vijftiental historische wagens van het merk tentoon, waaronder enkele uiterst exclusieve exemplaren. Een greep uit de collectie: een Alfa Romeo 1750 (1932), een Lancia Appia, Flaminia en een Fulvia Zagato, een Alfa Romeo Junior Z en een TZ, een Aston Martin DB4, een Nissan Stelvio ... en veel meer.

Expo nog tot 1 december 2019.

Autoworld museum, Jubelpark 1, 1000 Brussel

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

WIN tickets voor deze expo zie pag.69

## 7 EDIE

De tachtigjarige Edie pikt haar leven op na de dood van haar dominante man. Ze besluit tegen haar dochters wil om haar droom na te jagen om in Schotland een berg te beklimmen. Ze neemt Jonny in dienst om haar te trainen en de benodigde materialen te leveren. Terwijl de twee praten, kibbelen en lol hebben, delen ze hun leven met elkaar met op de achtergrond het spectaculaire Schotse landschap.



Een film van Simon Hunter  
Sinds 18 september in de bioscoop  
WIN tickets voor deze film zie pag. 69

## 9 THEATERMARKT

Van 25 tot en met 28 oktober verandert het domein van Dommelhof in een gezellig circusdorp. Artiesten uit België en ver daarbuiten slaan er hun tenten op voor de elfde editie van dit internationale circus-ent heaterfestival. Kom en zet je neer voor een écht authentiek familiecircus, ontdek ongelooflijke acts op unieke locaties, of geniet van een intieme theatervoorstelling met circus als rode draad.

Info en tickets (sommige voorstellingen zijn betalend):  
[www.theateropdemarkt.be](http://www.theateropdemarkt.be) of [www.dommelhof.be](http://www.dommelhof.be).



## 10 BRANCUSI

In het kader van Europalia Romania kan je in Bozar terecht voor een prestigieuze tentoonstelling over Constantin Brancusi (1876-1957), de meest invloedrijke beeldhouwer van de 20e eeuw. Het is de allereerste keer dat er in Brussel een expo aan Brancusi wordt gewijd – de laatste solotentoonstelling vond bijna 25 jaar geleden plaats in Parijs. Brancusi is een sleutelfiguur in de kunstgeschiedenis. Hij wordt een pionier van het modernisme genoemd. De tentoonstelling brengt topstukken uit musea en privé-collecties van over de hele wereld bijeen. Denk aan meesterwerken als 'Slappende muze', 'De Kus' en 'Leda'. Verschillende stukken worden voor de eerste keer getoond, samen met werk van tijdgenoten zoals Duchamp, Modigliani en Man Ray. De expo stelt ook sculpturen van Rodin tentoon, bij wie Brancusi kort in de leer ging.

Expo nog tot 12 januari 2020

Brancusi, BOZAR/Paleis voor Schone Kunsten, Ravensteinstraat 23, Brussel.

Info en tickets op: [www.bozar.be](http://www.bozar.be)

## 8 ROMEINEN IN DE ZWINSTREEK

Deze expo geeft een inzicht in het dagelijks leven van de Romeinen in de kustpolders. De kuststreek was van groot economisch belang voor de Romeinen, omwille van de schapenteelt en de zoutwinning. Archeologische opgravingen op het traject van de A11 leveren sporen op van twee Romeinse nederzettingen. Topvondsten van deze opgravingen en innovatieve technieken katapulteren je 1800 jaar terug in de tijd, te midden van de Romeinen in de Zwinstreek.

Nog tot 30 november, Sincfala, Museum van de Zwinstreek, Pannenstraat, 140, Knokke-Heist.

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



# EEN MUSICUS 'GRAND CRU': Jos Van Immerseel

Tekst SUZANNE ANTONIS // Foto FREDERIK BEYENS

**Zowel in België als in de internationale muziekwereld is Jos Van Immerseel (74) een klinkende naam. Hij verzorgt wereldwijd pianoconcerten, dirigeert orkesten en doceert masterclasses van Weimar tot Tokio. Met het barokorkest *Anima Eterna Brugge* waarvan hij artistiek directeur is, brengt hij een ode aan de historische instrumenten. Aan stoppen denkt hij nog lang niet. "Muziek is er altijd geweest, het is een evidentie in mijn leven."**

"Van geboorte ben ik Antwerpenaar. Ik ben er opgegroeid en heb er mijn eerste stappen in mijn muzikale carrière gezet. Als kind was ik begeesterd door de piano van mijn moeder en op jonge leeftijd ging ik al naar de muziekacademie van Borgerhout. Bijna automatisch volgde een opleiding piano en orgel aan het Conservatorium. In 2002 moest ik noodgedwongen Antwerpen verlaten. Het *Anima* barokorkest dat is opgericht met uitsluitend internationale musici had een thuishaven nodig, met een kantoor en personeel en dat vond ik in het Concertgebouw in Brugge. Bijzonder aan dit ensemble is dat we uitsluitend spelen met historische instrumenten. Ik volg daarin de literatuur. Als een componist uit de achttiende eeuw een muziekstuk schreef, dan had hij een instrument voor ogen dat hij kende en dat hem inspireerde. Dan wil ik zijn werk niet op een instrument van een eeuw later spelen."

## Internationaal denken

Aan het Koninklijk Conservatorium in Antwerpen had ik het grote geluk om les te krijgen van de befaamde orgelist Flor Peeters. Hij heeft me bijgebracht dat internationaal denken nodig is om in de muziekwereld iets te kunnen betekenen. Hij was echt een man met een open vizier die me de weg wees om uit België uit te breken. Ik ben datzelfde pad opgegaan maar durf me toch niet

met hem te meten. Ik hou het bij klavierinstrumenten, met een bijzondere liefde voor de pianoforte en het klavecimbel. Het museum 'Klank van de Stad' in het Antwerpse Vleeshuis heeft één van de mooiste exemplaren in huis, een Dulcken uit 1704 die het nog prima doet. Toen ik zelf les gaf aan het Conservatorium, ging ik voor de praktijklessen met mijn studenten daar naartoe."

Muzikale duizendpoot Jos Van Immerseel.



## Een passie sterft niet

"Ik heb nooit een ander leven gekend dan muziek. Ik ken niks anders en heb geen idee van wat een leven zonder is. Ik ben daar erg dankbaar voor, al weet ik niet met een wie ik hiervoor moet bedanken.

**"IK HEB NOOIT EEN ANDER LEVEN GEKEND DAN MUZIEK. IK KEN NIKS ANDERS EN HEB GEEN IDEE VAN WAT EEN LEVEN ZONDER IS"**

Mijn ouders hebben me nooit aangemoedigd of verplicht om in muziek verder te gaan maar ze zijn zo'n perfect voorbeeld geweest dat ik bijna automatisch hetzelfde wilde doen. Mijn vader was een amateurmeubelmaker, alles wat in huis stond was zelfgemaakt. Hij heeft me geleerd dat alles perfect moet zijn. Niet omdat het zo moet maar omdat het zoveel mooier en fijner is. Enkele jaren geleden ben ik ernstig ziek geweest. Het was een sluipend gif waar ik maar niet de hand op kon leggen. Toen eindelijk de kwaal werd vastgesteld en ik na een zware operatie goed herstelde, voelde ik me opnieuw geboren en ben ik gewoon doorgedaan met dat wat me al mijn hele leven aan de gang houdt."

**Info:** Dit najaar gaan bij *Anima Eterna Brugge* twee concerten in première: 'Drieluik in Crescendo' en 'Russische Triptiek'. Het volledige concertprogramma op [www.animaeterna.be](http://www.animaeterna.be)

Info: [www.casinno.be](http://www.casinno.be) ◆

# LEER DIGITAAL BANKIEREN OP DIGIDINSDAG EN WORD DIGIWIJS!

## Wat is DIGIwijs?

U hebt het vast al gemerkt: de digitalisering gaat steeds sneller, ook in de financiële wereld. Om te zorgen dat u zich daardoor niet overdonderd voelt, helpen we u graag om uw smartphone en tablet, én de digitale bank- en verzekeringstoepassingen van KBC in de vingers te krijgen. DIGIwijs worden, noemen we dat.

## Laat de toekomst maar komen

Natuurlijk hebben we de opleidingen afgestemd op uw kennis en ervaring. Tijdens onze twee gratis sessies leert u dan ook alles wat u moet weten. Nog helemaal geen ervaring met een pc, tablet of smartphone? Dan beginnen we gewoon bij het begin. We helpen u op weg met uw toestel en laten u ontdekken wat u er allemaal mee kunt doen.

## Kom naar een DigiDinsdag

Hebt u een laptop, tablet of smartphone en voelt u zich al een beetje thuis in de digitale wereld? Kom dan zeker eens naar een DigiDinsdag. De enthousiaste DigiCollega's staan klaar om al uw vragen te beantwoorden. Van "Hoe geraak ik hier op de wifi?" tot "Is het waar dat ik met KBC Mobile mijn saldo kan checken, een overschrijving kan doen en zelfs een busticket kan kopen?", u ontdekt vanzelf waarom we werden uitgeroepen tot beste bank met de beste app van België. De sfeer op de DigiDinsdagen is ontspannen, de drempel om vragen te stellen ligt laag, de koffie staat klaar!

## DIGIwijs? U bent het voor u het weet!

- **Van smartphone tot tablet:** Tijdens DIGIwijs voor beginners leggen we de basisbeginselen van smartphones en tablet uit. Zo bent u in een handomdraai gestart met uw eigen toestel.
- **DigiDinsdag:** Elke eerste dinsdag van de maand leggen we in minstens één kantoor in uw buurt de mogelijkheden van KBC Touch en KBC Mobile uit. Ook veilig internetbankieren komt aan bod.



## Schrijf u nu in!

Het is de moeite waard! In uw KBC-kantoor vertellen we u graag waar en wanneer de volgende infosessies plaatsvinden. Daar kunt u ook dit invulstrookje achterlaten of in onze brievenbus steken. We maken uw inschrijving dan zo snel mogelijk in orde.

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

Straat en huisnummer: ..... Postcode en woonplaats: .....

Telefoonnummer: ..... E-mailadres: .....

Ik kom naar de sessie DigiDinsdag  Neem contact met me op als er in mijn buurt een opleiding *Van smartphone tot tablet* wordt gegeven.

Bovenstaande gegevens worden enkel gebruikt opdat KBC u kan contacteren voor een eventuele inschrijving voor een DIGIwijs-sessie.





# Zeg jij zuurstof DAN DENK IK BUBBELTJES

Tekst PAND ZESTIEN // Foto's PAND ZESTIEN

IN GEUREN EN KLEUREN!

Ik stel jullie met plezier deze geurende DIY voor. Zeepjes maken in alle formaten, geuren en kleuren. Experimenteer naar believen, geniet des te meer van het resultaat.

De feestdagen komen er snel aan. Wie van jouw vrienden of familie krijgt een gepersonaliseerd zeepje van jou cadeau? Wil je het nog grootser maken? Haak of brei in katoen een gastendoekje in een aangepaste kleur. Succes verzekerd!

### Benodigheden:

- ✓ Zeepblokken, transparant en wit
- ✓ Geuren, bvb eucalyptus, cocos, lavendel
- ✓ Kleurstof, kies de kleuren waarin je het eindresultaat ziet. Je kan ook kleuren mengen.
- ✓ Mallen om de vormen te bepalen.
- ✓ Je kan ook werken met siliconen vormen.
- ✓ Een potje om 'au bain-marie' zeep te smelten.
- ✓ Snijplank met mes.
- ✓ Kartonnen bekertjes en roerstaafjes



### TIP

**Pigment kleurt anders in transparante zeep dan in witte zeep. Gebruik transparante zeep wanneer je intensere, donkere kleuren wenst. Wil je meer pasteltinten dan werk je met de witte zeep.**

## GEEF EENS EEN ZEEPJE CADEAU!

### HOE GA JE TE WERK?

Als basis ga je als volgt te werk. Neem een blok zeep die je wil kleuren.

Snij de zeep in stukjes zodanig dat deze sneller smelt.

Ondertussen zet je een pot water op het kookvuur en leg het potje op de rand.

Wanneer het water goed warm is, leg je de gesneden stukjes zeep in het potje dat je op de rand van de kookpot plaatst.

Zorg ervoor dat het potje goed in het water hangt.

Wanneer de zeep volledig vloeibaar is giet je het over in een kartonnen bekertje.

Voeg je kleurstof toe en indien je het wenst kan je ook een geur toevoegen. Roer met een roerstaafje het pigment goed door de zeep zodanig dat je een egaal resultaat bekomt.

Let wel! Begin met 1 druppel kleurstof en bouw zo je kleur op. Indien je de kleur toch te fel vindt, kan je altijd opnieuw wat zuivere zeep smelten om het terug lichter te maken.

Giet nu deze gekleurde zeep in de vorm die je wenst.

Laat het volledig opstijven tot je de zeep uit de mal kan halen.



# Het kan ook wat creatiever

## TIP

Eenvoud siert.  
Laagjes zeep.  
Giet een laagje zuivere  
transparante zeep in een  
malletje.  
Wacht even tot het vol-  
doende hard is.  
Kies nu een kleurtje uit  
waarin je de witte zeep  
wenst te kleuren.  
Giet deze als tweede laag  
bovenop de transparante.  
Wanneer je zeep klaar is  
schijnt de gekleurde door  
de transparante laag.  
Echte magie.

**Helemaal terug van weg geweest is marmer en terrazzo.**  
**In zowel keukens als badkamers worden deze stenen in kleuren en maten**  
**gebruikt.**  
**Hoe zot is het om deze structuren in zeep te maken!**

## MARMERZEEP

Laat witte zeep smelten en giet deze in de definitieve vorm.  
Ga snel tewerk want de zeep moet zeker vloeibaar blijven.  
Voeg enkele druppels pigment toe.  
Roer zachtjes met een roerstaafje het pigment een beetje door de vloeistof.



→ ECHTE MAGIE !

## TERRAZZO ZEEP

Maak verschillende gekleurde basisen in zowel transparante als witte zeep.

Ga tewerp zoals hiervoor beschreven. Giet elke kleur afzonderlijk in een vormpjes op op te stijven. Haal de zeep uit de vormpjes wanneer ze goed hard zijn. Snij ze in kleine, onregelmatige stukjes.

Vul een nieuw vormpje met verschillende gekleurde stukjes.

Maak een nieuwe hoodkleur aan. Giet deze vervolgens over de stukjes.

Even wachten en haal maar uit het vormpjes wanneer de zeep goed opgesteven is.



**Idee en uitvoering**  
PAND ZESTIEN  
Dr. Verdurmenstraat 16,  
9100 Sint-Niklaas  
[www.pandzestien.be](http://www.pandzestien.be)

# DE TAAL MAG NOOIT EEN PROBLEEM ZIJN”

Tekst MATTHIAS VAN MILDERS // Foto FRANÇOIS DE HEEL

**Geboren in Brussel, als zoon van een Vlaamse moeder en een Waalse vader. Als dat geen echte Belg is! Van meet af aan was Jean Blavier voorbestemd om een leven lang te jongleren met Nederlands en Frans. Meertaligheid is voor hem dan ook alleen maar evident.**

Dilbeek is de eerste Vlaamse gemeente die je tegenkomt als je het Brussels Hoofdstedelijk Gewest aan de westkant verlaat. De gemeente oefent een aantrekkingskracht uit op Brusselse inwijkelingen. Het is hier dat Jean Blavier woont in de Rondeboslaan. Op zijn zonnig tuinterras blikt hij terug op zijn goed gevulde professionele loopbaan. “Ik was in mijn jeugd een

fervente lezer van Kuifje. En ik wilde ook reporter worden, zonder goed te weten wat die job precies inhoudt. Gewoon ‘reporter zijn zoals Kuifje’, dat trok me aan. Na mijn studies Publiciteit en Marketing en daarna Economie, kwam ik terecht in het Antwerpse hoofdkwartier van de toenmalige bank Anhyp. Er waren immers weinig jobs voor financiële journalisten. Maar toen het pers-

agentschap Belga er eentje zocht, ben ik naar daar gegaan. Ik begon wel als politieke journalist, maar maakte ruzie met bijna iedereen. Samenwerken met politici is heel moeilijk. Ze willen altijd controleren wat je schrijft. Maar al snel kon ik aan de slag op de nieuwe afdeling economie. Die bestond uit twee journalisten, een Nederlandstalige en een Franstalige. En die laatste,

LANGS  
VLAAMSE  
WEGEN

“JE MOET DE ANDERE RESPECTEREN.  
EN ALS JE DE TAAL VAN DE ANDERE  
KENT, DAN MAAKT DAT DE ZAAK  
TOCH MAKKELIJKER”

dat was ik. Na zeven jaar ging ik naar La Libre Belgique waar ze ook een economische afdeling opstartten. Over de bedrijfswereid schreef men toen weinig. Als het over economie ging, was dat vooral over de beurs en beleggen of over de overheidsfinanciën. La Libre Belgique had toen op zaterdag een aparte publicatie met veel pagina's over economie. Dat was in die tijd nogal innoverend."

### Vijf betogers

Na zijn carrière als journalist werkte Jean een tijd voor een persbureau voor de financiële wereld om vervolgens naar de Franstalige katholieke universiteit van Louvain-la-Neuve (UCL) te trekken. "Daar heb ik iets fantastisch gedaan. Samen met de KU Leuven vierde de UCL in 2000 haar 575<sup>e</sup> verjaardag en daaraan heb ik meegewerkt.

In het begin was er wel wat terughoudendheid. De rector van de KU Leuven vreesde betogingen tegen de toenadering met de Franstalige UCL. Er is inderdaad betoogd ... door vijf betogers! (lacht) Natuurlijk sprongen alle media op die vijf betogers, maar wij waren wel opgelucht. Dat jubileum was ook een gelegenheid om duidelijk te maken dat de twee universiteiten elkaars eigenheid respecteren, maar wel samenwerken. De rector van de UCL kende geen woord Nederlands en de rector van KU Leuven sprak geen Frans. Die twee spraken dus Engels met elkaar. Ongelooflijk toch! Weet je wat de rector van de KU Leuven tegen me zei? 'Wij gebruiken Engels, dan moeten we niet kiezen!'"

### Fantastische jaren

Werken aan de universiteit is toch iets anders dan er studeren, ondervond Jean. "Ik heb goeie herinneringen aan mijn studententijd. Maar het is zoals het theater: je geniet van wat je op de scène ziet, maar achter de coulissen is het toch pakkender minder interessant. Na twee en

"ZELF BEN IK GEBOREN IN BRUSSEL ALS ZOON VAN EEN VLAAMSE MOEDER EN EEN WAALSE VADER. EEN ECHE BELG DUS"

een half jaar ben ik dan ook vertrokken en teruggekeerd naar de perswereld. Ik begon als journalist bij de Franstalige financiële krant l'Echo. Enkele jaren later fusioneerde de krant met de Vlaamse De Tijd. Verbazend toch hoe het leven soms loopt: alweer kon ik mijn tweetaligheid aanwenden voor mijn job. De financiële kranten hadden het moeilijk omdat de gewone kranten ook economisch nieuws brachten. Voor een Vlaamse krant voelde het toch vreemd aan om te fusioneren met een Franstalige krant die geld had. Toch is dat gelukt. De twee redacties werkten apart, maar hadden een gemeenschappelijke desk waar informatie werd uitgewisseld. Hadden de twee kranten dat niet gedaan, dan zouden ze verdwenen zijn. Ik heb er fantastische jaren gehad. Twee jaar geleden ben ik gestopt, op mijn 68<sup>ste</sup>. Het snelle tempo van de kranten zou me nog steeds liggen. Met de krantenwebsites zijn er geen deadlines meer, het is echt continu nieuws brengen. Maar ik wilde plaatsmaken voor de jonge generaties. Jonge journalisten hebben het niet makkelijk, ze moeten op hun blote knieën om werk vragen. En de media – zeker langs Franstalige kant – profiteren een beetje van die situatie.

### Een echte Belg

"Taalkennis, dat is – naast een specialisatie in een bepaald domein – belangrijk voor een journalist. De jonge Vlaamse journalisten kennen minder en minder Frans, maar de jonge Franstalige journalisten beginnen stilaan beter Nederlands te spreken. Mijn tweetaligheid komt voort uit mijn opvoeding. Ik heb leren lezen en schrijven in het Nederlands, in het dorpje Afsnee, bij Gent. Wij woonden er voor het werk van mijn vader, een ingenieur bij een chemisch bedrijf. Vrij snel moesten we naar Luik verhuizen en daar ben ik mijn Nederlands totaal vergeten. Maar het menselijk brein is toch iets fantastisch: dat Nederlands is ergens gebleven. Twee weken paasvakantie bij familie in Nijmegen volstonden jaren later om het Nederlands terug boven te halen. Straf toch! Nadien had ik nooit meer problemen met de taal. Ik kon op mijn eerste job in Antwerpen starten omdat ik als Franstalige een beetje Nederlands kon *broebelen*. Zo iemand was in Antwerpen niet zo makkelijk te vinden. Mijn vrouw is ook tweetalig, zij is een beetje meer Vlaams dan ik. We hebben altijd gevonden dat de taal geen probleem mocht zijn voor onze kinderen. Ze zijn dan ook alle drie tweetalig. We spraken thuis Frans en ze deden hun studies vanaf de kleuterklas in het Nederlands. Voordeel is dat ze ook nog goed Engels leerden, en dus in feite drietaling zijn. Zelf ben ik geboren in Brussel als zoon van een Vlaamse moeder en een Waalse vader. Een echte Belg dus (lacht). Mijn zoon Adrien is vorige week getrouwd en een van zijn Vlaamse vrienden heeft mij toen een tof compliment gemaakt. 'Eigenlijk heb jij altijd Nederlands gesproken met ons. Dat was respectvol.' Wel, dat is de basis van alles: je moet de andere respecteren. En als je de taal van de andere kent, dan maakt dat de zaak toch makkelijker." ◆



WAAR MEN KOMT  
LANGS VLAAMSE  
WEGEN, OVERAL KOM  
JE INTERESSANTE  
BEWONERS TEGEN.

OKRA-MAGAZINE GEEFT  
JE ELKE MAAND EEN  
KIJK OP EEN VLAAMSE  
WEG EN MAAKT EEN  
PRAATJE MET ENKELE  
BEWONERS.

## LANGS VLAAMSE WEGEN

MEERTALIGHEID  
IS DE RODE  
DRAAD IN HET  
LEVEN VAN  
JOURNALIST  
JEAN BLAVIER

"JE MOET DE ANDERE RESPECTEREN.  
EN ALS JE DE TAAL VAN DE ANDERE  
KENT, DAN MAAKT DAT DE ZAAK TOCH  
MAKKELIJKER. DAT IS DE BASIS VAN ALLES"



“WE MOETEN VEEL MEER REAGEREN TEGEN racisme”

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto FRANÇOIS DE HEEL

“De drang om dingen te veranderen en op te komen voor de zwakkeren, bepalen wie ik vandaag ben.” Naima Charkaoui is 41, moeder van twee dochters en zelf dochter van een Marokkaanse migrant en Vlaamse moeder. “Mijn vader werd de eerste schepen met migratieachtergrond in Vlaanderen.” Naima bouwde het Minderhedenforum uit, van 2 naar 20 personeelsleden. En nu mag ze zich ook auteur noemen van een boek over racisme in onze samenleving. Over kleine kwetsuren, slachtoffers en veerkracht.

# NAIMA CHARKAOUI, AUTEUR VAN 'RACISME, OVER WONDEN EN VEERKRACHT'

## Veel incasseren

"Bij het Minderhedenforum heb ik veel geleerd over mijn eigen identiteit. De meesten bekeken me als iemand met een migratieachtergrond, terwijl ik enkel een vader had afkomstig uit Marokko en een Vlaamse moeder, en vooral ben opgegroeid in een Vlaamse context. Als je opkomt voor minderheden moet je veel incasseren, al had ik het geluk dat de sociale media nog niet ten volle in opmars waren. Op een tweet kreeg ik ooit de reactie: 'Jij met uw woestijnsgod.' Van waar komt dat? Het feit dat ik geen moslima ben, doet dan zelfs niet ter zake. Ik wou niet dat het me zou raken, en toch lag het op mijn maag."

## De voet tussen de deur

"Ik leerde ook over discriminatie in onderwijs, in huisvesting, op de arbeidsmarkt, en probeerde daar rond beweging te maken en het beleid te beïnvloeden. Ik heb altijd geprobeerd *on speaking terms* te blijven, de voet tussen de deur van de politiek te houden, maar tegelijk ook heel duidelijk te zijn over onze standpunten. Of er veel gelukt is? Inzake begrip voor en wetgeving rond holebi's is er veel veranderd in onze samenleving, rond racisme is dat veel minder."

## Racisme hakt er vaak heel diep in

"Racisme kan je vanuit veel invalshoeken bekijken. In mijn boek 'Racisme, over wonden en veerkracht' heb ik het over micro-kwetsingen. Kleine opmerkingen waardoor je beseft dat iemand je bekijkt als 'allochtoon' of als een vreemde. Als iemand die er niet bij hoort! Zelf heb ik dat relatief beperkt meegemaakt en had daar relatief veel veerkracht tegen, maar als je constant zo'n boodschappen krijgt en

geen tegengewicht kunt geven, heeft dat een grote impact op je zelfvertrouwen en je vertrouwen in de samenleving. Dan word je argwanend en verstop je je eigen onzekerheid in een schild van agressie. In mijn boek probeer ik vanuit het kleine verhaal racisme als mechanisme bloot te leggen. Een voorbeeld? Ik was pas afgestudeerd in Gent toen iemand van een ngo me opbelde of ik een vervanging kon doen. Het was een fijn gesprek, tot ze me zei: 'Jij spreekt toch wel goed Nederlands.' Ik dacht: waarom verbaast haar dat? Als open mensen al zo denken, welke reacties op mijn naam mag ik dan straks verwachten op mijn sollicitatiebrieven? Mijn strategie is vaak geweest, net zoals bij anderen, om in overdrive te gaan. Ik wou me bewijzen. Gelukkig dat ik toen snel werk heb gevonden bij het Minderhedenforum, of wie weet was ik in een depressie beland of een verbitterd mens geworden."

"ROND HOLEBI'S IS ER VEEL  
VERANDERD IN ONZE  
SAMENLEVING, ROND RACISME  
IS DAT VEEL MINDER."

## Discriminatie niet slikken als zoete koek

"De hoofdinsteek van mijn boek is dat we veel meer aandacht moeten hebben voor de slachtoffers van racisme. Er gaat terecht aandacht naar de daders, maar wat met de slachtoffers die gewond achterblijven? Wat kunnen we voor hen doen? Wegduwen van racisme is geen optie, want dan wordt je rugzak zwaarder. Ik pleit er in mijn boek voor dat onze kinderen voldoende veerkracht ont-

wikkelen. Mijn dochters krijgen weinig racistische opmerkingen, maar zijn wel gevoelig. Als een leerkracht of een medeleerling een racistische uitspraak doet, reageren ze. Jommeke, en Suske en Wiske, staan bol van de stereotypen over Arabieren, Afrikanen en vrouwen. Mogen ze dat niet meer lezen? Toch wel, maar ze moeten dat niet slikken als zoete koek. De Miekies uit Jommeke mogen evengoed op avontuur gaan. Idem dito voor het beeld van een regering met alleen maar mannen. Ik probeer mijn kinderen bewust te maken dat zo iets niet zomaar normaal is. Ik ben een feministe: ik ga voor gelijkwaardigheid en voor gelijke kansen tussen man en vrouw. Toen ik het Minderhedenforum moest gaan vertegenwoordigen, was op verschillende vlakken een minderheid: ik was er als vrouw, ik was jonger dan 35, en ik had een migratieachtergrond."

## De discussie aandurven

"Hét probleem vandaag is dat veel mensen tegen racisme zijn, maar dat niet durven te uiten. Ik pleit ervoor veel meer te reageren tegen racisme. Alleen op die manier kan er iets verschuiven. Hoe? Neem een groep van zes. Eén zegt iets, over 'die vreemde'... Een tweede is het er totaal niet over eens, maar gaat de discussie niet aan. En de vier anderen? Als de tweede niet reageert, vinden ze de uitspraak van de eerste gemakkelijk normaal. Maar als de tweede zegt van: 'Hallo, hier ben je me wel kwijt,' dan kan er iets veranderen. Opgelet: dit wil niet zeggen dat we de angst die bij mensen leeft, moeten toedekken. Maar we moeten ook vooruit gaan, mensen confronteren. Wat wil je, een goede leerkracht met hoofddoek, of geen leerkracht? Een goede verzorgende met hoofddoek, of geen verzorgende?"



WIE?

**Naima Charkaoui** (41) is politicologe en werkt rond mensenrechten, kinderrechten en diversiteit. Ze werkte voor het Minderhedenforum, de Kinderrechtencoalitie, het Kinderrechtencommissariaat en sinds 1 juli 2019 voor 11.11.11.

"IK PLEIT IN MIJN BOEK VOOR MEER AANDACHT VOOR DE SLACHTOFFERS EN DAT KINDEREN VOLDOENDE VEERKRACHT LEREN ONTWIKKELEN."

**Tegen de stroom in**

"Eigenlijk gaat het niet zo goed met de groep mensen met een migratieachtergrond. Sommigen hebben zich sociaal-economisch verbeterd. Maar je hebt een grote groep die in generatiearmoede is verzeild, het gewicht van hun kwetsuren al jarenlang dragen, en die afgehaakt, boos en verbitterd worden. Dat baart me zorgen. Ik pleit voor meer ontmoeting waar over racisme kan worden gepraat, en ik hoop op politici die perspectief bieden. Het discours waarbij de media en de politiek de rode loper uitrollen voor haat, door de angsten van mensen aan te wakkeren en mee te gaan in het zondebokdenken, maakt me ongerust." "Ik maak me vooral zorgen om onze kinderen. Bij de kinderrechtencoalitie en het kinderrechtencommissariaat leerde ik veel over kinderrechten, over kwetsbare groepen, zoals kinderen geplaatst in de jeugdzorg, en over de impact van racisme én van kinderarmoede op kinderen. We staan niet waar we moeten staan, de stroom zit tegen, er is nog zeer veel werk aan de winkel. In Europa zijn er 10.000 niet-begeleide minderjarigen verdwenen. En er blijven altijd maar kinderen verdrinken op de Middellandse Zee. Alsof een mensenleven niets waard is." ◆



**'Racisme, over wonden en veerkracht'**. Een vurig pleidooi voor ondersteuning van de slachtoffers van racisme, met een focus op veerkracht, weerbaarheid en hoop. Uitgeverij EPO. €20

> WIN een exemplaar zie pag. 69



**100 JAAR FEMMA**

Femina bestaat in 2020 honderd jaar en publiceert in aanloop naar die verjaardag 100 verhalen van vrouwen. Eén van hen is Naima Charkaoui. Je vindt haar verhaal als 23<sup>ste</sup> van de 100 op deze blog: <https://www.femina.be/nl/blog/categorie/100-verhalen>

# Puzzel en win

LOS HET KRUISWOORDRAADSEL OP  
EN WIN EEN VAN ONDERSTAANDE PRIJZEN



## X Win een overnachting in Tree Tents

Het Domein van de Grotten van Han geeft een overnachting voor twee personen weg in de Tree Tents. Slapen in de bomen dus. (zie artikel op pagina 22). Inbegrepen zijn ook: een flesje cava, barbecue 's avonds, ontbijt 's morgens en een PassHan ticket om de Grot en het Wildpark te bezoeken. [www.grottenvanhan.be](http://www.grottenvanhan.be)

## Een uitgelezen selectie boeken

- X 5 exemplaren van **De mensengenezers**, Koen Peeters, 19,99 euro, Uitgeverij De Bezige Bij
- X 5 exemplaren van **Oostende & Compagnie. Van Arno tot Zweig**, Claude Blondeel, 19,99 euro, Uitgeverij Lannoo
- X 5 exemplaren van **De man die doodging**, Filip Osselaer, 22,99 euro, Uitgeverij Borgeroff&Lamberigts
- X 5 exemplaren van **Pssst je weet wel...** Brenda Froyen en Tom Schoonoghe, , 22,99 euro, Uitgeverij Borgeroff&Lamberigts
- X 5 exemplaren van **Grijsgedraaid**, Ann Peuteman, Uitgeverij Vrijdag, 20 euro
- X 2 exemplaren van **Heradem**, Noëlla Appermans, Standaard Uitgeverij, 22,50 euro.
- X 5 exemplaren **Racisme**, Naima Charkaoui, EPO Uitgeverij, 20 euro



# BrailleTech

## hulpmiddelenbeurs

17 → 19 OKT 2019  
10u → 16u30 gratis toegang

## Blind of slechtziend?

Er zijn oplossingen om uw dagelijks leven een stuk gemakkelijker te maken!

Kom ze ontdekken, vergelijken en testen bij de Brailleliga.

Engelandstraat 57  
1060 Brussel  
T +32 (0)2 533 32 11  
[info@braille.be](mailto:info@braille.be)  
[www.braille.be](http://www.braille.be)

  
brailleliga<sup>vzw</sup>  
een andere kijk op het leven

# win nog meer prijzen ook voor niet-puzzelaars



PICASSO-LA CELESTINA

WIGBERT  
WIJ TWEE

ROMEINEN  
IN DE ZWINGSTREEK

## HORIZONTALAAL

1 alfabet 4 zonnenscherm 10 vlaktemaat 13 scharnierend deksel 15 parlamentsvakantie 16 Bijbelse figuur 17 muziekgenre 19 et cetera 20 apostel 21 zouteloos 23 bestelling 25 oosterlengte 26 witte populier 29 ingenieur 31 Leviticus 33 Los Angeles 34 lithium 35 tegenover 36 dicht 38 onderscheidingsteken 40 december 41 wijf-jeshert 42 plaats in Japan 43 lage vrouwenstem 44 vleesgerecht 47 uitroep om een dier weg te jagen 48 voorzetsel 50 knock-out 51 neon 53 titanium 54 Open Universiteit 55 nauwe doorgang 57 middelbaar onderwijs 59 hooihoop 61 Belgische provincie 64 overste van een vrouwenklooster 65 roofdier 67 reeks 69 transactie 70 voor een gedeelte 72 lichte bedwelmig 73 maart 74 werelds 75 bevel.

## VERTICAAL

1 zware bijl 2 dierengeluid 3 strijkinstrument 5 argon 6 klein hert 7 werkzaamheid 8 seconde 9 Olympische Spelen (afk.) 10 gifslang 11 gek 12 Europees Monetair Stelsel 14 kerklid 16 het gehoor betreffend 18 uitroep van pijn 20 junior 22 vette rook 23 brandstof 24 tenminste 27 Bijbelse stad 28 vormend bestanddeel 30 plaats 32 ziedaar 35 geheel van woorden 37 aangehecht takje 38 roem 39 sporenplant 40 bedekking van een huis 45 geelbruin 46 ontkenning 49 leerling 52 vat met hengel 54 voegwoord 56 uitstralende warmte 58 uitgestorven rund 59 restaurantbediende 60 loofboom 62 aanstaande 63 bijwoord van ontkenning 64 administratie (afk.) 65 heidemeertje 66 groente 68 Europese ruimtevaartorganisatie 70 muzieknoot 71 zangnoot.

> Stuur voor 1 november een kaartje naar OKRA-magazine, PB40, 1031 Brussel of mail uw naam, adres, lidnummer naar magazine@okra.be. Vermeld ook naar welk duoticket je voorkeur gaat. Veel geluk.



Oplossing kruiswoordraadsel JULI-AUGUSTUS 2019

Stuur je oplossing naar:  
OKRA-magazine, Kruiswoord  
OKTOBER 2019, PB 40,  
1031 Brussel vóór 1 NOVEMBER 2019.

De winnaars worden persoonlijk  
verwittigd. Voeg een postzegel van  
0,92 euro toe (niet vastkleven).

## OPLOSSING KRUISWOORD OKTOBER 2019

31	18	71	8	58
----	----	----	---	----

Naam: \_\_\_\_\_

Straat + nr: \_\_\_\_\_

Postnr.: \_\_\_\_\_

Woonplaats: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

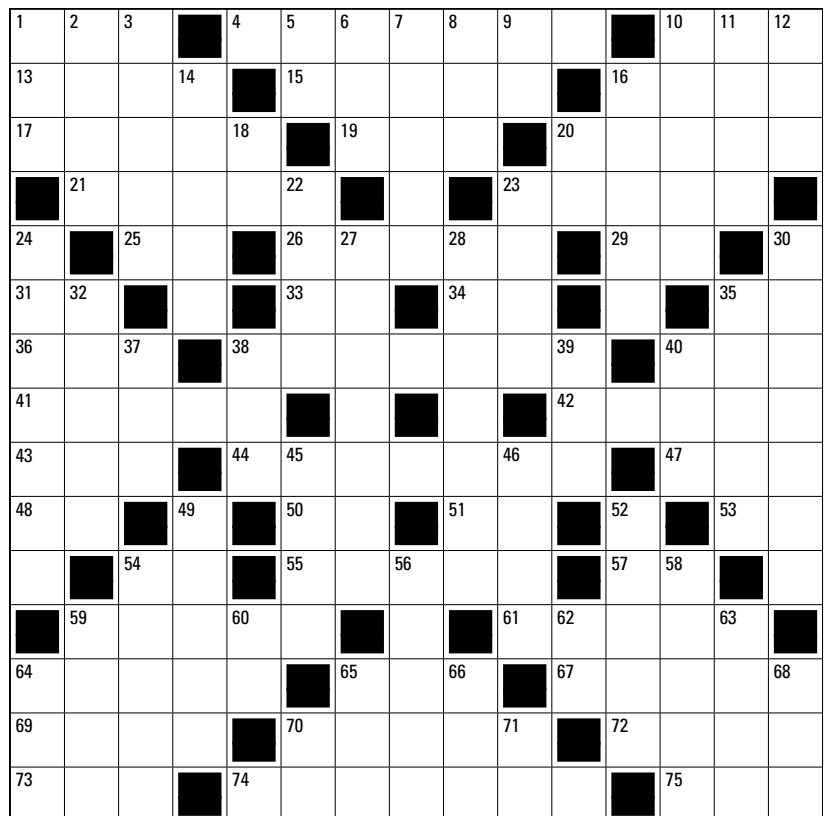
OKRA-lidnummer of trefpuntnummer: \_\_\_\_\_

Voorkeur boek: \_\_\_\_\_

Schiftingsvraag: *Hoe heten de beren in het Wildpark?*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Uw schoenenspecialist:  
kleine en grote maten!  
1000m<sup>2</sup> TOPMERKEN

WWW.

# Eurika-Shoe.com



Floris van Bommel  
*Wolky*



**HEREN:** Guess shoes & bags Rehab Floris Van Bommel TommyHilfiger Timberland Ambiorix Lloyd Sebago Giorgio Australian Geox Think Ara Mephisto Mbt Joya Solidus Rockport

**SNEAKERSHOP:** Nike-AirForce Adidas-Originals Dr.Martens Dc Diadora Jack&Jones Skechers Fila All-Star Asics Converse NewBalance Vans Buffalo Puma Reebok FredPerry Champion

**DAMES:** Guess Shoes & Bags Valentino Ferre Floris Van Bommel DL-sport TommyHilfiger Gabor PeterKaiser Mephisto Think! Brako Ara Geox SensUnique Semler Solidus Wolky



**1 PAAR TURNPANTOFFELS BIJ AANKOOP VAN KINDERSNEAKERS OF -SCHOENEN**  
(zolang voorraad strekt)

**KIDS:** Adidas-originals Skechers Vans Dc Birkenstock Timberland All-Star Ricosta Stones & Bones Fila Nike Puma Crocs Kipling



STRETCH

solidus

**MEER DAN 2.000 MODELLEN VOOR STEUNZOLEN!**

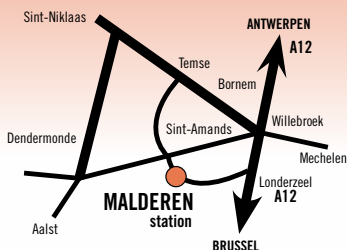
DL-sport Verhulst Ara Loints Softwaves Remonte Mephisto-Mobils Allrounder Piesanto Berkemann Annalina Semler Gabor Stuppy Vionic Birkenstock **CHROOM vrij/arm:** Think! Brako-Anatomics FitFlop Clair de Lune Ecologica FinnComfort Wolky Vital **DIABEET:** Durea Varomed Xsensible Solidus-care



LOWA



**SPECIALIST IN WANDEL- LOOP- en BALANCE-schoenen:**  
MBT JOYA SANO XSENSIBLE FINNAMIC ROLLING  
**Topdealer van:** MEPHISTO ROCKPORT LOWA Allrounder Asics Meindl Brooks Dolomite



€ 13 KORTING BIJ AANKOOP VAN EEN PAAR SCHOENEN VANAF € 95,00  
EN NIET CUMULEERBAAR MET ANDERE KORTINGEN

Naam .....  
Adres .....  
E-mail ..... Datum .... / .... / .....

**EURIKA-SHOE BVBA - Handelsstraat 141 - 1840 Londerzeel (Malderen-station)**  
Tel. (052) 33 30 01 - e-mail: eurika@telenet.be  
**Open:** werkdagen van 9 tot 20 u. - zaterdag van 9 tot 19 u.  
**Gesloten:** zon- en feestdagen

*Niet geldig tijdens de sperperiode.*

**BON  
€13**

De mooiste vakantiegebieden van Duitsland, België en nu ook Nederland!



V.A. SLECHTS  
**€ 175,00 p.p.**

**Hotel am Park**

Eifel - Stadtkyll

**Inbegrepen bij uw 5-daagse all-in vakantie**

- ✓ Ontvangst met warme lunch of koffie met gebak
- ✓ 4 x overnachting met uitgebreid "Enjoy" ontbijtbuffet
- ✓ 4 x warme lunch of lunchpakket
- ✓ 4 x afwisselend dinerbuffet
- ✓ NIEUW: Koffiecorner koffie en thee gehele dag Gratis
- ✓ Dagelijks alle drankjes van 17:00 t/m 24:00 Gratis
- ✓ Bieren, wijnen, fris- en vruchtendranken, jenever en appelkorn
- ✓ Gratis dagtocht per luxe touringcar door het mooie Moezelgebied
- ✓ Iedere avond vertier en entertainment
- ✓ O.a live muziek, wandeling en quizavond. Hierbij wordt regelmatig een bittergarnituur geserveerd
- ✓ Gratis WiFi op alle kamers en bar/lounge
- ✓ Gratis gebruik van versnellingsfietsen
- ✓ Gratis div. auto-, fiets en wandelroutes met lunchpakket

**Alles-inclusief  
5 dagen met  
eigen auto!**

**Aankomstdata en prijzen 2019**

1, 5, 9, 13, 17, 21, 25 oktober .....	€ 259,95 p.p.
29 oktober .....	€ 199,95 p.p.
2, 6, 10, 14, 18, 22, 26 november .....	€ 175,00 p.p.
2, 9, 16 december .....	€ 175,00 p.p.

Voor verdere  
aankomstdata zie  
[www.enjoyhotels.be](http://www.enjoyhotels.be)



V.A. SLECHTS  
**€ 249,95 p.p.**

**Hotel Hof van Twente**

Hengevelde - Twente

**NIEUW! 1e  
Enjoyhotel in  
Nederland!**

**Inbegrepen bij uw 5-daagse all-in vakantie**

- ✓ Ontvangst met koffie en gebak
- ✓ 4 x overnachting inclusief ontbijt
- ✓ 4 x warme lunch of lunchpakket
- ✓ 4 x 3-gangen keuzemenu
- ✓ Dagelijks consumpties gratis, van 17:00 tot 24:00 uur, frisdranken, vruchtensappen,
- ✓ Koffiecorner (gratis koffie/thee, gehele dag)
- ✓ 1x middagactiviteit zoals bustocht of huifkartocht
- ✓ Regelmatig avond entertainment met borrelgarnituur
- ✓ Jeu de boules baan op 250 meter afstand gratis te gebruiken
- ✓ Gratis diverse auto-, wandel- en fietsroutes
- ✓ Versnellings- en/of E-bikes ter plaatste te huur
- ✓ Gratis gebruik van de plaatselijke tennisbaan (op basis van beschikbaarheid)

**Alles-inclusief  
5 dagen met  
eigen auto!**

**OPENINGSAANBIEDING:**

5, 12, 19 december ..... nu € 249,95 p.p.

Voor verdere  
aankomstdata zie  
[www.enjoyhotels.be](http://www.enjoyhotels.be)



V.A. SLECHTS  
**€ 175,00 p.p.**

**Weinhotel Veldenz**

Moezelstreek - Veldenz / Moezel

**Inbegrepen bij uw 5-daagse all-in vakantie**

- ✓ 4 hotelovernachtingen
- ✓ Ontvangst met een warme lunch of koffie/thee met gebak
- ✓ Dagelijks ontbijtbuffet, warme lunch of lunchpakket en 3-gangen keuzediner
- ✓ Dagelijks alle consumpties gratis, van 17:00 tot 24:00 uur
- ✓ Frisdranken, vruchtensappen, bieren, wijnen, jenever en appelkorn
- ✓ NIEUW! Koffiecorner: de gehele dag gratis koffie en thee
- ✓ Iedere avond entertainment, o.a. livemuziek, wandeling en wijnproeverij
- ✓ Hierbij wordt regelmatig een bittergarnituur geserveerd
- ✓ Gratis mooie dagtocht per luxe touringcar door de Moezelregio
- ✓ Kortingskaartjes boottocht over de Moezel (april - oktober)
- ✓ Optioneel: leuke huifkartocht door de regio met lunch
- ✓ Gratis diverse auto-, fiets en wandelroute's inclusief lunchpakket
- ✓ Breng ook een bezoek aan het nabij gelegen Luxemburg
- ✓ Gratis gebruik alle hotelfaciliteiten
- ✓ Gratis uitstapjes boekje t.w.v. € 6,95 en gebruik infotheek

**Alles-inclusief  
5 dagen met  
eigen auto!**

**Aankomstdata en prijzen 2019**

13, 21, 25 oktober .....	€ 259,95 p.p.
2, 6, 10, 14, 18, 26 november .....	€ 199,95 p.p.
30 november / 4, 8, 12, 16 december .....	€ 175,00 p.p.

Voor verdere  
aankomstdata zie  
[www.enjoyhotels.be](http://www.enjoyhotels.be)



V.A. SLECHTS  
**€ 175,00 p.p.**

**Schlosshotel Sophia**

Sauerland - Teutoburgerwald - Bad Wünnenberg-Bleiwäsche

**Inbegrepen bij uw 5-daagse all-in vakantie**

- ✓ 4 hotelovernachtingen
- ✓ Ontvangst met een warme lunch of koffie/thee met gebak
- ✓ Dagelijks ontbijtbuffet, warme lunch of lunchpakket en 3-gangen keuzediner
- ✓ Dagelijks alle consumpties gratis, van 17:00 tot 24:00 uur
- ✓ Frisdranken, vruchtensappen, bieren, wijnen, jenever en appelkorn
- ✓ NIEUW! Koffiecorner: de gehele dag gratis koffie en thee
- ✓ Gratis mooie dagtocht per touringcar door het Sauerland
- ✓ Gratis boottocht over het stuwmeer (april - oktober)
- ✓ Iedere avond entertainment, o.a. Magic WoBo show, livemuziek, wandeling en quizavond
- ✓ Hierbij wordt regelmatig een bittergarnituur geserveerd
- ✓ Gratis entree binnen- en buitenzwembad
- ✓ Gratis diverse auto-, fiets- en wandelroutes inclusief lunchpakket
- ✓ Gratis uitstapjes boekje t.w.v. € 6,95 en gebruik infotheek
- ✓ Gratis gebruik E-bikes

**Alles-inclusief  
5 dagen met  
eigen auto!**

**Aankomstdata en prijzen 2019**

10, 14, 18, 22, 26 november .....	€ 199,95 p.p.
30 november .....	€ 175,00 p.p.
4, 16 december .....	€ 175,00 p.p.

Voor verdere  
aankomstdata zie  
[www.enjoyhotels.be](http://www.enjoyhotels.be)

Kijk voor meer Enjoyhotels of informatie op [www.enjoyhotels.be](http://www.enjoyhotels.be) of bel **0049 - 2953 9625 333**

**Geen aanbetaling verplicht!**

Voor alle Enjoyhotels geldt geen boekings-, en reserveringskosten, geen 1-persoonskamer toeslag. Alle fouten voorbehouden en exclusief eventuele toeristenbijdrage.

Nederlands gesproken.