

MAANDBLAD VAN OKRA. VERSCHIJNT NIET IN JANUARI EN AUGUSTUS · APRIL 2019 · JAARGANG 52 NR. 3

WWW.OKRA.BE  @OKRAVZW  OKRAVZW

okra
trefpunt 55+

magazine

"JE KINDEREN OF
KLEINKINDEREN
DICHTBIJ
VERZACHT DE
EENZAAMHEID"

MARTA VAN DEN BROECK

Samen VOOR
EEN WARME BUURT!

12 CULINAIR
BUURTFEEST

27 DOSSIER
SAMEN VOOR EEN
WARME BUURT

16 BRENDA FROYEN:
RUSTIG ZIJN PAST
NIET BIJ MIJ

JOUW ZORG, *onze zorg*

Sinds 2010 biedt ouderenvereniging OKRA een bijzondere dienstverlening aan voor al wie zorg nodig heeft of zorgt voor een familielid of vriend. De erkende vereniging voor zorggebruikers en mantelzorgers draagt de naam OKRA-ZORGRECHT. Hiermee zet OKRA zich ten volle in voor de belangen en vragen van bewoners in woonzorgcentra, hun familieleden en mantelzorgers. Ook jij bent van harte welkom!

Kosteloos en voor iedereen

Ben je net opgenomen in een woonzorgcentrum of woon je nog thuis? Jong of al iets ouder? Al wie zorg nodig heeft of zorgt voor een familielid of vriend, kan als lid **gratis** een beroep doen op OKRA-ZORGRECHT. Je hoeft geen OKRA-lid te zijn om je aan te sluiten bij ZORGRECHT.

OKRA zorgt voor jou

- OKRA-ZORGRECHT biedt je een **luisterend oor** en geeft je **advies op maat**. Je kan er terecht voor al je zorgvragen, bekommernissen of moeilijkheden. Bij klachten wordt er naar een gepaste oplossing gezocht.
- Wanneer je je net in een nieuwe zorgsituatie bevindt, is er nog veel onduidelijk. Via **goede informatie** wil ZORGRECHT je op weg helpen. Als lid ontvang je jaarlijks het OKRA-zorgmagazine, tweemaandelijks de digitale nieuwsbrief en lees je info op de website. Ben je ook OKRA-lid? Dan kan je je tanden zetten in het maandelijks ledenblad OKRA-magazine, gevuld met zorgartikels.
- Zin in fijne ontmoetingen op een van de vele **ontmoetings- en vormingsactiviteiten**? Neem dan een kijkje op www.okra.be.
- OKRA-ZORGRECHT **behartigt** niet alleen je persoonlijke **belangen**, maar ook die van andere zorggebruikers en mantelzorgers. Speciale aandacht gaat uit naar bewoners van woonzorgcentra. OKRA zit regelmatig samen met de overheid en andere zorgorganisaties om je wensen en noden aan te kaarten.

TIJD VOOR EEN BABEL?

02 246 57 72

zorgrecht@okra.be

OKRA-ZORGRECHT, PB 40, B-1031 Brussel

www.okra.be

Bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 8.00 tot 12.00 uur en van 13.00 tot 16.00 uur (op vrijdag enkel in de voormiddag).

LID WORDEN

Meld je gratis aan op www.okra.be of via onderstaand strookje:

Naam

Voornaam

Adres

E-mailadres

Geboortejaar

- Ik ben zorggebruiker
 mantelzorger
 geïnteresseerde

wenst lid te worden van OKRA-ZORGRECHT

Leef in het nu

‘Leef in het nu.’
roepen de mensen
en we zijn al
vergeten dat te
doen, want toen ze
het riepen hadden
ze geen tijd voor
een zoen

Lars Van der Werf





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.

Een jaarabonnement kost slechts 25 euro.

Algemeen secretariaat:

www.okra.be | 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, magazine@okra.be

Redactie Katrien Vandeveegaete, Lies Kiekens, Griet Van Beveren

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

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

Vormgeving Gevaert Graphics nv

Druk Corelio Printing, Erpe-Mere

OKRA-magazine wordt op een milieuvriendelijke manier gedrukt.

Reclameriege Publicarto, Driehoekstraat 18, 9300 Aalst, 053 82 60 80, fax 053 82 60 90, 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: Barbara Vanhulle

Het meinummer verschijnt uiterlijk op 30 april 2019.

OKRA-magazine, trefpunt 55+ is aangesloten bij de Unie van de Uitgevers van de Periodieke Pers. Je kan OKRA-magazine lezen via www.okra.be.



INHOUD



6 VRAAG HET AAN NIEK
Hoe verder na een beroerte?

8 GEZONDHEID
Positieve gezondheid

12 AAN TAFEL
Culinair buurtfeest

16 OVER WAT TELT
Brenda Froyen: "rustig zijn past niet bij mij"

20 UIT
Bijzondere vakantie in Nieuwpoort, zandhoven en Spa

24 PATIËNTENRECHTEN
CM vertrouwenspersoon

25 STANDPUNT
Zorgen voor je buurt, over generaties heen

27 DOSSIER WARMER BUURT

Stijn De Vleeschouwer: "neem een stoel en ga eens op het voetpad zitten. Binnen het half uur staan er tien burens, zonder afspraak."

48 DE WERELD VOLGENS GUY POPPE
Dit was het nepnieuws

50 DOE HET ZELF
Slingers die verbinden

54 GROEN
Klaprozenweide

58 MIJN GROOTOUDERS EN IK
Youssra Tahiri

61 GESMAAKT
Het culturele en culinaire leven van Lynn Wesenbeek

PASEN

Op Pasen rapen de kinderen vol overgave eitjes in de tuin die de paasklokken daar met evenveel enthousiasme verstopt hebben. Pure nostalgie waarin jong en oud zich uitleeft! Wij waren op paasdag bij Bompas en Bobonne en na het middageten gingen alle gordijnen dicht. Want als de paasklokken ons zouden zien, zouden ze schrikken en zonder eitjes te laten vallen verder vliegen! En dus sloten we zorgvuldig en toegewijd elk spleetje af dat we konden vinden. Toen daarna de gordijnen weer open gingen (onze ouders wisten altijd heel precies wanneer de klokken weg waren) raceten we naar buiten om zoveel mogelijk eitjes te vinden. Dat was eigenlijk niet nodig want nadien werden ze netjes verdeeld, maar het maakte niks uit, zo gingen we op in het spel.

Bij de paasklokken zien we iets gelijkaardigs. Die dropten hun eitjes met heel veel zorg in alle hoeken, onder struiken, in boomholtes, op de meest onmogelijke plaatsen. Ze kenden elke geheime plek in de tuin! En nog zo'n bijzonder detail: bij slecht weer stopten de paasklokken hun eitjes in aparte plastic zakjes zodat ze beschermd waren tegen regen en kou. Zozeer gingen de paasklokken ook op in het paasgebeuren!

Toch spreekt er meer uit zo'n paasgebruik dan je zou denken. Kijk maar naar de overgave waarmee iedereen van de familie deelnam. Denk aan de zorg waarmee de eitjes omringd werden of aan ons rotsvaste geloof dat de paasklokken ons in geen geval mochten zien. We leerden geloven in iets zonder dat we een bewijs nodig hadden en tegelijk leerden we dat ons geloof ook een meerwaarde gaf.

Onze wereld zou er vandaag een pak anders uitzien als iedereen wat meer zorg voor elkaar had, als we elkaar konden geloven en vertrouwen zonder gezien te hebben, als we alles telkens met enthousiasme en overgave voor elkaar zouden doen. Een pak minder redenen om 's nachts van wakker te liggen... Als kinderen dus op Pasen bij jou of in de buurt eitjes rapen, bedenk dan dat ze misschien een les krijgen over zorg, geloof, vertrouwen, overgave en enthousiasme!

Rechtzetting:

Bij het artikel van Gilli is de prachtige tekening bij de foto van de hand van Eva Mouton. (OKRA-magazine maart)



Jan

- 62 10 OM NIET TE MISSEN
- 64 KUNSTIG GESPREK
Jaak Van Assche: "Cultuur scherpt de geest aan."
- 66 LANGS VLAAMSE WEGEN
Zakaria Khlent: "je kan van iedereen iets leren."
- 68 KRUISWOORDRAADSEL
- 70 LEDENVOORDELEN



60

"Mijn energie haal ik bij de kinderen en jongeren"



In deze rubriek stelt een lezer een vraag over een consumentenzaak die de redactie beantwoordt. Deze maand heeft Arlette, dochter van Julienne (77 jaar) een vraag. Haar moeder kreeg vorig jaar een beroerte.

HOE VERDER NA een beroerte?

Tekst NIEK DE MEESTER // Foto SHUTTERSTOCK

Beste Niek,

Mijn moeder heeft vorig jaar een beroerte gehad. Plots stond de wereld stil voor ons. Ze is altijd een heel actieve vrouw geweest. Na de beroerte was ze verlamd aan haar linkerbeen en kon ze moeilijk spreken. Dankzij de logopedist lukt spreken nu steeds beter maar zelfstandig stappen zit er niet meer in, ondanks de lange revalidatie bij de kinesitherapeut en ergotherapeut. Mijn moeder gaat graag naar de markt op donderdag en wil haar vriendinnen af en toe eens kunnen bezoeken. Ze wil ook graag blijven zingen in het koor. Zonder aangepaste hulpmiddelen is dat allemaal onmogelijk. Waar kunnen we hiervoor terecht en hoe pakken we dit het best aan?

Arlette

Beste Arlette,

Dankjewel voor je vraag. Ik begrijp dat deze gebeurtenis jullie wereld op z'n kop heeft gezet. Het is mooi om te zien hoe je moeder toch de draad weer wil oppikken en haar leven opnieuw vormgeeft, ondanks de beperkingen.

Er bestaan inderdaad veel hulpmiddelen die haar verder kunnen helpen: een (elektrische) rolstoel, elektrische scooters of andere loophulpmiddelen. Ik zou je adviseren om eerst en vooral een afspraak te maken met de huisarts of met een gespecialiseerd team zoals een rol-stoeladviesteam bijvoor-

beeld. De hulp van die experts is geavanceerd en heel waardevol als je duurdere mobiliteitshulpmiddelen nodig hebt. Meestal is er aan elk (revalidatie)ziekenhuis zo'n team verbonden. Vraag ernaar via de kinesist van je moeder bijvoorbeeld.


Het rolstoeladviesteam onderzoekt de gezondheidsproblemen en mogelijkheden van je moeder en stelt daarmee een rolstoeladviesrapport op. Daarin geeft het team advies over welk mobiliteitshulpmiddel voor je moeder geschikt is. Daarmee ga je naar een erkende verstrekker (bandagist), bijvoorbeeld de CM-Thuiszorgwinkel om een mobiliteitshulpmiddel aan te vragen. Zij kennen de reglementering, kiezen samen met jou het meest geschikte hulpmiddel en zorgen voor een aanpassing op maat indien nodig.

Weet ook dat je op een financiële tussenkomst mag rekenen. Wie door chronische ziekte, ouderdom of een beperking een hulpmiddel nodig heeft om zich te verplaatsen, kan via de Vlaamse sociale bescherming sinds begin dit jaar een mobiliteitshulpmiddel kopen of huren. De Vlaamse Sociale Bescherming komt voor een groot stuk tussen in de kosten voor de aankoop, de huur of de herstelling van dat hulpmiddel. Omdat de mobiliteitshulpmiddelen sinds 1 januari 2019 deel uitmaken van de Vlaamse sociale bescherming, moet je wel aangesloten zijn bij een zorgkas. Woon je in Vlaanderen en betaal je jaarlijks een zorgpremie? Dan is aan die voorwaarde normaal gezien voldaan.

De bandagist stelt je aanvraagdossier samen en bezorgt het aan de zorgkas waarbij je bent aangesloten. Daar wordt je aanvraag onderzocht en beoordeeld. Let op, je kan enkel een tegemoetkoming krijgen als het hulpmiddel voorkomt op een vastgelegde productlijst én als het

aangekocht wordt bij een erkende bandagist. Bij een positieve beslissing zorgt de bandagist voor de aflevering van je mobiliteitshulpmiddel. De afrekening gebeurt dan rechtstreeks tussen de bandagist en je zorgkas. Je betaalt zelf het eventuele supplement als dat vooraf duidelijk was afgesproken bij de aanvraag.

Arlette, we hopen dat je moeder haar uitstapjes in de buurt kan blijven maken zodra ze de juiste hulpmiddelen gevonden heeft. Voor een actieve vrouw als zij zijn die bepa-

lend voor haar levenskwaliteit en geluk. Behalve een fantastische verzorging gaat genezen vooral ook over ontmoeten en ontspannen. 

Uitgebreide info over de financiële tussenkomst lees je op www.vlaamsesocialebescherming.be/mobiliteitshulpmiddelen. Voor meer informatie over de aanvraag van een mobiliteitshulpmiddel kan je terecht bij je ziekenfonds. Als CM-lid kan je voor algemene vragen ook terecht bij CM-Infopunt Chronisch Zieken op het nummer 078 05 08 05 of via e-mail op infochronischzieken@cm.be.



Niek

Elke maand tracht de redactie hier een vraag van een lezer over consumentenaangelegenheden te beantwoorden. Heb jij ook een vraag die je in deze rubriek beantwoord wil zien? Mail dan je vraag naar vraagetaanniek@okra.be.

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 Traplift 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

DOE DE TEST

Hoe gezond voel jij je?

Tekst KATRIEN VANDEVEEGAETE // Foto SHUTTERSTOCK

Mijn positieve gezondheid is een test die laat zien hoe jij vindt dat het met je gaat. De test gaat over zes onderwerpen en over ieder onderwerp krijg je zeven vragen. Met je antwoorden bereken je jouw persoonlijke 'gezondheidsoppervlak' in het Spinnenweb Positieve Gezondheid. Dat oppervlak geeft aan hoe jij jouw gezondheid zelf ziet.

Test voor volwassenen

Het instrument stimuleert je om na te denken over hoe het met je gaat, wat je wil veranderen en wie of wat er nodig is in je omgeving om dat te bereiken.

Wil je proberen iets aan je gezondheid te veranderen? Dan kan je de

uitkomst van je test bespreken met bijvoorbeeld je huisarts of met iemand anders die je vertrouwt. Mensen staan niet gelijk aan de aandoening waar ze aan lijden. Toch focust de zorg zich daar doorgaans wel op. Alle aandacht gaat uit naar klachten en gezondheidsproblemen, en hoe je die kan fixen.

Positieve Gezondheid kiest een andere invalshoek. Het accent ligt naast de ziekte, op de mensen zelf, hun veerkracht en wat hun leven betekenisvol maakt. In Positieve Gezondheid staat een betekenisvol leven centraal. Aan de hand van dit spinnenweb kan je zien wat je het liefste wil veranderen. Je spreekt daarmee je bron van veerkracht aan.



Antwoord op elk van onderstaande vragen met een score tussen 1 en 10. Hoe beter je je voelt, hoe hoger het cijfer. Dan tel je per onderwerp alle cijfers op en deel je dat getal door 7. Dat cijfer rond je af en je tekent een bolletje op het overeenkomstige lijntje in het spinnenweb. Heb je dit voor elk onderwerp gedaan? Dan kan je alle puntjes met elkaar verbinden. Zo zie je meteen op welk domein je je beter voelt en op welk domein wat slechter.



LICHAAMSFUNCTIES:
HOE GAAT HET LICHAAMELIJK MET U?

Ik voel mij gezond.
Ik voel mij fit.
Ik heb geen klachten en pijn.
Ik slaap goed.
Ik eet goed.
Ik herstel snel na een inspanning, bijvoorbeeld na sporten.
Ik kan makkelijk bewegen bijvoorbeeld traplopen, wandelen of fietsen.



ZINGEVING:
HEEFT U EEN ZINVOL LEVEN?

Ik heb een zinvol leven.
Ik heb 's morgens zin in de dag.
Ik heb idealen die ik graag wil bereiken.
Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst.
Ik accepteer het leven zoals het komt.
Ik ben dankbaar voor wat het leven mij biedt.
Ik wil mijn hele leven blijven leren.



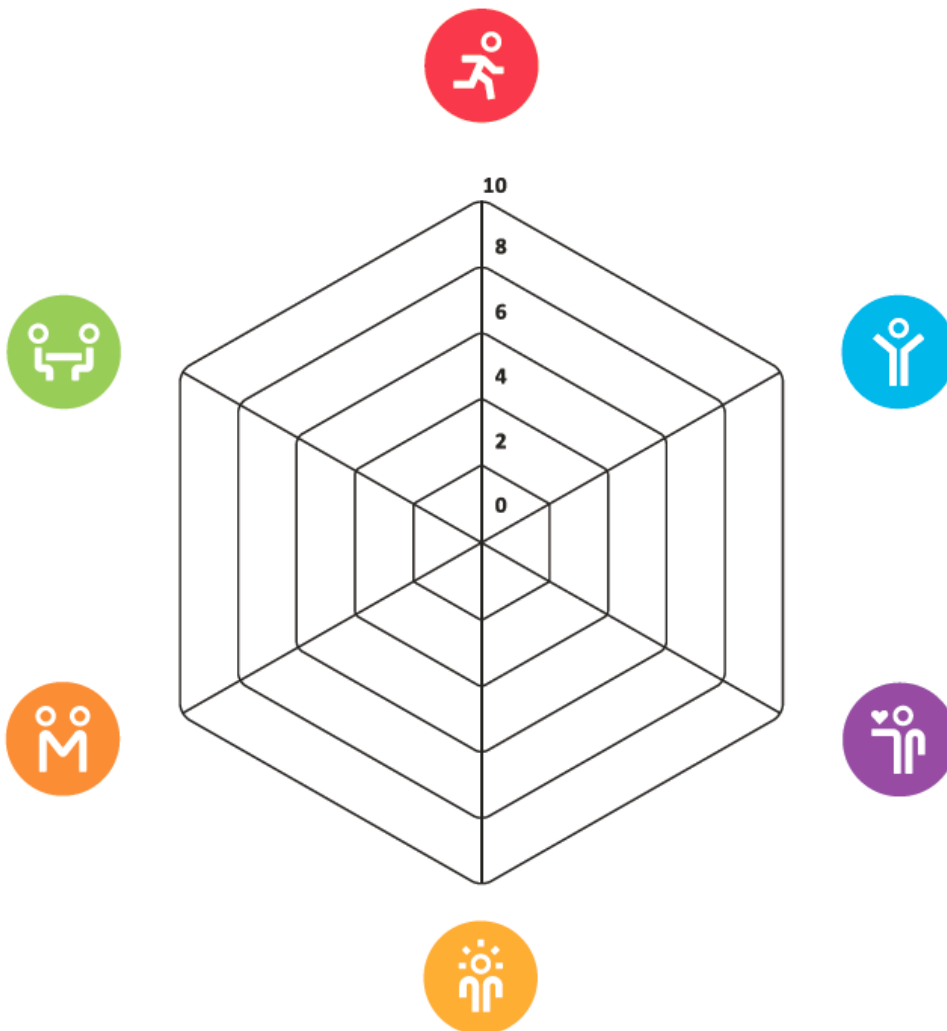
MENTAAL WELBEVINDEN:
HOE GAAT HET MENTAAL MET U?

Ik kan dingen goed onthouden.
Ik kan mij goed concentreren.
Ik kan zien, horen, praten, lezen.
Ik voel mij vrolijk.
Ik accepteer mezelf zoals ik ben.
Ik zoek naar oplossingen om moeilijke situaties te veranderen.
Ik heb controle over mijn leven.



KWALITEIT VAN LEVEN:
HEEFT U EEN PRETTIG LEVEN?

Ik geniet van mijn leven.
Ik ben gelukkig.
Ik zit lekker in mijn vel.
Ik ervaar evenwicht in mijn leven.
Ik voel me veilig.
Ik ben tevreden over waar ik woon en met wie.
Ik heb genoeg geld om mijn rekeningen te betalen.



MEEDOEN:
DOET U MEE IN DE MAATSCHAPPIJ?

	Ik heb goed contact met andere mensen.
	Andere mensen nemen me serieus.
	Ik heb mensen met wie ik leuke dingen kan doen.
	Ik heb mensen die me steunen als dat nodig is.
	Ik heb het gevoel dat ik erbij hoor in mijn omgeving.
	Ik heb werk of andere bezigheden die ik zinvol vind.
	Ik ben geïnteresseerd in wat er in de maatschappij gebeurt.



DAGELIJKS FUNCTIONEREN:
HOE ZIET UW DAGELIJKS LEVEN ERUIT?

	Ik kan goed voor mezelf zorgen, bijvoorbeeld wassen, aankleden, boodschappen doen, koken.
	Ik weet wat ik wel kan en wat ik niet kan.
	Ik weet hoe ik mijn gezondheid kan verzorgen.
	Ik kan goed plannen wat ik op een dag moet doen.
	Ik kan goed omgaan met het geld dat ik elke maand krijg.
	Ik kan werken of vrijwilligerswerk doen.
	Ik weet hoe ik zo nodig hulp kan krijgen van officiële instanties.

SPECIALE AANBIEDING!

LAAG GEPRIJSD!

BLOUSE LYSA

Door de elegante en unieke positief-negatief-print allover is dit dé blouse uit de nieuwe collectie. Uitgevoerd met mooie biezen, 3/4-mouwen met knoopsluiting, deelnaad achter en splitjes opzij. De splitjes zien er leuk uit en zorgen voor bewegingsvrijheid. Perfecte blouse in 2 pasvormen, waardoor hij op maat gemaakt lijkt te zijn. Kies nu uw nieuwe blouse!

Bijvoorbeeld in maat 46 **N** Lengte ca. 69 cm
K Lengte ca. 65 cm

100% viscose. Machinewasbaar.

atelier
goldner
schnitt

www.ateliergs.be

marine-zand

Elegante
positief-negatief-print



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

Deze blouse €59.95

+ de catalogus gratis

+ verzending €0.- €4.99

Uw bestelling €64.94

-40%

slechts

€38.95

ZO KUNT U BESTELLEN:

per telefoon:
070 - 22 28 28**
en geef CODE 1472 door

op internet:
www.ateliergs.be
vul het artikelnummer in het zoekveld in:

Zoekterm / artikelnummer

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

Aanbieding geldig tot 30-06-2019
en zolang de voorraad strekt.

JA, ik profiteer graag van deze SPECIALE AANBIEDING voor €38.95 in plaats van €64.94

1. Ik kies	bestelnr. 7329-200 7332-700 7327-200 7326-100	Aantal	Prijs	Totaal
- KLEUR	<input type="checkbox"/> marine-zand <input type="checkbox"/> rookblauw-marine-wit <input type="checkbox"/> zand-zwart <input type="checkbox"/> zwart-zand		x € 38.95 =	
- MAAT	<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* <small>* hiervan is geen korte maat leverbaar</small>			+ de catalogus gratis
- LENGTE	U bent: <input type="checkbox"/> 1,65 m of langer Normale maat <input type="checkbox"/> kleiner dan 1,65 m Korte maat Mijn lengte: Bijvoorbeeld: 1,60m			+ verzending €4.99 gratis
		TOTAALBEDRAG:		

2. Ik vul hieronder mijn gegevens in HOOFDLETTERS in (CODE 1472)	3. Manier van betalen:
Achternaam/voornaam* _____	<input type="checkbox"/> Ik bestel op rekening In uw pakket vindt u uw leveringsnota, gelieve deze rekening te betalen binnen 14 dagen.
Straat en huis-/busnr.* _____	Datum _____ Handtekening _____
Postcode* _____	
Woonplaats* _____	
BELANGRIJK: om u beter van dienst te kunnen zijn vragen we u om de volgende informatie:	<input type="checkbox"/> Ik wil niet bestellen maar wil wel graag DE NIEUWE CATALOGUS GRATIS ontvangen.
Tel. _____ Geboortedatum _____	CODE 1461
_____ 1 9 _____	
Ik ontvang graag informatie en aanbiedingen: <input type="checkbox"/> per e-mail E-mail _____	

U bestelt de artikelen volgens de algemene leverings- en betalingsvoorwaarden zoals vermeld op de website www.ateliergs.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.ateliergs.be. De informatie die in dit document wordt verzameld, is bedoeld 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

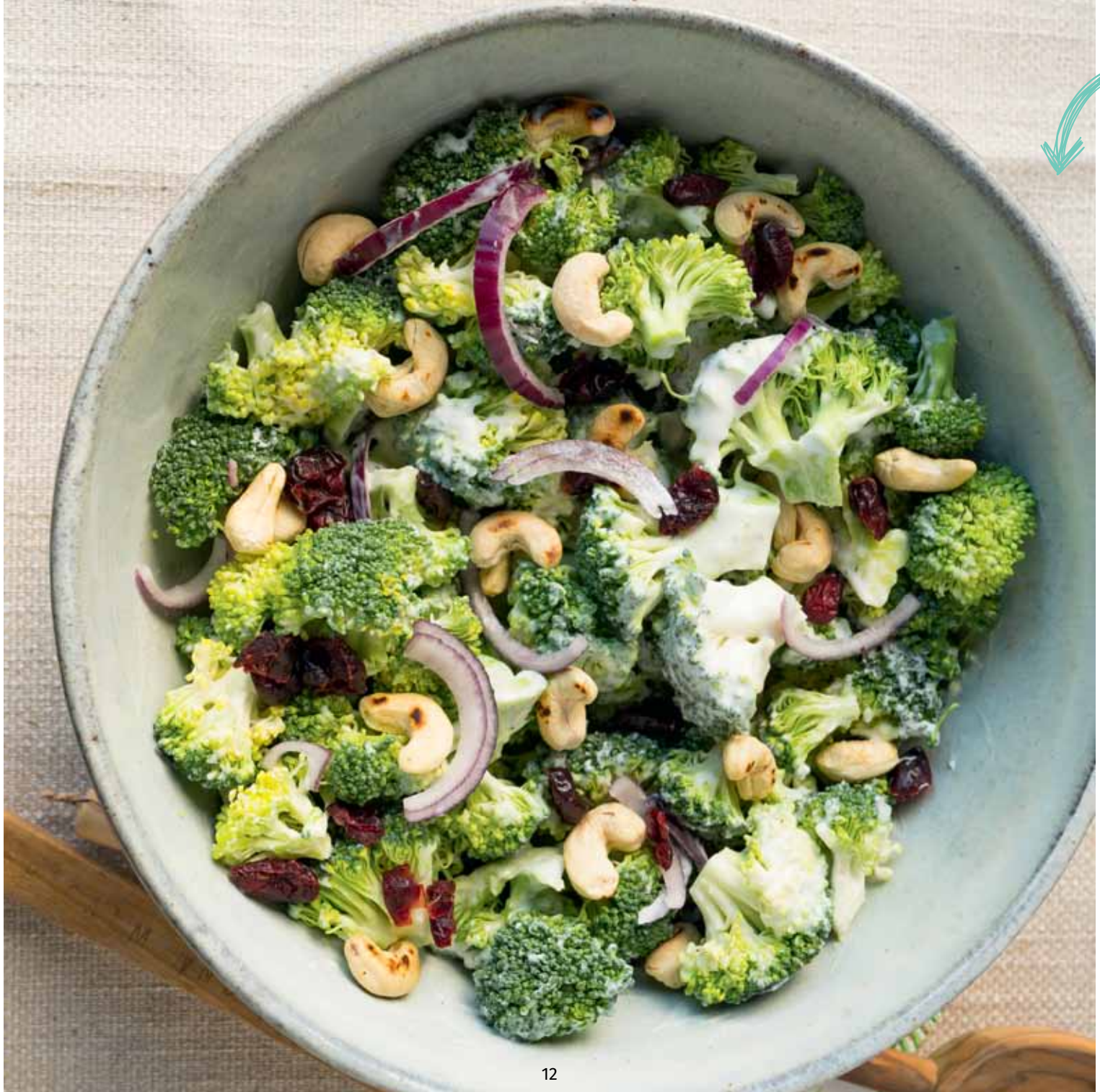
39048038 ANK FS19



Culinair buurtfeest

Tekst ANN VERTRIEST // Foto's ANN VERTRIEST

Geen betere manier om een buurtfeest onvergetelijk te maken dan met heerlijke gerechten. Makkelijk op voorhand te maken en je hoeft helemaal geen keukenprins(es) te zijn. Pulled pork, spring rolls met mango en garnalen, rauwe broccolisalade en een smeuge chocolade-kaastaart. Gedeeld genot geeft dubbel zoveel smaak!



RAUWE BROCCOLISALADE

(voor 6 personen)

1 grote broccoli, grondig gewassen
1 rode ui
100 g gedroogde veenbessen of rozijnen
100 g cashewnoten
200 ml volle yoghurt
1 el ciderazijn
1 tl suiker
peper en zout

Doe de noten in een droog pannetje, zet op het vuur en laat goudbruin worden. Haal van het vuur, laat afkoelen en hak grof. Snijd ook de ui fijn.

Snijd de broccoli in hapklare roosjes en doe ze in een serveerkom. Doe er de cashewnoten, ui en veenbessen bij.

Meng de yoghurt met de azijn, suiker en breng op smaak met zwarte peper van de molen en zout. Roer onder de broccoli. Laat deze salade een uurtje staan voor je ze serveert.



SPRING ROLLS MET GARNALEN EN MANGO

200 g roze tijgergarnalen (gaar)
1 grote rijpe mango
sojascheuten
munt
koriander
basilicum
baby gem sla
rijstpapier*
loempiasaus als dip

Schil en ontpit de mango en snijd in plakjes.

Leg 1 blad rijstpapier op je werkvlak en bestrijk het met water. Leg hierop 2 garnalen en wat van de mango, sojascheuten, munt, basilicum, koriander en wat sla. Vouw de linker- en rechterkant van het natte papier naar binnen en rol dan op tot een pakketje. Doe hetzelfde met de rest. Serveer de rolls met de loempiasaus.

* Dit eetbaar rijstpapier vind je in de Oosterse afdeling van de supermarkt.



PULLED PORK

(Voor minimaal 8 personen)

2-3 kilo varkensschouder zonder been en vel
2 el gerookt paprikapoeder
4 grote takken verse tijm of 2 tl gedroogde
2 opgehoopte lepels bruine suiker
2 tl lookpoeder
peper en zout
olijfolie

6 uien
barbecuesaus
½ knolselder (geraspt)
3 rode appels (geraspt)
3 flinke wortels (geraspt)
3 el fijngehakte peterselie
mayonaise
hamburgerbroodjes*

* Ook lekker met wraps!

Doe het paprikapoeder, lookpoeder, bruine suiker, tijmblaadjes in een kom en overgiet rijkelijk met olijfolie. Roer tot je een saus hebt. Houd de takjes van de tijm bij. Kruid het vlees rijkelijk met peper en zout en wrijf het vervolgens in met de marinade. Laat het vlees afgedekt marineren (minimaal 6 uur, maximaal 3 dagen). Dit gaat ook prima in een diepvrieszakje met zip-sluiting.

Verwarm de oven voor op 140°C. Pel de uien, snijd ze in vier en doe ze in een braadslede. Leg er de takjes van de tijm op en daarna de schouder. Overgiet nog met wat olijfolie en zet gedurende 6 uur in de oven. Het vlees moet uit elkaar vallen als je er met een vork in prikt. Als het nog te vast is, dek het vlees dan af met zilverpapier en laat nog 2 uur verder garen op 90°C. Laat het vlees wat afkoelen en trek het dan in draden. Meng alle groenten met de mayonaise en breng op smaak met peper en zout. Serveer het vlees met de broodjes, barbecuesaus en sla.

SMEUÏGE CHOCOLADE- KAASTAART

(8 personen)

25 Oreokoekjes
55 g boter
400 ml volle room
250 g zwarte chocolade
60 g bloedsuiker
250 g volle verse kaas (type Philadelphia) op kamertemperatuur
200 g zwarte chocolade*
200 ml room
Maltezers, chocoladeschilfers voor de afwerking (optioneel)

* Melk- of witte chocolade is niet geschikt voor deze bereiding.

Doe de Oreokoekjes in een foodprocessor en maal fijn. Smelt de boter en giet bij de koekjes. Meng goed.

Neem een springvorm (20-23 cm doorsnede), vet een beetje in en bekleed volledig met bakpapier. Stort hierin de koekjesmengeling en druk goed aan met een lepel. Laat opstijven in de koelkast.

Smelt 250 g zwarte, fijngehakte chocolade au-bain-marie, of in een steelpannetje op de allerlaagste stand van het fornuis. Roer af en toe en laat zeker niet heet worden. Als de chocolade volledig is gesmolten, haal van het vuur en laat een beetje afkoelen.

Klop ondertussen de 400 ml room stijf met de bloedsuiker. Roer de kaas los zodat er geen brokken meer zijn en roer hieronder de room en de chocolade. Meng goed. Haal de vorm terug uit de koelkast en giet hierin het chocolademengsel. Strijk glad en zet terug in de koelkast.

Hak de resterende chocolade fijn. Giet de rest van de room in een steelpannetje en breng eventjes aan de kook. Overgiet de chocolade met de hete room en roer tot alles volledig is opgenomen. Laat wat afkoelen.

Overgiet de kaastaart met de ganache en strijk glad. Zet de taart terug in de koelkast en laat een nacht opstijven.

Hak een deel van de Maltezers grof en versier de taart met hele en gehakte Maltezers en met chocoladeschilfers.

Gedeeld genot geeft
dubbel zoveel smaak!



Met de steun van  Nationale Loterij

De Brailleliga begeleidt gratis
blinde en slechtziende personen,
hun leven lang.

V.V. Michel Magis - Engelslandstraat 57, 1050 Brussel - © Brailleliga

Alle info over ons en onze acties vind je op weekbrailleliga.be.


brailleliga ^{vzw}
een andere kijk op het leven

“RUSTIG ZIJN PAST NIET BIJ MIJ”

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto'S FRANÇOIS DE HEEL

Brenda Froyen is mama, echtgenote, schrijfster, actrice en leerkracht. In de zomer van 2012 botste ze op een kanjer van een postpartumpsychose. Drie opnames, drie psychoses, drie keer de isoleercel in, twee gedwongen opnames en een zware depressie later schreef ze haar boosheid uit in het boek *Kortsluiting in mijn hoofd*. In een tweede boek *Uitgedokterd* ontpopt Brenda zich tot vernieuwer binnen de geestelijke gezondheidszorg in Vlaanderen. Ze haalt energie uit haar job als docent Nederlands aan toekomstige leerkrachten, maar de meeste energie krijgt ze thuis bij haar zontjes Jip (10), Lom (8) en Zen (6), en bij 'de beste man van de wereld', haar echtgenoot Jan.

“Het gaat zeer goed met mij. Druk, jazeker. Dat is mijn sterkte en mijn valkuil. Nadat ik ziek werd, heb ik geprobeerd rustiger en regelmatiger te leven, maar daar werd ik ongelukkig van. Zo ben ik niet. Ik werk op de AP-Hogeschool in Antwerpen als docent Nederlands en begeleid er toekomstige leerkrachten. Ik ben webredacteur van psychosenet.be, een website die het taboe rond psychose wil doorbreken. We organiseren een masterclass aan de UGent rond herstelgerichte psychiatrie. Ik geef lezingen. En ik schrijf. In *Kortsluiting in mijn hoofd* lees je het verhaal van mijn psychoses en depressie. In *Uitgedokterd* breng ik het verhaal van patiënten en hulpverleners én bied ik alternatieven. In *Lena* - een novelle in opdracht van Te gek!? - kruip ik in de huid van een hulpverlener. En *Pssst!* wordt een kinderboek rond geestelijke problemen. Het gaat goed: de puzzelstukken komen bij elkaar en ik kan doen wat ik leuk vind. Maar het is altijd druk, want ik heb ook drie kinderen. De kunst zit in de zelfsturing. De sleutel is dat ik zelf kan kiezen wat ik doe en wanneer. Wil ik op zondag werken, dan kan dat.”

Kortsluiting in mijn hoofd

“In de zomer van 2012 ben ik mezelf tegengekomen. Zen is geboren op 13 maart 2012, daarvoor hadden we een verbouwing en een verhuis ach-


ter de rug. Na die geboorte ben ik te snel beginnen werken, hij was nog geen drie maanden. Juni is sowieso moordend in het onderwijs door deadlines en examens. Maar ik had heel veel energie en dacht: een maandje doorbijten, dan vakantie. Ik sliep echter veel te weinig. Bovendien had ik geen opvang voor Zen: ik zoude hem overal mee, alsof ik duizend man sterk was. Eigen aan psychose is weinig slaap: je kan ervan beginnen te hallucineren. Het groeide geleidelijk aan. Er klopte iets niet met de lonen van enkele collega's en ik trok me dat erg aan. De foute lonen werden groter en groter in mijn hoofd, ik botste op wantrouwen en dacht: dit is een complot! Uiteindelijk wist mijn man me te overhalen naar een dokter van wacht te gaan. Kijk, heb je een fysieke aandoening dan eindigt je zoektocht waar de hulp begint. Gaat het om een psychische aandoening, dan begint je zoektocht waar de hulp begint. Het traject is heel ondoorzichtig: niemand weet wat helpt bij wie. Ik ben drie keer opgenomen, in drie andere psychiatrische ziekenhuizen.

Al snel kreeg ik de diagnose: ik had een postpartumpsychose. Toen begon het denken als in een tunnel maar dan aan de kant van hulpverlening, waarbij de context werd vergeten. Ze wilden me verdoven omdat

ze vonden dat ik te druk was. Maar ik gaf borstvoeding dus heb ik me hevig verzet, zoals elke mama zou doen. Met alles: bijten, krabben, spugen, stampen. Mijn verzet werd gesmoord. Ik kreeg medicatie en kwam in de isoleercel terecht. Het voelde alsof de hele wereld zich tegen mij keerde. De enige die ik nog vertrouwde, was mijn man. Maar uitgerekend hem haalden ze bij me weg. Ik werd vastgebonden, lag daar, in mijn eigen urine. Na drie dagen mocht ik naar de gesloten afdeling. Maar ook daar zag ik nauwelijks mijn man of kinderen. Zodra ik op de open afdeling kwam, wilde ik naar huis. Dat kon want ik was er vrijwillig. En dus vertrok ik, ook al was dat niet verstandig.”

De eenzaamheid van de isoleercel

“Herstel uit psychose moet vertrekken vanuit verbinding. Een hulpverlener moet proberen in de realiteit van de patiënt te stappen. Ik denk dat het moeilijk is dit te begrijpen, maar men kan op z'n minst proberen te luisteren. En dan de band met de echte realiteit proberen te maken. Eens ik terug thuis was, begon Zen weer van de borst te drinken waardoor ik de medicatie meteen stop zette. Ik viel terug in mijn psychose. Ik was in een parkeergarage, had Zen stevig vastgeklit -hij was nooit in gevaar bij mij. Ik waande me mijn tante Viviane die zelfmoord pleegde die een auto wou pikken. De parkeerwachter dacht: verwarde vrouw, en belde de politie. Zij brachten me naar het ziekenhuis. Ik had het idee, zoals bij elke psychose, dat ik een miskraam had. Voor Jip geboren werd, had ik vier of vijf miskramen. Misschien is een psychose een hevige verwerking van iets wat je hebt weggeduwd. In het ziekenhuis zag ik een groot beeld



"HEB JE EEN PSYCHISCHE
AANDOENING, DAN BEGINT
JE ZOEKTOCHT WAAR DE
HULP BEGINT. HET TRAJECT
IS HEEL ONDOORZICHTIG:
NIEMAND WEET WAT HELPT
BIJ WIE"

van Moeder Maria met kindje Jezus. Hier stond het moederschap centraal. Dat dacht ik en zo bleef ik rustig. Helaas was er te weinig personeel aanwezig en vloog ik, uit veiligheidsoverwegingen, terug in de isoleercel. Er was alleen de eenzaamheid. Zo'n non-communicatie drijft je tot waanzin en dus begon ik te roepen, te bonken op de deuren. Binnen de kortste keren werd ik weer vastgebonden. Dan lig je daar, helemaal op jezelf, zonder telefoon, zonder boek. Een prikkelarme ruimte heet dat, maar je gedachten stromen wel binnen. Je zou voor minder hallucineren. Nochtans zijn er alternatieven.

Na een week isolatie, moest ik nog enkele dagen op een gesloten afdeling en toen moest ik voor een vrederechter verschijnen. Ik was terecht gekomen in een gedwongen observatieperiode. Een crimineel in voorhechtenis wordt 48 uur opgesloten, iemand waarvan ze vermoeden dat hij krankzinnig is tien dagen. De vrederechter bevestigde de gedwongen opname niet en dus mocht ik daarna weer naar huis. Er was geen nabehandeling."

Knikken en slikken

"Binnen de week was ik weer acuut psychotisch. Nu spookten de natuurelementen in mijn hoofd. Derde opname. De politie had ik zelf gebeld, ik dacht dat er inbrekers in huis zaten. En een ambulance, ik dacht weer aan een miskraam. Eens opgenomen en denkend aan mijn kinderen, zong ik *I believe the children are the future* van Whitney Houston. Ik vloog opnieuw in de isoleercel. De betonnen ruimte, betonnen vloeren en allerlei nare geluiden deden me aan de kelder van Dutroux denken. Ik hoorde mijn kinderen roepen, wou die redden maar kon niets doen. Omdat ik dacht dat Zen in gevaar was, duwde ik haast onophoudelijk op de alarmbel en zong *Fly me to the moon* van Frank Sinatra. Maar hulpverleners negeer-



den de bel en lieten me liggen. Op aanraden van een psychiater sprak de vrederechter een collocatie van veertig dagen uit. Ik begon te janken. Veertig dagen zonder mijn kinderen, hoe zou ik dit overleven? 'Ziet u, mevrouw Froyen, u bent nog erg labiel en druk. Waarom zit u nooit in uw pyjama?' Als ik 's morgens op sta, trek ik mijn kleren aan, en schiet in actie. Zo ben ik. Toen zei mijn pa: als je hier wil uit geraken en je kinderen zien, kan je best knikken en slikken. En dat deed ik."

Je zal een last zijn

"Wie mij kent, weet dat rustig zijn niet past bij mij. Toen ik thuiskwam, was ik mezelf helemaal kwijt. Bovendien was ik, na die maanden in en uit de psychiatrie, vervreemd van mijn kinderen. 'We weten niet of u nog ooit zal kunnen werken, mevrouw, want u kan niet tegen stress', hoorde ik. 'En u zal wellicht nog opnames hebben.' Ik dacht: als dit mijn toekomstperspectief is – ik weet niet meer wie ik ben, ik ben geen mama meer en ik zal voor de

rest van mijn leven een last zijn voor anderen – dan wil ik er gewoon niet meer zijn. Ik ben toen heel suïcidaal geworden. Zelfmoord uit egoïsme? Nee! Jan kon, nu de kinderen nog klein waren, misschien een nieuwe mama vinden voor hen? 'Je zal altijd een last zijn', dreunde het door mijn hoofd. Niemand zei: 'Je hebt nog betekenis.'"

De depressie voorbij

"Mensen die depressief zijn, zijn vaak gigantische vechters. Laat ons naar hen luisteren. Via een zijweg vertelde ik hoe ik me voelde. Tegen mijn zus zei ik: 'Wil je aub goed voor mijn kinderen zorgen, mocht ik er niet meer zijn?' Ik begon ook geld opzij te zetten omdat de schuldsaldoverzekering niet telt bij zelfmoord, waardoor Jan wantrouwig werd. Ik was ervan overtuigd dat ik geen meerwaarde meer was voor hem en de kinderen. Maar niemand begreep me: ongelooflijk hoe krampachtig hulpverleners vaak omgaan met iemand met zelfmoordgedachten. Recentelijk hoorde ik

hoe men een vrouw, die zich wilde ophangen, opsloot in een isoleercel. Waarom luistert men niet? Wat mij heeft geholpen is gezond eten, beweging, een goede psycholoog, een psychiater die echt luisterde, mindfulness en vrijwilligerswerk. Ik hield ook een gemoedsdagboek bij waarin ik mezelf punten gaf. Ik gaf toe dat ik me niet goed voelde. 'Ik haal het niet', zei ik tegen Jan. Hij zei: 'Kijk eens achter je, en waar je nu al staat.' Het duurde maanden voor ik het eerste lichtpuntje zag. Plots begon mijn eten weer te smaken. Dat was een mijlpaal."

Een gezonde geest in een gezond lichaam

"Gelukkig heb ik een heel goede huisarts die holistisch denkt. Die zei: 'Geen suiker, geen koffie, geen alcohol. Voldoende sporten. Elke week massage. Een gezonde geest in een gezond lichaam.' Ik begon met mindfulness bij Edel Maex. En dan, o zo belangrijk, vrijwilligerswerk. Ik was te angstig om betaald werk te doen, maar kon als vrijwilliger aan de slag bij het Ghislain-museum in Gent. Eerst wat teksten verbeteren, daarna mocht ik gidsen. Dat vrijwilligerswerk is – omdat men in mij geloofde – ongelooflijk belangrijk geweest in mijn herstelproces.

Mijn kwetsbaarheden zijn ook mijn sterktes. Ik heb zeer veel ideeën. Mijn kopje staat nooit stil. Mijn ideeën zijn handvatten waarmee ik iets kan doen. Een van mijn trucjes om te weten of het nog goed gaat? Kan ik het midden van de dag een dutje doen? Ik leerde de kracht die in mij zit – mijn creatief brein – te koesteren door regelmatig te rusten en prioriteiten te stellen. Ik kan niet tegen onrecht, ik ben een barricademens. Maar actie voeren moet met mate. Andere hulp voor mezelf was mijn schrijven. Al schrijvend kon ik helemaal in mijn verhaal kruipen, snappen wat er gaande was en bladzijde na bladzijde omdraaien. Niet toedekken, want zo herstel je niet."


De beste man van de wereld

"Jan is alles voor mij. Hij is mijn held. Veel relaties gaan kapot aan psychische problemen. Maar getrouwd ben je in goede en kwade dagen. Jan heeft mij nooit opgegeven! Als ik depressief in bed lag en de kinderen moesten naar school, liet hij me de ene dag liggen, maar de andere trok hij me uit bed. Eruit! Wat de beste aanpak was, weet ik niet, maar Jan gaf het nooit op! Terwijl ik in het ziekenhuis lag, zorgde hij voor stabiliteit in ons gezin. Jan relateert ook veel. Toen ik vergeten was om melk mee te brengen van de winkel, zei hij: 'Wacht even. Melk. Psychose. We kunnen dit aan...' Jan is de man van mijn leven, de liefde van mijn leven. Ik ga nooit bij Jan weg. En hij zegt dat gelukkig ook over mij. (lacht)

Als ik een lezing geef, zeg ik altijd: 'Ik ben Brenda Froyen, ik heb drie kinderen en ik ben getrouwd met de beste man van de wereld.' In een relatie sta je soms ver van elkaar. De kunst is elkaar terug te vinden, altijd opnieuw. Jan geeft me veel ruimte, hij gelooft rotsvast in me. Maar als ik te zot veel ideeën heb, toets ik die bij hem af, open en bloot, en vraag dan: 'Wat vind je, Jan?' En dan zegt Jan: 'Brenda, het feit dat je het mij vraagt, is goed.' Jan is trots op me. En ik op hem. Ik ben zijn rots in de branding, en hij die van mij.

Les geven, geeft energie. Ook Jan en de kinderen geven me enorm veel energie. We hebben een grote tuin: van februari tot november ravotten de kinderen er dat het een lieve lust is. Onze jongens hebben veel meegemaakt. Jip is de gevoeligste, is ook het meest gesloten en dat maakt me soms bang. Lom is een pak zorgelozer, een grappenmaker. En Zen, deels oorzaak van mijn psychose, is een lachebek, een knuffelaar, een enorm levenslustig kind. Hoe druk ook, ik ben heel vaak bij mijn kinderen en ben altijd aanspreekbaar. En

samen vormen ze een bende die kampen bouwt, maar ook goed voor elkaar zorgt.

'Zen, wat is er', vroeg Jip onlangs. Zen zweeg, waarop Jip weer zei: 'Zen, je moet daar over praten. Anders krijg je een kortsluiting, zoals mama.'" 



MEER INFO

Kortsluiting van Brenda Froyen werd uitgegeven bij Manteau en kost 19,99 euro.

Uitgedokterd van Brenda Froyen werd uitgegeven bij Manteau en kost 19,99 euro.

www.brendafroyen.be

OKRA schenkt 2 x 4 exemplaren van deze boeken weg. Stuur voor 1 mei 2019 de oplossing van het kruiswoordraadsel én de schiftingsvraag (p.68) op naar: OKRA-magazine, Kruiswoordraadsel, PB40, 1031 Brussel en wie weet ben jij een van de gelukkige winnaars.

Bijzondere vakantie

IN NIEUWPOORT, ZANDHOVEN EN SPA

Tekst KATRIEN VANDEVEEGAETE

Zorgverblijf Ter Duinen in nieuwpoort

Even herstellen na een operatie, op adem komen als mantelzorger of in een veilige omgeving met vakantie gaan? CM heeft daarvoor een uniek aanbod van zorgverblijven. Je kan de gezonde lucht opzoeken aan zee, in de Ardennen of in de Kempen.

Ze zitten samen op een bank, de eerste zonnestralen verwarmen hun gezicht. Hij heeft de ogen toe, zij kijkt naar de vijver en het beginnende leven errond. "Mijn man heeft onlangs een zware operatie ondergaan, twee weken heeft hij op de intensieve afdeling gelegen. Ook voor mij was dat een zware periode. We zijn opnieuw samen na een stressvolle periode. Hier kan ik de zorgen loslaten: er wordt voor mijn man gezorgd, we moeten ons van niets iets aantrekken, het eten is lekker, de zon schijnt en er is veel natuur. Ik had me geen betere vakantieplek kunnen voorstellen."

In het Kempense groen

Marie-Rose Mertens, directeur van zorgverblijf Hooidonk in Zandhoven luistert naar het verhaal van het koppel op de bank en glimt van trots. "Ik hoor het graag van onze

gasten maar dit is in se onze opdracht: mensen beter naar huis sturen dan dat ze binnenkwamen. En dat heeft met fysieke vooruitgang te maken, zeer zeker, maar ook met rust in het hoofd. We behandelen de gasten als een klant in een hotel: we serveren gezonde en lekkere maaltijden. Een keer per dag gaan mensen naar de kinesist maar daarnaast zijn er nog veel activiteiten. We willen mensen zo veel mogelijk van hun kamer houden."

Dé grote troef van Hooidonk is de ligging: midden in de Kempense natuur met een park van twaalf hectare rond het gebouw. Het gebouw zelf is aan renovatie toe maar die plannen zijn er. "In 2024 gaat de nieuwbouw open. Dan zal er een heel nieuw complex staan dat we samen met de kinderrevalidatie zullen bouwen. Dan wordt deze plek

een dorp op zichzelf waar kinderen en volwassenen samen zullen wonen. De impact van jonge mensen op onze gasten is van onschatbare waarde. We hebben een uitgebreide vrijwilligersploeg die ten dienste staat van de klanten. Dat doet hen deugd. Maar een klas uit de lagere school die op bezoek komt of in het park ravot, tovert warmte en glimlachen op de gezichten. We proberen



Zorgverblijf Hooidonk in Zandhoven

dat ook te versterken. We hebben hier een uniek groot park dat toegankelijk is voor iedereen die wil komen wandelen. Er is een minigolfparcours en petanque. Voor de gasten, zeker, maar nog meer voor het bezoek dat ze meebrengen. Het kinderkoor mag hier gratis repeteren, op voorwaarde dat de repetitie open staat voor onze gasten. We zoeken zo steeds opnieuw naar de band met de omgeving zodat mensen niet het gevoel hebben dat ze weggestoken worden, ver weg van het dagelijkse leven. In het park staan er een aantal moestuinbakken, onderhouden door vrijwilligers samen met gasten. We hebben ezeltjes, een insectenhotel, een gaanderij met fruit dat je kan plukken. Natuur heelt vele wonden.

We beschikken over een ruime vrijwilligersploeg die mensen naar buiten vergezelt: met de scooter, met fietsen – al dan niet in duo, riksja's en elektrische rolstoelfietsen. Ze brengen mensen naar het park maar er zijn ook fietslussen langs bezienswaardigheden. Tijdens het fietsen kunnen ze luisteren naar volksverhalen, anekdotes of leuke muziekjes. Een vrouw zei eens 'Ik wil zo graag een eigen pak koeken gaan kopen'. Dan gaat er een vrijwilliger met haar mee naar de winkel. Die beleving helpt evenzeer in het herstel."

Zorgverblijf Hooidonk in cijfers

80 bedden voor herstelverblijf
62 bedden voor vakantie
12 bedden voor kortverblijf

Vlak aan de kust

Een grote tuin en een groot huis, dat is het eerste wat opvalt als je Ter Duinen in Nieuwpoort binnentapt. Je loopt het gebouw binnen en de grote gangen, vriendelijke medewerkers en de prille lentezon groeten je hartelijk. De geur van de zee kan je niet opsnuiven, daarvoor ligt Ter Duinen iets te ver van het strand. "Maar er is een treintje dat elke dag op en af naar de zeedijk rijdt", zegt Jurgen Ollevier, manager zorg. "En we hebben een hele ploeg vrijwilligers ter beschikking die met plezier met jou naar de zee wandelen. Arm in arm als je zelf kan stappen, met de rolstoel als dat niet lukt. We hebben in de zomer zelfs een eigen rolstoeltoegankelijk strandhuisje. Een vrijwilliger legt per dag makkelijk tien tot twaalf kilometer af!"

Het grootste deel van de mensen dat hier verblijft, komt om te herstellen na een operatie. Maar ook



Zorgverblijf Ter Duinen in Nieuwpoort

wanneer je nog verder moet aansterken na een griep of een longontsteking kan je hier terecht. "We merken dat een aantal artsen je doorsturen naar een herstelverblijf als je een chronische aandoening hebt zoals diabetes. De bedoeling is dat je hier naar herstel geleid wordt. Het medische team zal je begeleiden zodat je terug naar huis kan. Iemand met een beroerte wordt opgenomen in het ziekenhuis. Hij is deels verlamd, alleenstaand en wonend in een huis dat niet aange-



HOTEL SANDESHOVED

Nieuwpoort

www.sandeshoved.be info@sandeshoved.be

Zeedijk 26 Nieuwpoort 058/22 23 60

Vraag vrijblijvend onze promobrochure!

MOEDERDAGARRANGEMENT

Vrijdag 10/05 tot 12/05/2019

ontbijtbuffet en middag- of avondmaal met saladbar
+ gastronomische brunch op zaterdagavond
(aperitief met hapjes, vis, oester- en schaaldierenbuffet, fijn vleeswarenbuffet, warme bereidingen, uitgebreid desserten- en kaasbuffet, aangepaste wijnen, water en koffie inb.)

€ 170 p.p. met 2 op een kamer (suppl. single: + € 40)

of € 200 p.p. met 2 op comfortstudio of appartement

bijkomende personen op logement (prijs per persoon):

0-3 jaar: gratis • 4-7 jaar: € 68 • 8-11 jaar: € 88 • +12jaar: € 121

GROOTOUDERARRANGEMENT met kinderanimatie

Za 29/06 tot Za 06/06/19 of Za 06/06 tot Za 13/07/19

ontbijtbuffet en middag- of avondmaal met saladbar + kinderbuffet

€ 535 p.p. met 2 op een comfortstudio of appartement

€ 835 p.p. single op een comfortstudio of appartement

bijkomende personen op logement (prijs per persoon):

0-3 jaar: gratis • 4-7 jaar: € 196 • 8-11 jaar: € 224 • +12jaar: € 259

Uw vakantie voor elk seizoen...

Zorgverblijf Hooidonk in Zandhoven



past is aan zijn verlamming. Die persoon kan hier terecht. Als blijkt dat de revalidatie niet voldoende is, dan zoeken we mee naar een oplossing: de woning aanpassen of een andere verblijfplaats.

We bestaan in 2020 35 jaar. Van het prille begin was ik erbij en ik heb in die periode wel wat zien veranderen. De vergrijzing doet de leeftijdscurve stijgen. We merken dat mensen van negentig nog een hartoperatie ondergaan. Ja, dat duwt onze leeftijdscijfers de hoogte in natuurlijk. Het zorgpakket is groter geworden. Mensen komen sneller naar hier na een ziekenhuisopname. Wanneer chirurgen minder opereren, rond Kerstmis bijvoorbeeld, dan heeft dat een invloed op het aantal aanvragen. Is er een griep epidemie of is er veel ijzel en sneeuw, dan stijgen de aanvragen.”

Ter Duinen in cijfers

235 bedden voor herstel
108 bedden voor vakantie
10 bedden voor kortverblijf

Tussen Hoge Venen en bronwater

In het mondaine maar gezellige stadje Spa ligt het zorgverblijf van CM in de deelgemeente Nivezé. De omgeving is er schitterend: een mooi park rondom, met een indrukwekkende sequoia, een bronnetje vlakbij met water goed voor de spijsvertering en een moderne sporthal op wandelafstand. Maar er zijn nog troeven: op enkele kilometers liggen de Hoge Venen, de Botrange, Francorchamps, Banneux en natuurlijk de thermen. De kamers zijn allemaal vernieuwd, de restaurants zijn zo ingedeeld dat je ondanks de vele mensen, toch geen lawaai overlast hebt. De wellnessruimte in het zorgverblijf ademt rust uit, de bibliotheek evenzeer. Wie even alleen wil zijn, komt hier de krant lezen.

“Onze grote troef, daar hoeft ik niet lang over na te denken”, zegt Norbert Bings. “De contacten van het personeel met de gasten. Op de evaluatieformulieren komt dat trouwens altijd terug: dat het personeel

zo vriendelijk is. We letten er ook op. Zo hebben we voor het middagmaal geen buffet maar service aan tafel. Daardoor maken de bedieners een praatje aan tafel. Het hoofd van de zaal gaat ook altijd kennismaken en afscheid nemen. Mensen willen contact met elkaar, en wij moeten dat faciliteren. Van de herstellenden is het grootste gedeelte Franstalig maar ook Nederlandstaligen en Duitstaligen kunnen we in hun eigen taal te woord staan. Ook groepen ontvangen we hier en dan werken we een aangepast programma uit. Raar maar waar: boogschieten is dan altijd een topper. Ook de uiteenzetting van onze natuurgidsen en de reisverhalen vallen in de smaak. We hebben vaak live muziek en een dansavond. Kortom, we doen er alles aan om mensen een heerlijke vakantie te bezorgen.”

Spa Nivezé in cijfers

170 bedden voor herstel
100 bedden voor vakantie

Na een heupoperatie

Je hebt een heupoperatie ondergaan, je kan nog niet direct naar huis maar het ziekenhuis ontslaat je. Kan je in een zorgverblijf terecht? “Vast en zeker”, zegt Jurgen Ollevier. “Je kiest zelf waar je wil herstellen. Je vult een document in, ondertekend door de behandelende arts. En binnen de 24 uur behandelen we je dossier. In de zomer is het soms moeilijker om een plek te vinden. In Spa heb je meer kans op een kamer alleen. In Ter Duinen hebben we meer tweepersoonskamers dus moeten we soms puzzelen om mensen bij elkaar te leggen. Heb je een partner die graag mee komt, dan is die zeker ook welkom, ook in Hoodonk en Spa.

Wat is het verschil met een revalidatiecentrum?

“Wanneer je in aanmerking komt voor een revalidatieprogramma, wat na een heupoperatie het geval is, dan ben je goedkoper af in een revalidatiecentrum omdat daar je behandelingen worden terugbe-



Zorgverblijf Ter Duinen in Nieuwpoort



Zorgverblijf Spa Nivezé



Maak kans op een gratis overnachting met ontbijt voor 2 personen in CM-Zorgverblijf Ter Duinen. Stuur voor 1 mei 2019 de oplossing van het kruiswoordraadsel én de schiftingsvraag (p.68) op naar OKRA-magazine, Kruiswoordraadsel, PB40, 1031 Brussel en wie weet ben jij een van de gelukkige winnaars. Meer info vind je op pagina 68.

taald. Je partner kan echter niet mee. En is het eten er net zo goed als in de zorgverblijven? Daar durf ik me niet over uitspreken. Maar het zou me verbazen. Wist je dat Ter Duinen een Gault Millau onderscheiding heeft voor grootkeuken?"

Kan je hier op vakantie komen?

"Natuurlijk. Maar je betaalt wel mee voor de medische zorgen en de bescherming van het medische team, ook als je ze niet nodig hebt. Verder doen de zorgverblijven er alles aan om het niet op een ziekenhuis te laten lijken. Mensen met vakantie hebben een aparte eetzaal

van mensen die herstellende zijn. De bedden hebben hetzelfde comfort als ziekenhuisbedden maar ze zien er zo niet uit. Het eten is heerlijk, het aanbod aan activiteiten rijk. De omgeving is inspirerend en doet echt aan vakantie denken, waar je ook verblijft."



VAYAMUNDO HOUFFALIZE



VAYAMUNDO OOSTENDE



Paasvakantie met de kleinkinderen

05/04 - 21/04/19 • verblijf in halfpension

Verwen jezelf en de kleinkinderen met een supercoole Paasvakantie in Vayamundo Houffalize! Zwembad met glijbaan en jacuzzi, uitgebreid buffetrestaurant, kinderboerderij en wandelingen met de ezeltjes, wellnesscenter, VéLove fietsverhuur, **gevarieerd animatieprogramma**: rotsklimmen, avonturenparcours, kindershow, deathride, roofvogelshow, paaseierenraap,... De Paasvakantie wordt top!



4+1
GRATIS!

contactcenter@vayamundo.eu

078 156 100 | www.vayamundo.eu

Online boeken was nog nooit zo simpel!

Oostende voor Anker ✨ Promo!

24/05 - 26/05/19 • 1 of 2 nachten met ontbijt

In Oostende is dit weekend een **groots maritiem evenement** met deelname van meer dan 150 klassieke zeilschepen en tal van optredens en animatie. Blikvanger: 'De Mercator: parel van Oostende'. Verblijf op kamer, studio of appartement volgens beschikbaarheid. Uitgebreid ontbijtbuffet, toegang zwembad, binnenspeeltuin, live muziek op zaterdagavond & bingo.



Vanaf
€ 41

per volw. / 1 nacht

Kies je aankomstdatum
en bel snel 078 156 100
of boek online!

vayamundo
Hello Happiness



BEDANKT VOOR UW vertrouwen

Tekst ANAÏS VERLEYEN // Foto SHUTTERSTOCK

Op 18 april is het de Europese dag van de patiëntenrechten. CM zet dan jaarlijks de patiëntenrechten in de kijker. In 2019 zal de nadruk gelegd worden op de volgende twee rechten:

1. Het recht om je te laten bijstaan door een vertrouwenspersoon in de uitoefening van je rechten als patiënt;
2. Het recht om, wanneer je als patiënt nog wilsbekwaam bent, een vertegenwoordiger van jouw keuze aan te duiden. Die zal jouw rechten uitoefenen zodra je dat zelf niet meer kan.

Het begrip 'vertrouwenspersoon' wordt in verschillende contexten anders gebruikt. Tijd voor wat opheldering! De vertrouwenspersoon is een familielid, vriend of een

andere persoon die door jou is aangewezen om je bij te staan bij:

- het verkrijgen van informatie over je gezondheidstoestand;
- de inzage van je patiëntendossier of het verkrijgen van een afschrift ervan;
- het neerleggen van een klacht.

Daarnaast speelt de vertrouwenspersoon een belangrijke rol om samen met de patiënt informatie op te nemen en te verwerken, eventueel verduidelijkingsvragen te stellen, erover te waken dat de arts zich in de eerste plaats tot de patiënt richt en erop toe te zien dat de patiënt de informatie begrijpt.

De vertrouwenspersoon stelt vaak vragen waar de patiënt op dat ogenblik te overdonderd voor is.

Een vertrouwenspersoon mag niet verward worden met een vertegenwoordiger! Een vertrouwenspersoon staat de patiënt slechts bij in de uitoefening van zijn rechten, maar de patiënt blijft zelfstandig beslissen. Een vertegenwoordiger daarentegen zal beslissingen nemen in de plaats van de patiënt, wanneer die dat zelf niet meer kan.

Er zijn geen formaliteiten om een vertrouwenspersoon aan te duiden. Wil je dat toch schriftelijk regelen, dan kan je gebruik maken van een modelformulier op de website van de FOD Volksgezondheid (www.patientrights.be). 



GETUIGENIS

DE VADER VAN ANNIE IS 77 EN HEEFT LONGVLIESKANKER

“Mijn vader is altijd zeer actief geweest. We merkten steeds vaker dat zijn gezondheid hem parten speelde. Na een eerste doktersbezoek werd mijn vader doorverwezen naar een specialist in het ziekenhuis. Na de raadpleging was hij van slag en vroeg hij me om de volgende keren met hem mee te gaan.

Ook vroeger deed hij zo'n dingen nooit alleen. Ik wist dus dat hij ook niet om verduidelijking of extra informatie zou vragen. Slecht nieuws krijgt niemand graag, en al zeker niet als je alleen bent. Ik wou hem daarom graag ondersteunen en bijstaan zodat ik op de hoogte was van behandelingen. Mijn vader was blij dat ik met hem meeging naar het ziekenhuis. Hij zei me dat ik vragen stelde waar hij zelfs nog niet aan gedacht had. Na het bezoek bij de specialist namen we altijd even de tijd om te overlopen wat er gezegd was. Ik merkte tijdens die gesprekken met mijn vader dat veel informatie niet doorgedrongen was bij hem.”

ZORGEN VOOR JE BUURT, over generaties heen

Tekst MATHIEU MARTENS - VOORZITTER OKRA-ZORGRECHT

Ze waren legio de voorbije maanden en weken: de protestmarsen, petitieën en andere acties ten voordele van een doordacht milieu- en klimaatbeleid. Zeer jonge mensen spelen daarin de hoofdrol. Terecht, want ze zien dat hun toekomst op het spel staat en eisen hun plaats op in het debat. We gaan er bij OKRA van gloeien. Laat hun aanklacht maar zo luid mogelijk klinken. We spreken onze steun uit en hopen mee dat de beleidsmakers eindelijk luisteren. En niet met een half oor, zoals we dat soms zelf ervaren bij het ouderenbeleid.

We schrijven 2001. De toenmalige KBG haalt de kranten met een massale plantactie van bomen. De krantenkoppen slaan de nagel op de kop: 'Grootouders en kleinkinderen planten samen speelbos aan' of 'Gepensioneerden schenken (achter) kleinkinderen een bos'. Kortom, jong en oud sloegen de handen in elkaar voor de toekomst, ze waren solidair en zetten zich in voor zichzelf én anderen.

Vandaag schrijven we 2019. Een gelijkaardige golf van solidariteit en betrokkenheid trekt zich op gang. Deze keer zijn de buurten het doel. Studies tonen immers aan dat behalve het milieu vooral ook het sociale kapitaal impact heeft op de gezondheid en het welzijn van mensen. Denk maar aan de kwaliteit van sociale relaties, het verenigingsleven, formele en informele netwerken, gedeelde waarden, onderling vertrouwen, wederkerigheid, inzet voor de buurt en de bredere gemeenschap.

Mensen die op de ene of andere manier een verlies moeten verwerken en dus voorgoed een deel van zichzelf kwijt zijn, hebben niet alleen steun nodig om dat te verwerken maar ook om nieuwe perspectieven in kaart te brengen, om een andere vorm van zingeving te vinden. Buurtgerichte zorg wil hierop inspe-

len door samen te zoeken naar en te werken aan wederzijds belangrijk zijn voor elkaar. Geen eenrichtingsverkeer dus maar wederkerig engagement waar uiteindelijk iedereen beter van wordt.

Ga maar eens na hoe je daar in je trefpunt mee omgaat. Deze vragen kunnen je helpen:

Wat doen we voor iemand met beginnende dementie die verzet is op kaarten?

Mag hij meedoen met de 'echte' kaartspelers, ondanks z'n slechte spel? Zoek je een oplossing voor hem in je trefpunt of laat je hem links liggen?

“Weet je, er is geen goed of fout. De openheid om bij jezelf na te gaan hoe je over zulke situaties denkt is al een eerste stap”

Hoe ga je om met een fervente fietser die plots, geveld door een chronische ziekte, het fietstempo niet meer aankan? Slaagt je trefpunt erin om een oplossing te vinden waarbij iedereen zich erkent en comfortabel weet?

Hoe gedraag jij je als je buurman onverwacht alleen kom te staan doordat z'n vrouw in het ziekenhuis wordt opgenomen? Je weet dat hij onbeholpen is in het huishouden... Help je hem en hoe?

Weet je, er is geen goed of fout. De openheid om bij jezelf na te gaan hoe je over zulke situaties denkt is al een eerste stap. Daarna kan je er misschien in je trefpunt over praten en luisteren naar de mening van anderen.

Bij OKRA ijveren we alvast gretig voor wederkerig engagement, voor empathie en creatieve oplossingen. Zo creëren we met kleine inspanningen heel warme buurten, over generaties heen. Laat 2001 een bron van inspiratie zijn om het in 2019 weer waar te maken: samen met jongeren voor een warme toekomst gaan! ♦

Mathieu



THUISZORGWINKEL

samen met



Samen tegen borstkanker

* Actie niet cumuleerbaar met andere kortingen / acties. Enkel geldig van 11/3/2019 tot 11/4/2019.

Actie van 11 maart tot 11 april
-15% korting* op badmode & lingerie
van Amoena en Anita Care

Discreet advies, oprecht begrip

Na de diagnose borstkanker voel je je wellicht onzeker en ben je overrompeld door vragen. En tijdens en zelfs na je genezingsproces ben je vast blij dat je er niet alleen voor staat. Thuiszorgwinkel staat voor je klaar met bandagisten die discreet en aandachtig naar jou luisteren en je begeleiden bij de keuze van onder meer je prothese, aangepaste lingerie en badmode. Je gaat met een zorg minder en een dosis zelfvertrouwen weer naar buiten.

Kom langs, we maken graag tijd voor jou!



Gratis
gidsen

Meer info op
www.thuiszorgwinkel.be

Kom naar Thuiszorgwinkel
of bel 03 205 69 22

Samen vinden we wat jij nodig hebt.
Groetjes, Tina

Haal de 4 gidsen in
onze winkels of vraag
ze online aan via
[www.thuiszorgwinkel.be/
borstkanker](http://www.thuiszorgwinkel.be/borstkanker)





Dossier

WARMER BUURT



28 JO VANDEURZEN OVER ZORG IN EEN WARMER SAMENLEVING

34 STIJN DE VLEESSCHOUWER OVER INNOVATIE ZORG

36 SOLIDAIRE WOONVORMEN VOOR 55-PLUSSERS



ZORG IN EEN Warme samenleving

Tekst SUZANNE ANTONIS // Foto GUY PUTTEMANS

Uit onderzoek van Statistiek Vlaanderen blijkt dat meer dan de helft van de Vlamingen op één of andere manier zorg opneemt voor een kwetsbare medemens. Een logisch gevolg van welzijnsbeleid dat sterk inzet op vermaatschappelijking van de zorg. Voor Okra gaat Vlaams minister van Welzijn, Gezondheid en Gezin Jo Vandeurzen dieper in op de speerpunten waarmee hij de toekomst van deze warme samenleving wil veiligstellen.

'Vermaatschappelijking', tot voor enkele jaren kende niemand het woord en vandaag is het al bijna ingeburgerd. Maar wat betekent dat woord nu precies?

"Vermaatschappelijking is een begrip dat is overgewaaid uit Nederland waar het werd ingezet in de psychiatrie. Onze Noorderburen willen de intramurale psychiatrische zorg laten evolueren naar wonen, leven en werken in de samenleving. In Vlaanderen gebruiken wij die beweging in een breder verhaal: de zorg voor kwetsbare medeburgers die langdurige ondersteuning nodig hebben. Dat gaat zowel over mensen met een beperking als probleemjongeren en ouderen die zorg nodig hebben. We willen die zorg zo organiseren dat zij weer aansluiting vinden met de samenleving. In eenzelfde beweging overstijgen we de klassieke definitie van zorgverlening. Hoe kunnen we bv. onze ruimtelijke ordening en mobiliteit aanpassen en een sociaal netwerk uitbouwen van vrijwilligers en mantelzorgers gecombineerd met professionele ondersteuning, al dan niet in de residentiële ouderenzorg."

Welke concrete maatregelen zijn er al genomen om zo'n inclusieve samenleving te organiseren?

"Er is al veel gebeurd. Ik denk aan de buddywerking in de geestelijke gezondheidszorg, in bijna elke gemeente is er een Huis van het Kind, de gezinszorg en thuisverpleging is verder uitgebreid, versterking van aanbod en personeel in woonzorg-

centra... In totaal hebben we in de voorbije legislatuur 900 miljoen Euro uitgegeven aan nieuw beleid. Vele maatregelen die de Vlaamse regering rond zorgverlening neemt, brengen we nu samen onder een nieuwe noemer: 'de Vlaamse Sociale Bescherming'. Eén van de volgende en belangrijke stappen is het realiseren van één manier om zorgbehoevenden in te schalen, een meer vraaggestuurde toegang tot zorg en de automatische toekenning van een zorgbudget. Dat is een ambitieus project maar ik geloof sterk in de slaagkansen."

Mantelzorgers zijn een cruciale schakel in uw beleid. Is er ook aandacht voor hun noden? De sandwichgeneratie weet niet waar eerst te helpen, terwijl ze zelf langer op de arbeidsmarkt moet blijven om uw beleid betaalbaar te houden.

"Klopt, we vragen veel van de vijftigers en zestigers. Het Vlaams Expertisepunt Mantelzorg dat later deel zal uitmaken van het nieuwe Vlaams Instituut voor Eerstelijnszorg brengt al wat verlichting in de belangrijke taak die ze op zich nemen door het aanbieden van volledige, correcte en actuele informatie over rechten en voorzieningen. Op federaal niveau kennen we de loopbaanonderbreking en zelf hebben we middelen vrijgemaakt voor bijkomende respijtzorg. We bouwen de capaciteit aan dagopvang en dagverzorging verder uit, mantelzorgers kunnen op vakantie gaan met de persoon voor

wie ze zorgen en we voorzien in het nieuwe woonzorgdecreet om kortverblijf ook mogelijk te maken voor mensen met een ernstige ziekte zodat hun mantelzorger even op adem kan komen."

Welke rol moet de lokale overheid spelen? In de vermaatschappelijking van de zorg komt ook buurtgerichte zorg in het vizier.

"De lokale overheid is inderdaad een belangrijke actor want zij kennen de buurt. Het cirkelmodel van de Wereldgezondheidsorganisatie vormt de leidraad. Het zet de persoon met een zorgbehoefte en zijn netwerk van mantelzorgers en vrijwilligers in het midden, omgeven door de gemeenschap en verder bijgestaan door professionele zorg en ondersteunende randvoorwaarden zoals aangepaste huisvesting, mobiliteit en dienstverlening. In het nieuwe woonzorgdecreet hebben ook de lokale dienstencentra een belangrijke rol in het versterken van de sociale cohesie en het zoeken naar krachten in de buurt. Dit kunnen ook de bestaande werkingen van een lokale OKRA-afdeling zijn. Gezinszorg en thuisverpleging kunnen ook een rol opnemen in de zorgzame buurt, net als woonzorgcentra. Als voorzieningen over het muurtje willen kijken, kan er veel. Mijn ervaring is dat deze benadering, met ondersteuning en kwaliteitsbewaking door de lokale overheid, door veel mensen al goed begrepen wordt. We zien heel wat waardevolle dynamieken op het terrein."



"DE VLAAMSE SOCIALE
BESCHERMING. OP TERMIJN
MOET DAT HET LOKET
WORDEN WAAR JE MET AL JE
ZORGVRAGEN TERECHT KAN.
VOORAL VOOR MANTELZORGERS
ZAL DIT EEN GROTE HULP ZIJN"



Is er in buurtgerichte zorg ook een taak weggelegd voor een vereniging zoals OKRA?

“OKRA kan een voorbeeldfunctie opnemen. Zij zijn nu al zeer actief in het samenbrengen van mensen rond uiteenlopende activiteiten: van vorming tot samen leuke dingen doen en sport. Ik zie hen sterk investeren in sociale cohesie en het actief houden van senioren. Aan de andere kant kijken ze kritisch naar de kwaliteit van ouderenzorg en laten ze duidelijk hun stem horen in het vertegenwoordigen van de belangen van kwetsbare ouderen. Het is een goede evolutie dat de beweging zich niet laat inkapselen in een loutere vrijetijdslogica maar ook maatschappelijk relevant is.”

Kunnen OKRA-leden op zichzelf ook iets ondernemen?

“Dat doen ze al! Ik denk aan de Minder Mobielen Centrales waarin heel wat senioren actief zijn en de

“Er is veel mogelijk in de informele zorg, zonder de taak van professionele diensten over te nemen”

vrijwilligers in de animatieploeg van een woonzorgcentrum in de buurt. Zorgbehoevenden die over een persoonlijk alarm systeem beschikken, kunnen hen opgeven om te gaan kijken als er iets fout loopt. Er is veel mogelijk in de informele zorg, zonder de taak van professionele diensten over te nemen. Tegelijk wordt het engagement van vrijwilligers gevaloriseerd door een verhoogd zelfbeeld omdat ze ‘gevraagd’ worden. Een prima wapen tegen eenzaamheid trouwens, voor beide partijen.”

Wat denkt de persoon met een zorgbehoefte zelf van die evolutie? Heeft hij of zij nog wel zin in maximale participatie in de samenleving?

“Ik zou de vraag anders vertalen. We gaan er niet van uit dat iedereen

zomaar beschikt over familie of een sociaal netwerk. Daarnaast moet je mensen respecteren in hun integriteit en waardigheid. Niemand mag tegen zijn zin in een groep of samenleving gebracht worden als hij of zij daar geen behoefte aan heeft. Ervaring heeft ons ook geleerd dat het organiseren van een netwerk op een aanklampende manier niet evident is.”

Vermaatschappelijking en buurtgerichte zorg, het zijn werkwoorden. Welke schouders zullen het meeste werk dragen?

“We investeren veel in de welzijnssector, maar een goede zorg- en hulpverlening kan enkel ontstaan als in alle beleidsdomeinen de overtuiging aanwezig is dat we moeten openstaan voor kwetsbare mensen. Het is een voortdurend zoeken hoe dat beter kan geregeld worden, zonder te moeten terugvallen op enkel professionele hulpverlening. Als minister van Welzijn is het mijn taak om ervoor te zorgen dat we niet afglijden naar een wereld van de hardwerkende Vlaming tegenover de mensen met een zorgvraag die naast elkaar leven. Die opdeling staat een warme samenleving in de weg en dat zal ik nooit aanvaarden.”

U hebt onlangs aangekondigd dat u na deze legislatuur op Vlaams niveau geen politiek mandaat meer opneemt. Welke boodschap geeft u mee aan uw opvolger?

“Het liefst zou ik zeggen: dit hebben we al gerealiseerd, pak het vast en ga ermee verder. Zonder stoer te zeggen dat alle problemen opgelost zijn. Er zijn nog heel wat uitdagingen. Bv In onze superdiverse samenleving moeten we er ook voor zorgen dat mensen met een migratieachtergrond voldoende aan bod komen want vanuit hun cultuur kijken zij op een heel andere manier naar zorg. En de grote uitdaging is: gekwalificeerd personeel blijven vinden. Je kan veel middelen mobiliseren en maatschappelijk de neuzen in dezelfde richting zetten maar als je niemand hebt die het kan uitvoeren, dan heb je er niets aan.”

**April
actie**

4, 8, 12, 16 april nu
€ 199,95 p.p.

enjoyhotels.be
alles inclusief

v.a. SLECHTS
€ 199,95 p.p.



De mooiste
vakantiegebieden
van Duitsland
en België!



Hotel am Park Eifel

Stadtkyll

**Alles-inclusief
5-daagse
autoreis**

Hotel am Park Stadtkyll ligt in de prachtige vulkaaneifel voor gezellige uitstapjes naar Trier, Koblenz, Monschau, Bad Münstereifel, België en Luxemburg. Het Hotel beschikt over 90 zeer ruime kamers met een zithoek. Allen met inloopdouche, toilet, TV met NL zenders, en WiFi op alle kamers. Alle kamers zijn te bereiken met een lift. Het hotel beschikt over twee gezellige restaurants waar tijdens uw verblijf vermeld wordt met een dagelijks „Enjoy“ uitgebreid ontbijtbuffet en afwisselend dinerbuffet. Een lunchpakketje kunt u 's morgens zelf samenstellen om mee te nemen of u geniet van een heerlijk lunchbuffet van 12:00-14:00. Natuurlijk kunt u bij ons iedere avond genieten van bijzonder entertainment waarbij wij lekkere hapjes serveren.

Enjoyhotel Bottler Moezelstreek

Veldenz / Moezel

**Alles-inclusief
5-daagse
autoreis**

In dit rustige doch centraal gelegen winddorp Veldenz vindt u Enjoyhotel Bottler. Vlakbij de grote plaatsen Trier en Bernkastel-Keus. Het hotel beschikt over 30 moderne kamers met douche/bad, wc, tv met NL zenders en Wifi. Alle kamers bevinden zich op de eerste en tweede etage. Het hotel heeft geen lift. In ons restaurant wordt u dagelijks vermeld met een uitgebreid „Enjoy“ ontbijtbuffet, warme lunch en een 3-gangen keuzemenu. Ook heeft het hotel een prachtig terras waar u lekker kunt bijkomen van de dag, onder het genot van een drankje. 's Avonds is er, net zoals in de andere Enjoyhotels, regelmatig vertier en entertainment.

**NIEUW
Enjoyhotel**

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 apfelkorn
- ✓ Gratis dagtocht per luxe touringcar door het Eifelgebied
- ✓ 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
- ✓ E-bike verhuur station
- ✓ Gratis div. auto-, fiets en wandelroutes met lunchpakket

Aankomstdata en prijzen 2019

APRIL ACTIE: 4, 8, 12, 16 april nu € 199.95 p.p.

20, 28 april	€ 239.95 p.p.
2, 6, 18 mei	€ 259.95 p.p.
7, 15, 23, 27 juni	€ 259.95 p.p.
5, 9, 13, 17, 21, 25, 29 juli	€ 259.95 p.p.

Voor verdere aankomstdata zie www.enjoyhotels.be

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 apfelkorn
- ✓ NIEUW! Koffiecorner: de gehele dag gratis koffie en thee
- ✓ Iedere avond entertainment, o.a. live muziek, 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 hotel faciliteiten en versnellingsfietsen
- ✓ Gratis uitstapjes boekje t.w.v. € 6,95 en gebruik infotheek

Aankomstdata en prijzen 2019

16 april	€ 199.95 p.p.
27 juni	€ 259.95 p.p.
5, 9, 17, 21, 25, 29 juli	€ 259.95 p.p.
2, 6, 14, 18, 22, 30 augustus	€ 259.95 p.p.
3, 11, 15, 19, 23, 27 september	€ 259.95 p.p.

Voor verdere aankomstdata zie www.enjoyhotels.be

Kijk voor meer Enjoyhotels of informatie op 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.



Zorg DICHT BIJ JOU

Tekst KATRIEN VANDEVEEGAETE

Scenario 1: een thuisverpleegster komt je een injectie geven en daarna is ze weg. Scenario 2: een thuisverpleegster komt je een injectie geven en stelt vast dat het huis er rommelig bij ligt, dat je nog steeds in pyjama zit, dat je moeite hebt om de rekening te betalen, voelt aan dat je je eenzaam voelt. Ze hoeft maar één telefoontje te plegen en jij krijgt alle zorg die je nodig hebt: verzorgingshulp, poetshulp, financiële tegemoetkomingen enzovoort. Ze doet dit, alhoewel dit eigenlijk niet tot haar taakomschrijving behoort.

Momenteel is de eerstelijnszorg in Vlaanderen vooral op scenario 1 georganiseerd. Al ziet de thuisverpleegster dat je veel extra zorg nodig hebt, dan nog kan ze je vaak niet verder helpen. De zorg is versnipperd, niet elke regio biedt hetzelfde aan en dat maakt het moeilijk om multidisciplinaire zorg te kunnen

afleveren aan personen met een chronische zorgnood. De eerstelijnszorg is de eerste instantie waar je contact mee opneemt als je een probleem hebt rond zorg.

Eerstelijnszones

De Vlaamse overheid wil evolueren naar scenario 2, naar eerstelijnszones waar het aanbod op elkaar afgestemd is.

De start van de eerstelijnszones is in 2017 wanneer minister Jo Vandeuren hierover een congres organiseert. Het opzet is duidelijk: de persoon met zorg en ondersteuning moet centraal staan. Zo'n eerstelijnszone is een regionale afbakening van zo'n 75 000 tot 125 000 inwoners. En zo zullen er zestig zijn in Vlaanderen. Het resultaat van zo'n eerstelijnszone moet de wensen en het aanbod van de verschillende zorgpartners, welzijn, de lokale besturen, de persoon in kwestie en zijn mantelzorgers op elkaar afstemmen.

Proefproject

Er werden twee proefprojecten gestart, regio Dendermonde is er daar eentje van. Reinout Remmery, domeinverantwoordelijke zorg bij CM Waas en Dender en Midden-Vlaanderen is bij deze eerstelijnszone van dichtbij betrokken.

“Wat vooral belangrijk is in dit verhaal is dat alle partners die met zorg bezig zijn,

elkaar leren kennen. Dat het ziekenhuis weet wat de thuisverpleging kan aanbieden; dat de dokters weten waarvoor je in Het huis van het kind terecht kan enz. Het lijkt vanzelfsprekend dat zorgverstrekkers dat van elkaar weten maar dat is dus niet zo.”

Het lijkt een verhaal van structuur te zijn?

“Tegen eind 2019 moeten de voorlopig erkende eerstelijnszones een erkenningsdossier indienen. Op basis van hun missie en kernopdracht moeten ze tot een actieplan komen. Daarnaast moeten ze een zorgraad samenstellen waar de vier grote clusters in vertegenwoordigd zijn: de zorg, welzijn, lokale besturen en personen met hun mantelzorgers. Om te kunnen samenwerken is het essentieel dat iedereen elkaar verstaat en als gelijkwaardige partner beschouwt. Je begrijpt dat het als individu of als vrijwilliger moeilijk is om je stem te laten horen tussen allemaal professionals. Toch is dit noodzakelijk om de eerstelijnszone te kunnen laten draaien.”

Kan je het wat concreter maken?

“De lokale besturen krijgen de opdracht aan een zorgzame buurt te werken. De kans is groot dat een lokaal bestuur alles opnieuw gaat uitvinden. Terwijl in een zorgraad waar de zorg- en welzijnsverleners aanwezig zijn, samen kunnen leggen wat ze aan een zorgzame buurt kun-



nen bijdragen. Bovendien kunnen mensen die baat hebben bij zo'n zorgzame buurt, ook hun stem laten horen. Dit is een veel efficiëntere manier van samenwerken."

OKRA als mantelzorgvereniging heeft een plaats in de eerstelijnszone

Luc Geeraerts: "De ontwikkeling van eerstelijnszones heeft als doel kwaliteitsverbetering van zorg en welzijn voor iedere burger. Maar in de praktijk zijn het vooral mensen met zorg- en ondersteuningsnoden die

"De dromen van de hulpvrager worden naar wenselijkheid en haalbaarheid in een respectvol overleg in kaart gebracht"

er baat bij hebben. Mantelzorg is hierbij onmisbaar en een gelijkwaardige partner. Vaak is de mantelzorger, samen met de hulpvrager, de mederegisseur in hulp en ondersteuning. Hij is de contactpersoon in het opzetten van het gewenste hulpverleningsplan, de hoofdinforma-

ant voor de eigen levensdoelen en zorg. De dromen van de hulpvrager worden naar wenselijkheid en haalbaarheid in een respectvol overleg in kaart gebracht.

Een plan tot actie wordt samen met de hulpvrager, mantelzorger, zorg- en hulpverleners opgesteld. Mantelzorgverenigingen zijn als tweede mantel belangrijk tot behoud van de balans tussen draagkracht en draaglast voor de mantelzorger en de hulpvrager." ◆



**ALS TRAPPEN
TE ZWAAR
WORDEN.**



Comfortlift
Orona



**Altijd een traplift
op maat van
uw behoeften.**

Een pleidooi VOOR LEEFBAAR WONEN

Tekst SUZANNE ANTONIS // Foto GUY PUTTEMANS

In 2050 zal Vlaanderen 800.000 inwoners tellen die ouder zijn dan 65. Dat vraagt om een grondige reorganisatie van comfortabel wonen en zorgverlening want met de huidige systemen reddend we het dan niet meer. Stijn De Vleeschouwer van het Team Vlaams Bouwmeester buigt zich al enkele jaren over het leefbaar maken van woongebieden en hoe zorg daarin kan geherdefinieerd worden.

Vandaag is zorg nog te vaak en te veel onttrokken aan de samenleving. Woonzorgcentra staan aan de rand van dorp en stad, als steriele gebouwen met rondom een groot grasveld en een parking voor bezoekers. Stijn: "Daar moeten we van af, al mogen we niet voorbijgaan aan de zwaar zorgbehoevende voor wie zorg het best kan verleend worden in een woonzorgcentrum of gespecialiseerde instelling. Bovendien heeft niet iedereen een sociaal netwerk om thuiszorg te organiseren. Vlaanderen heeft de zorg te veel geïndustrialiseerd en dat model botst stilaan op haar limieten. Senioren willen dat ook niet meer. Zij gaan op zoek naar alternatieven door bijvoorbeeld in een woonkern te gaan samenleven en op die manier - eventueel met mantelzorg en georganiseerde hulp aan huis - langer zelfredzaam te blijven. We zien dat niet de bakstenen hun thuis vormen maar wel het sociaal contact, de straat en het feit dat ze zelfstandig naar de bakker, de apotheek en de kinesist kunnen. Als Team Vlaams Bouwmeester willen we dat ondersteunen want wij geloven dat dit de toekomst wordt."

Van het platteland naar de stad

De laatste zestig jaar zijn we massaal in verkavelingen gaan wonen: een huis met een tuin en langs elke kant een cipressenhaag om ons af te schermen van de burens. Om naar de winkel te gaan had je een auto nodig. Stijn: "Maar wat doe je als je mobiliteit afneemt? Wij pleiten voor meer wonen in het centrum. Dat hoeft niet Brussel, Gent of Antwerpen te zijn. Een centrumstad

of een slim ingerichte woonkern met vlot openbaar vervoer en een goed vertegenwoordigde middenstand kunnen dezelfde faciliteiten bieden. We moeten werken aan de luchtkwaliteit en het veiligheidsgevoel in de steden. Onderzoek wees uit dat inzake wonen mensen andere dingen minstens even belangrijk vinden zoals je ergens thuis voelen, lucht en licht hebben, comfort en basisvoorzieningen in de buurt.

"We zien dat niet de bakstenen hun thuis vormen maar wel het sociaal contact, de straat en het feit dat ze zelfstandig naar de bakker, de apotheek en de kinesist kunnen"

Die kwaliteiten zijn moeilijk meetbaar maar wel bepalend. Het is een illusie te denken dat wie op het platteland woont niet aan een stedelijke omgeving kan wennen. Het is aan de lokale overheid om die woonkernen goed te organiseren. Waar creëer je groen en open en hoe laat je de verschillende woonvormen daarop aansluiten? Interactie met de straat is ook belangrijk om vereenzaming tegen te gaan. Neem een stoel en ga eens op het voetpad zitten. Binnen het half uur staan er tien burens, zonder afspraak. Het maakt dat mensen zich betrokken voelen bij de buurt en zich ook zorgen gaan maken als bij dat dametje van drie

huizen verder de rolluiken al enkele dagen naar beneden blijven. Zorg is dan niet meer afgezonderd maar onzichtbaar geïntegreerd in het maatschappelijke leven."

De prijs van privatisering

Met de vergrijzing die op ons afkomt - en die nu al speelt - heeft de markt zich massaal gestort op het bouwen van serviceflats, assistentiewoningen en woonzorgcentra. Met een stevig prijskaartje want het rendement dreigt prioriteit te krijgen op de zorgverlening. Stijn: "Toch hoeft dat niet zo negatief te zijn. Ik zie veel ondernemers die de ambitie hebben om woonvormen te bouwen met veel aandacht voor zorg. De vraag die we ons moeten stellen is: op welk moment gaan we er ook effectief wonen en hoe nemen we afstand van het huis waar we al zo lang verblijven? Er gaan stemmen op om het huis en het daarbij horende grondbezit te vervangen door woonrecht. Dan wordt grond in een collectief fonds gestopt en verwerf je het recht om op die grond te wonen. Wil je verhuizen omdat je huis niet meer bij je past, dan lever je je woonrecht in. Het kapitaal dat het vertegenwoordigt, zet je in om een nieuw woonrecht te kopen voor een huis dat wel voldoet aan je behoeften en zonder dat je je vertrouwde omgeving moet verlaten."

Een plek voor groot en klein

Het is aan de lokale overheid om de projectontwikkelaars via een ruimtelijk beleid aan te zetten tot het bouwen van verschillende woontypologieën in eenzelfde buurt zodat ver-



"NEEM EEN STOEL EN GA EENS
OP HET VOETPAD ZITTEN.
BINNEN HET HALF UUR STAAN
ER TIEN BUREN, ZONDER
AFSPRAAK"

schillende generaties en gezinssamenstellingen zich kunnen vestigen. Zorg dient hier onzichtbaar verweven te zijn in de buurt. Want jong of oud, we hebben allemaal nood aan zorg, vanaf onze geboorte tot onze laatste dagen, en we streven allemaal naar een zekere woonkwaliteit. We moeten een soort management organiseren dat toeziet op die diversiteit. De manier van bouwen kan dat al faciliteren door compacte woningen af te wisselen met grotere huizen. Op het gelijkvloers van sommige wooneenheden kan een multifunctionele ruimte komen waar bijvoorbeeld een huisarts één keer per week raadpleging houdt of verenigingen kunnen samenkomen. En zeker een aantal woonfuncties die toegankelijk zijn voor mensen met een beperking."

Collectief denken

Wil je het allemaal zelf organiseren? Dat kan. Co-housing of collectief wonen, het Abbeyfield model... er is al veel mogelijk. Stijn: "In de stad leven die woonvormen al volop maar het is eerder een organische groei, niet wat door een overheid of projectontwikkelaar wordt georganiseerd. Het principe van co-housing steunt erg op afspraken. Over het gebruik van de collectieve ruimtes en de tuin, het twee keer per week samen koken, samen eten... Probleem is dat we het hebben afgeleerd om rond de tafel te zitten om die afspraken te maken. Iedereen denkt al snel: hoe pas ik zelf in dit verhaal en niet vanuit het grotere geheel. En wat als er iemand wegvalt door verhuizen of overlijden? Die plek moet opnieuw ingevuld worden door een nieuweling die niet mee de afspraken heeft gemaakt. Als maatschappij moeten we daar nog in leren. De overheid kijkt er met interesse naar maar de regelgeving volgt nog niet. Wij moedigen het collectieve zeker aan: financieel is het interessant om dingen te delen en de sociale winst is enorm. Zo lang er voldoende ruimte blijft voor het individu is elke verandering een vooruitgang." ◆

Info: www.vlaamsbouwmeester.be

ALTERNATIEVE WOONVORMEN



Tekst OKRA // Foto's SHUTTERSTOCK

Zo kan het ook

Ouderen willen graag zo lang mogelijk thuis blijven wonen, in hun vertrouwde buurt. Het is daarbij belangrijk dat de woonvormen aangepast zijn aan de wisselende noden. Een woonzorgcentrum zien ouderen eerder als laatste optie, wanneer de zorgbehoefte groot is. Vandaag is er een grote diversiteit in woonoplossingen voor senioren. Wij zetten er enkele op een rijtje.

Abbeyfield

Zelfstandig samen wonen voor 55-plussers

Abbeyfield Vlaanderen vzw is een vereniging gegroeid vanuit vrijwilligers met als doel Abbeyfieldhuizen te realiseren. Abbeyfield staat voor een vorm van Zelfstandig Samen Wonen, specifiek gericht op 55+'ers. Het biedt een woonvorm aan waarbij individuen genieten van hun privacy en onafhankelijkheid en open staan voor interactie en sociale contacten.

“

“Ik ben gelukkig in dit huis. Ik dans tussen mijn eigen plek, de gemeenschappelijke ruimte en de wijk waarin ik graag meewerk aan de gemeenschappelijke moestuin. Mijn hoofddoel was om niet meer alleen te zijn en me veilig te voelen. Dat doel heb ik bereikt.” Anita

Initiatiefnemers, vrijwilligers en (kandidaat-) bewoners komen regelmatig samen om het concept Zelfstandig Samen Wonen voor 55+ uit te dragen en huizen op te starten in Vlaanderen en Brussel. In Vlaanderen krijgt het de steun van de Vlaamse Overheid. Het woonconcept voor 55+'ers is geïnspireerd op het idee 'een goede buur is meer

waard dan een verre vriend'. Door Zelfstandig Samen te Wonen wordt een stimulerende en verrijkende levensomgeving gecreëerd. Het brengt evenwicht tussen het zelfstandig privé leven en het leven met anderen en de buurt.

Vrijwilligers én professionele medewerkers ondersteunen de lokale woonprojecten en begeleiden toekomstige bewoners tot een woongroep en staan hen bij in het organiseren van het huis.

Bij instap woon je zelfstandig. Je huurt en richt je eigen ruimtes in. Tegelijk beheer je het huis samen met de andere bewoners. Kortom, een gezonde mix van zelfstandig en sociaal leven.

Op dit ogenblik zijn er zeven Abbeyfieldhuizen in België. In Vlaanderen lopen verschillende projecten, met Leuven in realisatie, en Malle en Essen in planning. Verder heeft het OCMW in Gent een huis in oprichting naar Abbeyfield-model. Naast de huizen in oprichting worden in Vlaanderen ook regelmatig nieuwe groepen opgestart waarvoor je je kan aanmelden. Geïnteresseerden kunnen zich uiteraard ook vrijblijvend opgeven voor andere locaties.

Wil je meer weten over wonen en huren in een Abbeyfieldhuis: www.abbeyfield.be.



Abbeyfield
BELGIUM



Senioren Thuis

Senioren Thuis is een alternatieve woonvorm, gegroeid vanuit de werkgroep Belangenbehartiging van OKRA, voor 65-plussers. Er wonen nu 5 alleenstaanden, 3 mannen en 2 vrouwen die voldoen aan de toelatingsvoorwaarden voor sociale huur en die afkomstig zijn uit de buurt.

Alle bewoners hebben een eigen appartement met daarnaast een gemeenschappelijke ruimte met een living, keukens, wasmachine en inloopdouche. Zij worden rechtstreeks betrokken bij de inrichting van deze ruimten.

Zij hebben hun eigen levensverhaal en culturele achtergrond.

Borgerhout is een multiculturele buurt. Het is fijn om vast te stellen dat zich dat ook weerspiegelt bij de bewoners. Tijdens de 5 jaar dat ze nu samenwonen is er een respectvolle openheid voor elkaar en voor die diversiteit gegroeid. De vrijwillige begeleider staat hen daarin bij. Zij verbindt, bespreekt, bemiddelt, ondersteunt en werkt mee aan een aangenaam woonklimaat. Senioren Thuis stimuleert zo zelfzorg en zorg voor elkaar.

Bijkomend kunnen de bewoners een beroep doen op het breed netwerk van 'beweging.net', en De Ideale Woning, Partners die instaan voor gezinszorg, thuisverpleging, schoonmaakhulp, klusdienst, ... Ook hiervoor neemt de vrijwillige begeleider een brugfunctie op.

Ons beoogde doel is dat de bewoners langer, gezonder en gelukkiger zelfstandig wonen. Via vrijwilligerswerk worden de bewoners ook betrokken bij het verenigingsleven in de buurt.

Als zelfstandig wonen niet langer mogelijk is, begeleidt het netwerk de overstap naar een geschiktere woonvorm.

“

Julia Van Gils, coördinator van Senioren Thuis, gepensioneerde beroepskracht van OKRA.

Met Senioren Thuis willen wij ouderen een solidair en betaalbaar alternatief bieden, want de noden zijn hoog. De vergrijzing dwingt ons om antwoorden te vinden op onder meer de vereenzaming en verarming van ouderen.

Daarom zijn wij blij dat er nog 2 panden aangekocht zijn door de Ideale Woning, in het Antwerpse, zodat dit project verder uitgebreid wordt.

Meer informatie : www.seniorenthuis.net



epitact®

**GEZIEN
op TV**

HEEFT U LAST VAN ARTROSE?



Artrose is een chronische aandoening waarbij het kraakbeen in de gewrichten in kwaliteit achteruitgaat en pijnlijke ontstekingen veroorzaakt.

Artrose komt vooral aan de knie en de pols voor. Deze slopende aandoening leidt geleidelijk aan tot gewrichtsstijfheid waardoor de bewegingsvrijheid wordt beperkt.

Maar door minder te bewegen kan de artrose nog erger worden!

Blijf actief om artrose te bestrijden en de pijn te verlichten!

BEWEEG ELKE DAG OPNIEUW MET EPITACT®!

1. DUIMARTROSE

De soepele EPITACT® duimbrace is ideaal om de pijn te verlichten en de verdere ontwikkeling van de duimartrose te beperken. De brace houdt de duim overdag in ruststand met behoud van de volledige functionaliteit van uw hand.

1 Soepele orthese

Linkerhand S : 3148-186 M : 3148-202 L : 3148-210
Rechterhand S : 3148-145 M : 3148-194 L : 3148-228
Aanbevolen prijs € 24,90

ALS AANVULLING: De rustbrace bestaat ook in een verstevigde uitvoering. Vraag raad aan uw specialist.

2. KNEIARTROSE

De PHYSIOstrap™ werd speciaal ontwikkeld om de pijn te verzachten en laat u toe actief te blijven om zo de verdere ontwikkeling van knieartrose te beperken. Hij ondersteunt en stabiliseert uw knie zonder er druk op uit te oefenen.

Aangezien hij soepel, dun en comfortabel is, kan hij elke dag gedurende een lange periode gedragen worden.

1 PHYSIOstrap™

XS: 3557-196 S: 3557-204 M: 3557-212
L: 3557-220 XL: 3557-238
Aanbevolen prijs € 54,95

Ook verkrijgbaar in SPORT-versie! Vraag raad aan uw specialist.



VRAAG RAAD AAN UW SPECIALIST.

www.epitact.be

DP20BE-NL_2019



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 : 12-2018

Bilobahuis

inspirerend woonproject in Schaarbeek

In de bruisende Brabantwijk in Schaarbeek vind je Maison Biloba Huis. Dit ontmoetingscentrum én open leef- en woonproject voor senioren opende in 2016 haar gerenoveerde deuren en werd gerealiseerd door Maison Medicale du Nord, Aksent en EVA vzw. Biloba krijgt ook de steun van de Vlaamse en de Franstalige Gemeenschapscommissie.

Biloba is geen rusthuis maar wel een alternatief woon-zorgproject dat zich richt op senioren van diverse origine. Een sociaal en solidair ontmoetingscentrum voor senioren uit de wijk, en tegelijkertijd ook een woonproject voor senioren uit de Brabantwijk. In het woon- en ontmoetingscentrum zijn vijftien sociale woningen en ook enkele gedeelde ruimtes zoals de eetkamer of de tuin. Het is een plek waar senioren zich zorgzaam omringd weten door eigen familie en/of vrienden, burens, aanvullende zorgverstrekkers en medewerkers van Biloba. Het is een plek waar hun netwerk, indien nodig, versterkt wordt en zodoende in balans gebracht wordt. De bedoeling van Biloba is om de autonomie van de senioren zo lang mogelijk te respecteren en dat ze als actieve burgers betrokken blijven op hun buurt.

“

“Biloba past zich aan zeer verschillende omstandigheden aan. Ondanks veranderende omgevingsfactoren speelt hij het steeds klaar zich over-eind te houden, te ontwikkelen en open te bloeien. Voor dit project vormt de Biloba hét ideale symbool: ondanks het ouder worden toch blijven openstaan voor verandering zonder daarbij zijn eigenheid te verliezen.” (Bron EVA vzw)

De Ginkgo Biloba is China's nationale boom, hij is heilig voor boeddhisten en in de westerse wereld wordt hij gezien als de 'boom van hoop'. De *Ginkgo biloba* ofwel Japanse notenboom bestaat al meer dan 250 miljoen jaar en is de enige boom die op de plek waar de atoombom op Hiroshima insloeg opnieuw groeide. De boom is dus tegen veel bestand, wortelt al miljoenen jaren op aarde en wordt bovendien zelf ook erg oud, tot zo'n 2500 jaar.



Casa Viva-project

Jong en oud wonen samen in hartje Brussel

Het solidair en intergenerationeel woonproject Casa Viva in hartje Brussel is een solidair woonproject voor kwetsbare ouderen en jonge gezinnen met en zonder migratieachtergrond. Casa Viva moet een direct antwoord bieden op het woonprobleem in de grootstad en biedt aan 25 Brusselaars, onder wie elf kinderen en zes 55-plussers, een oplossing in een kwalitatief en energiebesparend gebouw met twaalf betaalbare appartementen. Zeven woningen zijn toegankelijk voor bewoners in een rolstoel. De huurprijzen zijn aangepast aan mensen met een laag inkomen. Op het dak komt een gemeenschappelijke tuin en het gelijkvloers heeft een lokaal dienstencentrum waar de bewoners terecht kunnen voor gemeenschappelijke activiteiten.

Het dorpsgevoel terug in de stad

Zes families en zes senioren van diverse origine wonen er samen en mogen zich nu burens noemen, nadat ze een groepstraject doorliepen waarin nagedacht werd over hun noden, verwachtingen en mogelijkheden en over hoe ze wilden samenleven.

In Casa Viva leiden de bewoners hun leven, ieder in zijn woning. Tegelijk leven ze er samen en worden ze begeleid om als groep zelf initiatieven te nemen. De intentie is om als goede burens voor elkaar te zorgen en een sociaal vangnet te vormen en zo ook een antwoord te bieden aan de groeiende eenzaamheid en armoedeproblematiek. ◆

“

“Als de 75-jarige buurman ziek is, kan er voor hem een boodschap gedaan worden en omgekeerd kan hij een oogje in het zeil houden als de burens geen babysit vinden.”



SAMEN ETEN BIJ OKRA PEULIS

'Alleen zijn is erg, alleen eten het ergst'

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's BARBARA VANHULLE

Wat kunnen we voor kwetsbare ouderen doen? Die vraag stelde OKRA trefpunt Peulis zich. Voorzitter Martha Van Den Broeck (79) en secretaris Danny Van Gestel (65) nodigden Mathieu Martens uit, die zijn hele leven in de ouderenzorg gewerkt heeft. "Zijn vragen en antwoorden zetten ons aan het denken. Wat later startten we het project *Samen zorgzaam ouder worden in Peulis op.*"

Op een derde woensdag in de maand stappen we *De Gildezaal* in Peulis binnen: het zit hier vol eters. Martha, Danny en vele andere vrijwilligers van OKRA, Samana en KVLV zijn druk in de weer om iedereen te bedienen en om de afwas te doen. Op het menu staan frietjes. Kostprijs 7 euro, sociaal tarief 4,5 euro. "Ouderen die alleen zijn, maken niet zo gemakkelijk frietjes klaar", legt Danny uit. "Maar nog belangrijker is dat ze er hier samen kunnen eten."

Peulis, een gehucht van Putte, ligt een beetje afgelegen van het lokale dienst-, vrijetijds- en hulpverleningsaanbod. Wie in Peulis woont en minder mobiel is, geraakt daar niet gemakkelijk naartoe. Het project rond buurtgerichte zorg is een structurele samenwerking tussen verenigingen als OKRA, kwb, Landelijke Gilde, KLJ, KVLV, Samana en de parochieraad én de gemeenten Putte en Bonheiden. Elke derde woensdag brengt het Lijsternest (Dienstencentrum Putte) eten naar Peulis en kan er gekaart worden. Het dienstencentrum van Putte heeft hier een antennepunt: er komt regelmatig een seniorenconsulent van Putte en een CM-medewerker langs. OKRA zelf organiseert ook een vervoerdienst met vrijwilligers.

i.s.m.



samen investeren
in welvaart
en welzijn



PAULA MERTENS

Derde oma

Paula Mertens (73) komt hier elke maand eten. In 2017 overleed haar man Frans Van Kelst, na een ziekte van ruim vier jaar. Hun zoon is getrouwd en woont in Amerika, kleinkinderen heeft Paula niet. "Altijd alleen eten is niet leuk. Hier, met de vrienden, is er plezier. We hebben ook een heel goede wandelgroep van OKRA. En ik heb heel goede burens. Jonge gezinnen, Murielle en Kris aan de ene kant, David en Elke aan de andere kant. Toen ik terug thuiskwam van het ziekenhuis na een bezoek aan mijn man, stond het eten vaak klaar. Goede burens zijn goud waard. Stan (12) en Fien (5), de kinderen van David en Elke, komen heel regelmatig langs. Ze noemen me hun derde oma."

Niemand kan beter spek bakken

Voor Louis Van Hove (79) is woensdag een heilige dag. "Dan kom ik kaart spelen. Sinds kort komen mijn vrouw en ik hier ook eten. Vroeger kwam onze kleinzoon eten op woensdagmiddag, maar sinds zijn mama gescheiden is, eet hij bij haar. Hij komt wel nog veel ontbijten. 'Er kan niemand beter spek bakken dan mijn oma', zegt hij dan. We hebben een dochter en een zoon, en zes kleinkinderen. Ik heb voor allebei een huis kunnen bouwen. Mijn zoon doet binnenhuisinrichting. Nu werkt de zoon van mijn dochter daar ook.



LOUIS VAN HOVE

Zelf heb ik altijd in een meubelfabriek gewerkt, eerst als chauffeur, daarna aan de machine. Toen ik vijftig was, ging de fabriek failliet. Pech gehad dus. De scheiding van mijn dochter deed ons en haar kinderen veel verdriet. Als ik kan werken, verzet ik mijn zinnen. Maar je ligt er ook wakker van. Ik ben ook bestuurslid van OKRA Peulis: van papieren ken ik niets, laat me maar mensen rondvoeren of het podium plaatsen of mosselen wassen.

Ouder worden? Mijn schouder en mijn knie wringen momenteel tegen. Dat het maar snel beter is zodat ik weer voluit kan meewerken en wandelen. Als je de tachtig nadert, denk je sowieso eens aan ziek worden en sterven, maar ik ben geen zwartdenker."

"VAN PAPIEREN KEN IK NIETS.
LAAT ME MAAR MENSEN
RONDVOEREN OF EEN PODIUM
PLAATSEN"



DANNY VAN GESTEL

Fietsen, kaarten en wandelen

Na het eten wordt er - net als iedere woensdag - gekaart en is er crea. "Echte kaartspelers willen winnen", zegt Danny, "maar na het kaarten, even dikke vrienden." Voorzitter Martha Van Den Broeck en secretaris Danny Van Gestel zijn fier op hun OKRA-trefpunt. "OKRA Peulis telt zo'n 150 leden. We hebben bijna elke dag een activiteit: op dinsdag fietsen, op woensdag kaarten en op donderdag wandelen. Daarnaast zijn er paas- en kerstfeesten en uitstappen. Op de eerste dinsdag van oktober vindt ons mossel-feest plaats."

"Ik had een beenhouwerij", vertelt Martha. "Mijn man, Jules, is twaalf jaar ziek geweest en is veertien jaar geleden gestorven. Als je op pensioen gaat, stel je je de toekomst wel anders voor. Ik heb mijn man wel kunnen verzorgen tot de laatste dag en daar ben ik blij om. We hebben drie kinderen en drie kleinkinderen. Er woont een dochter onder mij, een zoon in Frankrijk - maar zijn zoon woont bij mij, in Peulis, en een zoon in Beerzel. Je kinderen of kleinkinderen dichtbij weten, verzacht de eenzaamheid. Ik ben tien jaar geleden voorzitter geworden: OKRA vraagt veel engagement, maar je krijgt er heel veel voor terug."



MARTHA VAN DEN BROECK

"Ik ben vijf jaar op pensioen", zegt Danny. "Ik heb altijd bij bpost gewerkt en was lang secretaris van het voetbal, van SK Peulis. Toen ik op pensioen ging, was een van de medewerkers, Rosa, eventjes 'out' door ziekte. Ik kreeg de vraag om secretaris te worden en heb ja gezegd. Mijn vrouw Julienne en ik hebben geen kinderen, het verenigingsleven- Julienne is actief bij Samana- is voor ons een zegen, geen last. Ik geniet vooral van het wandelen: ik voel dan tijd en ruimte om op verhaal te komen. Er is daar een soort vriendschap ontstaan, vrienden bij wie je ook al eens kleine of grote problemen kan delen. De groep hangt aan elkaar. Soms verliezen we wel eens iemand. Ik denk aan een jonge vrouw, die heel snel dement werd."

Martha: "Ik stond te popelen om terug te kunnen wandelen. Nadat ik vorig jaar een hartinfarct had gekregen, moest ik elke dinsdag en don-

derdag cardio-oefeningen doen: fietsen, lopen of roeien. Gelukkig heb ik die sessies kunnen verplaatsen naar 's morgens, zodat ik op donderdagnamiddag weer kan wandelen. Heerlijk is dat."

Danny: "Ook onze groep dinsdagfietsters hangt goed aan elkaar. Jammer genoeg verloren we ook daar al een deelnemer. Dat is telkens een grote slag voor de groep. Maar we motiveren elkaar om positief te blijven. Het is vriendschap troef binnen OKRA Peulis. Wie minder mobiel is, halen we op. Ook Samana doet dat. Je als vrijwilliger inzetten voor OKRA geeft voldoening. Mensen tonen dat ze tevreden zijn."

Samen zorgzaam ouder worden in Peulis is een schoolvoorbeeld van wederkerig engagement. Mensen met een zorgbehoefte komen er niet alleen passief genieten, ze dragen ook actief hun steentje bij waar mogelijk: afwassen, afruimen, de zaal op orde zetten. Bovendien werkt het project in Peulis ook samen met de school: jongeren praten er Frans met een oudere en leren er tegelijk met de rolstoel rijden. Zo kan zorg er dus ook uitzien: wederkerig én intergenerationeel. ◆

**"ZO KAN ZORG ER DUS OOK UITZIEN:
WEDERKERIG ÉN INTERGENERATIONEEL"**



DOORDACHTTE MOBILITEIT zet ouderen in beweging

Tekst MARIJN LOOZEN // Foto SHUTTERSTOCK

De vergrijzing en het terugdringen van het hoge aantal chronische aandoeningen bij ouderen vormen een belangrijke uitdaging voor onze samenleving. Regelmatig bewegen is één van de goedkoopste en beste remedies om een betere gezondheid te houden. Het helpt ouderen om verschillende ziektes te voorkomen. De bereikbaarheid van winkels en diensten en de renovatie van voetpaden zijn cruciaal om ouderen aan te moedigen om meer te bewegen. Miguel Vertriest van Netwerk Duurzame Mobiliteit geeft antwoord op enkele prangende vragen.

De manier waarop men zich verplaatst lijkt een persoonlijke keuze. Hoe kan de inrichting van de buurt het verplaatsingsgedrag van ouderen beïnvloeden?

Miguel Vertriest: "Uit een doctoraatsonderzoek van Jelle Van Cauwenberg (UGent en VUB) blijkt dat ouderen die in een buurt wonen met een goede bereikbaarheid van winkels en diensten zich ongeveer één uur per week meer te voet verplaatsen dan ouderen die in een buurt wonen met een slechte bereikbaarheid. Bijgevolg kan het verdwijnen van buurtwinkels en lokale diensten negatieve gevolgen hebben voor de verplaatsingen te voet en de gezondheid van ouderen. In buurten waarin weinig winkels en diensten gevestigd zijn, speelt het openbaar vervoer een belangrijke rol. Dat kan ervoor zorgen dat verder gelegen winkels en diensten toch bereikbaar zijn. Bovendien gebeurt de verplaatsing van en naar de halte meestal te voet, zodat ouderen op die manier toch hun aantal stappen per dag verhogen."

Zijn er nog andere factoren die een rol kunnen spelen?

Miguel Vertriest: "Het onderzoek van Van Cauwenbergh toont aan dat straatkenmerken zoals een effen voetpad, een snelheidsbeperking en de aanwezigheid van groen en zitbanken een belangrijke rol spelen in de keuze om te voet te gaan. Effen voetpaden zijn daarbij het belangrijkste: ze zijn niet alleen veel comfortabeler om te wandelen, er is ook een lager risico om te vallen."

Maar liefst 54 procent van de ouderen gaf aan dat het voetpad in zijn of haar straat een beetje of zeer oneffen was. De renovatie van voetpaden in Vlaanderen blijkt dus een prioriteit. Het tweede belangrijkste straatkenmerk is de verkeersdruk. In de praktijk kan dit zich vertalen in het verkeersluw of -vrij maken van zones waarin winkels en diensten gesitueerd zijn. Het derde belangrijkste straatkenmerk was het onderhoud van de straat. De ouderen verplaatsen zich makkelijker te voet in een nette straat zonder afval, graffiti en verloedering. Afval op straat werd niet alleen als lelijk beschouwd maar ook als een obstakel om eventueel over te struikelen.



Welk effect kan een goede inrichting van de buurt hebben op de gezondheid van ouderen?

Miguel Vertriest: "Dagelijks een half uur bewegen of 8.000 stappen zetten, helpt ouderen om hart- en vaatziekten, diabetes en verschillende kankers te voorkomen. Meer dan de helft van de Vlaamse ouderen beweegt echter te weinig. De auto thuis laten en te voet of met de fiets ergens naartoe gaan (bijvoorbeeld naar de winkel) is een gezonde manier van bewegen. Een wandeling van één kilometer, heen en terug naar de bakker, zorgt al voor 1.500 stappen. Minder auto's op straat betekent eveneens minder luchtvervuiling en rustigere en verkeersveiliger straten. Echter, uit het onderzoek verplaatsingsgedrag Vlaanderen blijkt dat bijna één op de drie verplaatsingen korter dan één kilometer door 65-plussers toch met de auto wordt afgelegd. Het inrichten van bewegings- en leeftijdsvriendelijke straten en buurten kan ouderen stimuleren om meer te bewegen."

Momenteel hebben wij samen met Cera een project dat hierover gaat, *Ons buurtpunt*. We helpen lokale spelers om een buurtpunt op te richten waar diensten weer dicht bij huis worden gebracht op een gezellige ontmoetingsplaats. Zo is er bijvoorbeeld in Beveren al een buurtpunt waar mensen lokale producten kunnen kopen, waar ze klusjes aan huis kunnen aanvragen en waar ze koffie en soep kunnen drinken. Wie weet ook een interessant project voor sommige OKRA-groepen?"

OKRA ZORGT VOOR een warme buurt!

Tekst MARIJN LOOZEN // Foto's FRANK BAHNMÜLLER

Al jaar en dag brengt OKRA mensen bij elkaar, ook wie zorgbehoevend is. Omdat zorg en vereenzaming vaak hand in hand gaan, kunnen sociale contacten erg veel betekenen voor deze groep mensen. Tijdens de Week van de Zorg, van 22 tot 28 april, wil OKRA dit buurtwerk van alledag in de kijker zetten. Veel OKRA-trefpunten werken, door hun bijzondere aandacht en zorg voor leden en buurtbewoners, mee aan warme buurten. Kijk even mee!

OKRA Ruisselede zingt...

Maandelijks zorgen OKRA vrijwilligers voor een warm moment in het Woonzorgcentrum St. Jozef te Ruisselede. Ze zingen samen met een veertigtal bewoners uit volle borst liederen van vroeger.

In de eerste plaats was het de bedoeling van OKRA Ruisselede om te zingen tussen en samen met bewoners met dementie. Het werd meteen een succes en de directie vroeg om dit initiatief open te stellen voor alle bewoners. Ondertussen zijn ze zeven jaar verder en worden de kelen maandelijks gesmeerd in het woonzorgcentrum.

Initiatiefneemster Cecile Deleersnyder kwam op het idee: "Ik had op de BBC een uitzending gezien waar koorzangers samen zongen met personen met dementie in een woonzorgcentrum. Het viel me op hoeveel blijheid iedereen uitstraalde. Ik kon geen onderscheid maken tussen de bewoners en de koorleden. Ze zongen samen. Fantastisch! Dit wou ik ook bij ons. Ik sprak koorleden aan en zo ging de bal aan het rollen. We proberen met onze zanguurtjes vrolijkheid te brengen en krijgen er zelf zoveel voldoening voor terug."

*"WE PROBEREN MET ONZE
ZANGUURTJES VROLJKHEID TE
BRENGEN EN KRIJGEN ER ZELF ZOVEEL
VOLDOENING VOOR TERUG"*

CECILE DELEERSNYDER





OKRA Paal babbelt...

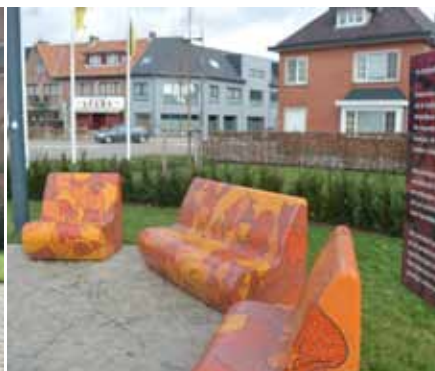
Een warme buurt kan niet zonder ontmoetingsplekken. In Paal dachten ze er net zo over en installeerden ze babbelbanken. Sinds 2012 staan de met duizenden mozaïeksteentjes beklede babbelbanken te blinken in het centrum van Paal. Het ontwerp kwam van kunstenaar Joris Put, geïnspireerd door 't Pietermenneke, een historische dorpsfiguur die in 2008 door de inwoners van Paal verkozen werd als 'Grootste Palenaar'.

33 weken lang stak een enthousiaste groep OKRA-vrijwilligers wekelijks de handen uit de mouwen om de banken in te mozaïeken en het resultaat mag gezien worden. Maria Meynkens, teamleider OKRA Paal, herinnert het zich nog goed: 'Een gevoel van opluchting overheerste toen het eindelijk af was, maar er was ook het besef dat er een einde was gekomen aan de wekelijkse mozaïeksessie waarbij vrolijk werd gebabbeld. Wij zijn er heel fier op dat we dit gedaan hebben. De babbelbank is een echte ontmoetingsplek geworden in ons dorp. Het is

ook bewonderenswaardig hoe druk bezet deze banken zijn: als het niet regent, zit er altijd wel iemand op. De gemeente heeft zelfs onlangs beslist om nog een bank in de omtrek bij te plaatsen.'

*"EEN PRAATJE
KAN WONDEREN
DOEN"*

MARIA MEYNKENS



OKRA Kaprijke bezoekt...

'Elke maand bezoeken we met wat vrijwilligers van OKRA enkele bewoners in het woonzorgcentrum. We doen de bezoeken twee aan twee. Als we merken dat iemand er behoefte aan heeft om veel te vertellen, dan is dat zo en dan nemen we daar onze tijd voor. Liever een goed gesprek dan vlug een praatje. Soms past het niet dat we op bezoek komen, maar dan keren we een ander keertje terug. Ook personen met een dementie krijgen van ons een bezoekje. We hebben hiervoor vrijwilligers die heel goed zijn in het voeren van fijne gesprekken.'

*"VOOR EEN GOED
GESPREK MOET JE JE TIJD
NEMEN"*

FREDY WAUTERS



OKRA Zelzate haalt haar leden op...

'We merkten dat sommige leden die minder mobiel zijn, niet meer naar de OKRA-bijeenkomsten kwamen. Daaruit groeide het idee om leden, die moeilijk zelfstandig naar de activiteiten kunnen komen, thuis te gaan ophalen. Er worden telkens een tiental leden opgehaald door andere vrijwillige leden. Niet iedereen vindt het makkelijk om beroep te doen op iemand anders. Gelukkig is onze service intussen gekend bij onze leden. Dit maakt de drempel naar hulp een stuk kleiner.'

*"WE WILLEN GRAAG DAT IEDEREEN
KAN BLIJVEN MEEDOEN
AAN ONZE ACTIVITEITEN"*

AMANDA MEEUSEN



OKRA Lembeke wandelt...

Tweewekelijks strekken ze met OKRA Lembeke de benen. Een groep van ongeveer 25 deelnemers wandelt dan doorheen het Meetjesland. Opmerkelijk is dat ze deze wandeltripjes met bijzonder veel aandacht organiseren voor alle leden. Zo voorzien ze bij elke wandeling een korte en lange versie zodat iedereen, ook wie moeilijker kan stappen, meekan.

*"DOOR ONZE ZORGZAME
AANPAK BEREIKEN WE EEN
BREDER PUBLIEK"*

CHRISTINE VAN EENAEME

ren is van een heupoperatie blijven meestappen door te kiezen voor de korte lus. We bereiken bovendien veel 80-plussers op onze activiteiten doordat we ze toegankelijk houden."

Bij de tussenstop kiezen de deelnemers of ze verder wandelen of opgepikt worden.

'We merken dat we door onze zorgzame aanpak een breder publiek aanspreken. Getrainde stappers én leden die gewoon in beweging willen blijven. Zo kan een deelnemer die bijvoorbeeld aan het revalide-





MIEKE VAN LOO

“

‘Samen eten is plezieriger en doet mijn eten beter smaken. Alleen is maar alleen, hé. Zeker eten doe ik niet graag alleen. Ik ben altijd graag onder de mensen geweest. Daarom sluit ik elke maand aan bij ‘Samen eten’ in Peulis. Het is een fijn initiatief van OKRA waarbij de inwoners de kans krijgen om elkaar te ontmoeten tijdens een gezellige maaltijd. De tafelvrienden en praatjes krijg ik er gratis bij.’

Wordt uw trap een obstakel?

Een traplift van thyssenkrupp biedt de oplossing

Uit onderzoek blijkt dat 25% van de senioren moeite heeft om de trap op -en vooral af- te gaan. De angst om te vallen groeit. Het huis lijkt kleiner te worden omdat er steeds minder ruimtes toegankelijk zijn. Velen vrezen dan ook op termijn hun huis te moeten verlaten. Met een traplift van thyssenkrupp is uw trap nochtans geen obstakel meer.

Traplift voor iedere trap

De thyssenkrupp Flow Swing-traplift is een steun en toeverlaat in steeds meer woningen. Het grootste voordeel van deze traplift is dat hij op iedere trap past, dus ook op die van u. We meten uw trap met behulp van de HoloLinc technologie tot op de millimeter nauwkeurig op, waarna de traplift op maat wordt geproduceerd en u terug veilig naar boven kan!

Obstakel opgeheven

De trapliften van thyssenkrupp hebben al veel mensen geholpen. Een tevreden gebruiker vertelt: "Onze wenteltrap werd een steeds groter obstakel voor mij, terwijl mijn vrouw nog perfect de trap op en af kon. Even hebben we overwogen om te verhuizen naar een appartement, maar oude bomen verplaats je niet. Toen een vriend ons wees op de trapliften van thyssenkrupp, hebben we direct gebeld voor een afspraak. Er kwam heel snel een adviseur ter plaatse die samen met ons naar de ideale oplossing zocht. Dankzij thyssenkrupp is de trap geen obstakel meer voor mij."

25.000 BF korting*

Uit nostalgie naar 'de goede oude tijd' geven we tijdelijk 25.000 BF korting. Vraag gratis en vrijblijvend een offerte aan en profiteer nu van onze korting van 25.000 BF* op een nieuwe Flow Swing traplift**. Als u voor een traplift van thyssenkrupp kiest, dan ontvangt u levenslange garantie. Bekijk de voorwaarden op onze site. Geïnteresseerd? Bel gratis naar 0800 26 100 of voer uw gegevens in op tk-traplift.be. Op deze website kunt u ook onze uitgebreide brochure opvragen.

**25.000 BF* korting
bij aanschaf van een
thyssenkrupp traplift**

Voor meer informatie:

☎ 0800 26 100

🌐 tk-traplift.be



thyssenkrupp



*€620,- korting

**aanbieding onder voorwaarden, zie www.tk-traplift.be

DIT WAS HET nepnieuws

Tekst GUY POPPE // Illustratie SHUTTERSTOCK

Wist u dat Michelle Obama een man was? Wist u dat Emmanuel Macron homo is en zijn huwelijk met een oudere vrouw dient om dat voor de buitenwereld verborgen te houden? Wist u dat door het recente verdrag tussen Frankrijk en Duitsland Elzas-Lotharingen binnenkort weer Duits wordt? Wist u dat een wokrestaurant in Thailand mensenvlees serveert?

Al die verhalen zijn als een lopend vuurtje verspreid op Facebook en andere sociale media maar zijn niet waar. Toch laat de adembenemend snelle verspreiding ervan geloven dat heel wat mensen die berichten voor waar aannemen. Hij heeft altijd bestaan, die molen van sensationele geruchten die gretig aftrek vinden. Maar tot enkele jaren geleden bleef het gehoor beperkt en noemden we dat toogpraat of caféklap.

Die tijd is voorbij. Via Facebook bereiken alle echte en vermeende nieuwsmakers hun potentiële lezers tegenwoordig rechtstreeks, zonder poortwachters. Op de professionele behandeling van informatie door geschoolde journalisten, die hun bron inschatten, het nieuws natrekken en in hun maatschappelijke context plaatsen, zitten veel sociale mediagebruikers niet te wachten. Overspoeld door een tsunami van posts en meldingen allerhande komen de massamedia met hun traditionele werkwijze onder druk. Alles van naaldje tot draadje verifiëren is gewoon ondoenbaar.

Tegenwind

Sommige media bevragen zich voortdurend en delen hun bevindingen met hun lezers, luisteraars of kijkers. Sinds nieuwjaar heeft De Standaard weer een ombudsvrouw, de VRT heeft al een tijd een ombudsman in dienst. Maar hij reageert in januari hooguit twee keer op klachten. Dat is zijn werkwijze en je moet zelf zijn commentaren op de website opzoeken: ze zijn niet te horen in het programma waarop ze

slaan. De Franse openbare radio *France Inter* maakt een uitzending met wat haar 'médiateur' te vertellen heeft. De krant *Le Monde* neemt geregeld haar lezers mee in de rubriek *Médiateur*. In februari gaat ze in op haar aanpak van de gele hesjes. In november wijdt ze een uitvoerig artikel aan hoe de redactie met #metoo omgesprongen is.

De productie van nepnieuws loopt zo de spuigaten uit dat het Franse parlement afgelopen november een wet goedgekeurd heeft. Ze pakt de verspreiding van valse informatie tijdens de verkiezingsperiode aan. Dat wil zeggen onjuiste of bedrieglijke beweringen of aantijgingen, van die aard dat ze een eerlijke verkiezing in het gedrang brengen.

Overspoeld door een tsunami van posts en meldingen allerhande komen de massamedia met hun traditionele werkwijze onder druk.

Kort op de bal spelen 'fact checkers'. Dat kunnen websites zijn die zich uitsluitend met de speurtocht naar fictieve informatie bezighouden. *Leadstories.com* is er zo een. Onlangs hebben ze een overeenkomst gesloten met Facebook, dat hun software gaat gebruiken om nieuws op zijn echtheid te toetsen. Hoe ijverig Facebook daarmee aan de slag gaat, is maar de vraag. De Amerikaanse krant *The New York*

Times komt na onderzoek tot de conclusie dat het bedrijf er veel geld voor over heeft om concurrenten en critici in een slecht daglicht te stellen en complottheorieën te lanceren, in de beste traditie van de fabrikanten van 'fake news'.

De oprichter van *Leadstories*, Maarten Schenk, is onlangs een netwerk van nepnieuws in Macedonië op het spoor gekomen dat sinds 2016 bestaat. Via zeventig sites hebben ze sinds drie jaar ruim zeven miljoen reacties en 'shares' gekregen op hun berichten. Hun businessmodel: publiceer onverschillig wat waarop mensen massaal klikken, trek zo adverteerders aan en... kassa, kassa. "Een idioot die een domeinnaam voor een website kan aankopen, kan met dit soort praktijken beginnen", zegt Schenk. Het geeft een idee van hoe moeilijk het is om de golf van 'fake news' te breken.

Onder de 67 'fact checkers', die zoals *Leadstories* de beginselen van het *International Fact Checking Network* onderschrijven, zijn er ook enkele grote kranten. *Le Monde* heeft tien 'décodeurs' in dienst, met als uitsluitende opdracht alle verklaringen, beweringen en geruchten te controleren. Hun resultaten vind je terug op de website van de krant. *Libération* publiceert de antwoorden van haar ploeg ook op haar website, onder de titel *Checknews.fr*, en soms in de krant. Onlangs zocht ze uit wat het plafond is dat gepensioneerden vrijstelt van betaling van de veralgemeende sociale bijdrage. Blijken

twee ministers elk een ander bedrag te vermelden en maakt op de koop toe ook de wet zelf gewag van twee verschillende plafonds. Schiet dus niet op de pianist, in casu de journalist!

Bedrog

Spreken we in dat laatste geval van verregaande nonchalance in de politieke wereld, erger is het als vooraanstaande politici mee gaan surfen op de rage van het nepnieuws. Donald Trump is de perfecte illustratie. De Canadese krant *Toronto Star* betrapt de Amerikaanse president de dag voor de verkiezingen van november verleden jaar 74 keer op valse beweringen, verdraaide informatie of regelrechte leugens.

Niets nieuws onder de zon. Het gebruik van leugens om bestwil door politici om een beslissing te verantwoorden, is van alle tijden. Een bekend voorbeeld is hoe in 2003 de Verenigde Staten Saddam Hoessein ervan beschuldigen dat hij over massavernietigingswapens beschikt, hêt argument om Irak binnen te vallen. Niets van aan, blijkt later. Tegenwoordig is 'fake news' Trumps handelsmerk, niet alleen vanwege zijn kruistocht tegen de Amerikaanse kranten en tv-stations, die het wagen om kritiek op hem uit te oefenen maar ook en vooral wegens het systematische misbruik dat hij zelf maakt van valse informatie.

De media hebben eveneens boter op het hoofd. In december heeft het Duitse weekblad *Der Spiegel* toegegeven dat zeker veertien artikelen van een van haar gelauwerde redacteuren uit de lucht gegrepen zijn. *Der Spiegel* is niet het eerste of enige prestigieuze blad dat zich heeft laten verleiden door hip geschreven, smeuijge stukken en voorbijgaat aan de evidentie van wat betrouwbare journalistiek hoort te zijn.

Als de massamedia een dam op willen werpen tegen nepnieuws, dan moeten ze zich buigen over hun financiering en hun onafhankelijkheid tegenover de concerns waarvan ze eigendom zijn en voor wie winst het eerste streven is. Ze moeten afstand nemen van het commerciële format dat zich veralgemeend opdringt. Wie op de hoogte wil blijven van het reilen en zeilen in de wereld moet overtuigd raken dat hij beter *OKRA-magazine* kan lezen dan om de haverklap Facebook op zijn smartphone te raadplegen. ♦



NEPNIEUWS



van boom naar boom
van arm naar arm
SLINGERS DIE VERBINDEN

Tekst GRIET VAN BEVEREN // *Foto's* PAND ZESTIEN



Wie buurtfeest zegt, denkt aan lange tafels, kleurrijke vlaggenslingers en vrolijke muziek. De straat wordt voor even het bezit van de mensen in plaats van het verkeer. In deze bijdrage help ik jou om de decoratie van je buurtfeest origineel aan te pakken. Weg met de traditionele driehoekjes, hier komen de slingers 3.0!

Verboden voor (groot)ouders!

Kinderen amuseren zich te pletter op buurtfeesten: lopen, ravotten of dicht bij elkaar spannende verhalen vertellen. Waarom zou je voor hen niet een speciaal plekje maken? Een knus slingerparadijs waar ze hun fantasie de vrije loop laten.

- Plooi een pvc-buis tot een cirkel en maak de uiteinden aan elkaar vast met stevige tape.
- Leg in het midden een kleine hoepel en maak de twee rondes aan elkaar vast met repen stof.
- Zorg dat de spanning op de repen overal dezelfde is: zo hangt je ophangstructuur mooi recht.
- Laat vanuit de kleine hoepel opnieuw repen stof vertrekken naar een centraal ophangpunt erboven. Knoop ze daar allemaal samen.
- Knip HEEL VEEL repen stof van 5 cm breed.
- Stik de uiteinden aan elkaar zodat je een extra lang stuk krijgt.
- Maak een bol van de afgewerkte slingers zodat ze niet in de knoop raken.

- Maak nu alle repen vast aan de grootste cirkel en laat ze naar beneden hangen.

Zo creëer je een kleurrijke tent waarin de kinderen urenlang speelplezier beleven!

TIP!

Slingers uit verschillende materialen geven meer dynamiek. Bewaak wel je vooraf gekozen kleurenthema!



Aan de slag met die vingers: we maken slingers!

Je hangt ze tussen bomen of van regenpijp naar regenpijp: slingers zetten meteen de feesttoon. Deze keer pakken we ze origineel aan en stappen we af van de typische driehoek-vorm.



SLINGER VAN LAPJES STOF

Verzamel lintjes en stofjes. Werk vooral met overschotjes van stof: hoe meer rafeltjes hoe beter! Neem een jute touw als basis. Dat is sterk en toch zacht om door te stikken. Stik de stofjes op het touw met opvallende stikzijde. Heb je veel tijd? Dan is afwisselen in de kleur van je stikzijde echt een leuke optie!



SLINGER VAN PAPIER EN WOLLETJES

Luchtig en fluffy, deze slinger werd gemaakt van wollekjes en gouden bollen in stevig papier.

Stans vormpjes uit je karton en leg die onder je stikmachine. Kies een sterke naald waar je bijvoorbeeld jeans mee stikt. Houd de afstand tussen de vormpjes gelijk.

Wikkel nu draad rond je vingers. Neem per wollekje telkens evenveel omwentelingen, zo zien ze er allemaal even groot en dik uit. Schuif de wol van je vingers, draai er in het midden een draad wol omheen en leg 2 knoopjes in je draad. Knip vervolgens beide zijanten open en je eerste wollekje is klaar. Stik de wollekjes en vormpjes nu afwisselend aan elkaar. Je stikzijde vormt meteen ook het ophangtouw.



TIP!

Wikkel deze slinger rond een karton van ongeveer 20 cm zodat hij niet in de knoop geraakt!



GEHAAKTE SLINGER

Wil je origineel uit de hoek komen en toch snel resultaat hebben? Dan is een slinger haken een goed idee! Kies een kleur wol die past bij je thema. De dikte van de haaknaald pas je aan de dikte van de wol aan.

Haak eerst een lus, stop je haaknaald erin. Sla je draad om je haaknaald en haal met het haakje de draad door je lus. Dit herhaal je zolang je wil. De ketting die je gehaakt hebt, bol je het best op. Bij het ophangen knoop je je ketting aan een dwars touw of aan een ring. Je knipt de ketting 5 cm langer dan de gewenste lengte en legt er onderaan een knoopje in. Dat herhaal je met al je slingers.

Kom origineel uit de hoek



MINI SLINGER VOOR MAXI VRIENDSCHAP



Een buurtfeest draait om verbinding tussen mensen. Sinds jaar en dag staan **vriendschapsbandjes** symbool voor een unieke band tussen mensen. Waarom maak je er niet opnieuw een hype van? Zelfgemaakt zijn ze dubbel zoveel waard!

Kies een basiskleur wol en haak een ketting van 60 losse steken. Haak dan over de volledige ketting stokjes. Zet je draad af en stop weg. Met een accentkleur haak je een ketting rond de stokjes. Zorg ervoor dat je draad onder het bandje ligt. Haal je draad op. (= 2 lusjes op je haaknaald). Haal je nieuwe lus door de oude maar span niet te hard aan.

Nu enkel nog kiezen welke kleur je aan wie schenkt!



Idee en uitvoering:

PAND ZESTIEN
Dr. Verdurmenstraat 16,
9100 Sint-Niklaas
www.pandzestien.be

EEN VROLIJKE klaprozenweide

Tekst IVO PAUWELS // Foto's IVO PAUWELS

Ver van de bewoonde wereld zie je ze nog, de bloeiende korenvelden vol korenbloemen en klaprozen. Ze zijn feeëriek, vrolijk en opwekkend. Als je met kennis van zaken te werk gaat en met de natuur mee tuiniert, kan je ook in jouw tuin een stukje klaprozenweide creëren.



Wegwerkzaamheden

Het is je vast al opgevallen: waar letterlijk aan de weg wordt getimmerd, zie je het volgend jaar in juni een overweldigende rode berm vol klaprozen. De verklaring is eenvoudig: het olierijke zaad van de eenjarige klaprozen blijft jaren, zelfs decennia, kiemkrachtig in de bodem liggen tot de wegenbouwers langskomen om de weg te verbreden of een fietspad aan te leggen. Machines en spaden woelen daarbij een deel van het geduldige klaprozenzaad naar de oppervlakte. Licht en warmte wekken het uit zijn kiemrust. Minder dan drie maanden later bloeien de klaprozen dat het een lieve lust is. Toegegeven, het is een tijdelijk verschijnsel, maar het is zo mooi en sprankelend dat het de moeite loont om in de maand april klaprozenzaad te zaaien.

Een gouden tip: zaai het heel oppervlakkig. Ideaal zou je het zelfs in het najaar kunnen zaaien, het plekje onthouden en het in het vroege voorjaar voorzichtig omwoelen. Wanneer je de klaprozen laat uitbloeien zodat de zaaddozen hun zaad kunnen uitstrooien, heb je aan een beetje oppervlakkige bodembewerking in het vroege voorjaar genoeg om opnieuw beloond te worden met een uitbundig veldje klaprozen.

Eenvoudig?

Zo lijkt het maar, want wie zijn grond verrijkt met compost en meststoffen jaagt de klaprozen aan tot een weelderig en vooral veel te hoog opgeschoten gewas dat voor of tijdens de bloei door regen en wind wordt neergeslagen. De bodem schraal houden is dus de boodschap. En juist dat is voor oudere tuiniers een beetje getendraads.



Zaadpakjes zijn overal te koop

In elk tuincentrum vind je zaadpakjes met eenjarige papavers. De wetenschappelijke naam van de gewone eenjarige klaproos is *Papaver rhoeas*. Je kan ook zaad kopen van de slaapbol, *Papaver somniferum*, maar die heeft voor een papaverveldje wat minder charme. De zaaddozen ervan zorgen er echter wel voor dat je langer plezier hebt van het veldje. Aan jou om te beslissen of je die ook uitzaait, tussen de gewone klaproos. Zaad aankopen van de doorlevende papaversoorten heeft geen zin omdat die pas na enkele jaren tot bloei komen. Het zaaien op zich is kinderspel dus waarom doe je het niet samen met de kleinkinderen?

Enkele tips

Zaai altijd op rijtjes, zeker als je niet veel ervaring hebt, dan weet je snel waar de klaprozen kiemen en waar de andere planten die je waarschijnlijk niet zo graag in je tuin laat groeien. In korenvelden groeit en bloeit de gewone klaproos vaak samen met de korenbloem de blauwe *Centaurea cyanus*. Als je dus een pakje korenbloemenzaad met het papaverzaad mengt is het resultaat nog natuurlijker. In tegenstelling tot de vergankelijke klaproos is de korenbloem wel een sterke snijbloem. ◆

ZORG JIJ VOOR EEN PARTNER, KIND OF EEN NAASTE DIE WAT MEER HULP NODIG HEEFT? DAN BEN JIJ EEN MANTELZORGER!

Het Vlaams Expertisepunt Mantelzorg bundelt informatie, publicaties en methodieken over mantelzorg voor mantelzorgers. Ze doet dit op www.mantelzorgers.be

Mantelzorgers vinden er informatie over:

- Welke premies er zijn
- Welke diensten ondersteuning bieden
- Hoe mantelzorg en werk combineren
- Hoe zorgen voor jezelf
- Activiteiten in de buurt
- ...



Vlaams
Expertisepunt
Mantelzorg



Vlaanderen
is zorg



Zorg jij voor een ander?
Je staat er niet alleen voor!

www.mantelzorgers.be

Werk jij samen met mantelzorgers?
Ook jij staat er niet alleen voor,
laat je inspireren!



Vlaams
Expertisepunt
Mantelzorg



Vlaanderen
is zorg



Naarmate de jaren

NAARMATE DE JAREN VERSTRIJKEN, ROEPT ELKE BUURT,
ELKE STRAAT IN EEN STAD HERINNERINGEN OP,
EEN ONTMOETING, EEN VERDRIET, EEN MOMENT VAN GELUK

PATRICK MODIANO

“MIJN ENERGIE HAAL IK BIJ DE KINDEREN EN JONGEREN”

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's FRANÇOIS DE HEEL

'DANKZIJ DE CHIRO EN JES BLOEIDE IK OPEN. IK DURF MEER, BEGRIJP MEER. HET IS MIJN DROOM OM KINDEREN EN JONGEREN TE INSPIREREN, TE HELPEN EN TE BEGELEIDEN OP WEG NAAR VOLWASSENHEID'

Voortaan laten we kleinkinderen over hun grootouders vertellen: wat ze van hen leerden, waarom ze zo bijzonder zijn. Heb jij ook een speciale band met je grootouders en/of kleinkinderen? Stuur ons dan een e-mail en wie weet komen we bij jou langs voor een interview. Zend je gegevens en een korte situatieschets naar magazine@okra.be.

Youssra Tahiri (25) woont in Sint-Joost-ten-Node. Een heel fijne plek om te wonen en op te groeien. Ze werkt als vormingswerker bij JES in Brussel, een jeugdorganisatie. Youssra is ook een van de vier voorzitters van Chirojeugd Vlaanderen. Uit dat vrijwilligerswerk haalt ze enorm veel energie.

“Mijn vader was zeventien toen hij naar België kwam. De boerderij in Alhoceina in het Riff-gebergte van Marokko bood hem weinig toekomst. Hij wou studeren en kwam daarom naar België. Hier moest hij werken: hij was chauffeur voor supermarkten en later ploegchef van een onderhoudsploeg op Zaventem. Hij trouwde met mijn mama, een Marokkaanse uit hetzelfde Riff-gebergte. Samen kregen ze elf kinderen, waarvan ik de jongste ben. Ik heb mijn vijf oudere broers en zussen allemaal zien uitvliegen. Mijn mama zelf heb ik nooit gekend. Zij was ziek en stierf heel kort na mijn geboorte. Een paar jaar later is mijn vader hertrouwd met mijn stiefma. Samen kregen zij nog twee zonen.”

Mijn papa was een harde werker, mijn mama was vrijgevig

“Chapeau voor mijn vader. Ik heb heel veel respect voor hem. Na mijn geboorte stond hij alleen voor een gezin van elf. Hij heeft altijd hard gewerkt opdat wij niets zouden mankeren. We hadden altijd eten, liepen goed gekleed, konden naar school. Studeren was superbelangrijk. Wil je ergens geraken, dan moet je werken. Je krijgt niets voor niets. Nu ik eraan denk, merk ik hoeveel ik van mijn vader heb. Mijn mama was een warme, zorgende, vrijgevig en open vrouw die graag knuffelde. Naar het schijnt gelijk ik erg op mijn mama, zowel fysiek als qua karakter.”

De stilte van Marokko

“Ik spreek Frans, Nederlands, Berbers en Engels. Het is heel grappig: al mijn oudere broers en zussen zijn in het Frans opgevoed. Ik ging naar een Nederlandstalige school. En mijn papa leerde me Berbers. Ik heb vaak gevloekt op het Nederlands: ik moest mijn huistaken alleen doen, thuis kon niemand me helpen. Bovendien

hoorde ik enkel Nederlands in de klas. Op de speelplaats spraken we stiekem Frans, wat eigenlijk niet mocht. Ik hou van Brussel, ben blij dat ik er mocht opgroeien. Mijn grootouders langs papa's en mama's kant ken ik enkel van foto's. De moeder van mijn stiefmama is een superlief omaatje. Als kind mocht ik elke zomer twee maanden mee op vakantie naar Marokko.

Mijn oma woont op het platteland, diep in de bergen. De reis er naartoe

“Als moslima is het soms moeilijk leven in deze samenleving. Je moet je veel meer bewijzen”

wil je niet meemaken, daar word je misselijk van. Het was leuk te kunnen spelen tussen de koeien en op straat. Er was helemaal geen lawaai. In Marokko had mijn papa een huis, dat is in 2004 door een aardbeving vernield maar mijn papa heeft er een nieuw gebouwd. Ook daar is het erg stil. Zit je even met een burn-out, dan kan je ginder herstellen. Ik reis graag, maar eens ik twaalf jaar was, kon twee maanden Marokko ook wel vervelen. Het verschil met Brussel is groot. Bovendien hadden we nog geen smartphone. Nu bellen we via Whatsapp naar onze familie in Marokko.”

Mijn hoofddoek is geen drempel

“Over de islam werd thuis nooit gesproken. Ik ging wel naar een Arabische school, waar ik de Koran leerde lezen. Mijn hoofddoek is een deel van mijn identiteit. Hier uit ik mijn geloof mee. Sommige van mijn zussen dragen een hoofddoek, andere niet. Ons geloof heeft ons waarden en normen geleerd. Als moslima is het soms moeilijk leven in deze samenleving. Je moet je veel meer bewijzen. Nochtans ben ik gelijk aan de ander: ik ben een gewone Brusselse jonge vrouw die goed wil studeren, werken, spreken. Veel mensen denken dat wij onderdrukt zijn, maar dat is niet zo. De samenleving bekijkt dat vaak anders maar voor mij is een hoofddoek dragen geen drempel om te bereiken wat ik wil.”

JES!

“Ik wil trots zijn op mezelf, wil iets bereiken. Ik wil kinderen en jongeren inspireren, hen een stem geven. Ze zijn meer waard. Ikzelf sta waar ik nu sta dankzij de steun van anderen. Die steun wil ik ook verlenen aan de Brusselse jeugd. Ik volgde een cursus animator bij JES in Molenbeek, mijn huidige werkgever. Bij JES ben ik vormingswerker. Momenteel bied ik competentietrajecten aan vrijwilligers en re-activeer een buurt in Elsene in voorbereiding van een nieuw jeugdhuis. Dat ik iets kan betekenen voor kinderen en jongeren, geeft me veel energie. Ze zijn altijd zo blij ons te zien, blij als ze zich kapot kunnen amuseren. Vaak worden onze jongeren vanuit een probleem bekeken: ze worden bestempeld als arm, ze praten de taal niet goed, ze hebben een moeilijke thuissituatie. Maar dit is een vooroordeel. Die jongeren hebben heel dikwijls veel competenties en talenten. Ik benader ze vanuit hun talent.”

>>

Als je het mij vraagt: Chiro

“Toen ik negentien was, vroeg Chiro Jijppeke uit Molenbeek me om leidster te worden. Ik kende de Chiro niet, nu ben ik er thuis. Als leidster gaf ik zo goed mogelijk Chiro. Het is ontzettend belangrijk dat kinderen kunnen spelen. Bij het begin van mijn stu-

“Dankzij de Chiro durfde ik meer, begreep ik meer, bloeide ik open”

dies aan de hogeschool, overwoog ik om met de Chiro te stoppen. Maar bij Chiro Jijppeke waren we maar met twee meer, de volwassen begeleider en ik, dus zochten we nieuwe leiding. Dankzij de Chiro durfde ik meer, begreep ik meer, bloeide ik open. De Chiro neemt echt veel tijd in beslag en het is die tijd waard. Een paar jaar geleden werd ik lid van de

nationale commissie diversiteit.

Superinteressant! Toen vroeg men mij om een van de vier voorzitters te worden. Ik hapte toe. Het is een groot engagement, maar ik doe het graag en leer veel bij. Ik wil dingen veranderen.”

Er is het jaarthema ‘ca va!’, we denken na over bij-



Zum Achten Himmel

Unieke formule!

1 week Moezel • € 759

THUIS AFGEHAALD EN TERUGGEBRACHT

All-in (transport, persoonlijke begeleiding, alle toegangstickets, volpension behalve geconsumeerde dranken)



voorbeeld alcohol en drugs. Ik mocht naar het Vlaams parlement toen het thema diversiteit er ter sprake kwam, ik nam deel aan de Klimaatmars en ben meter van tal van diensten en commissies binnen Chiro nationaal, waaronder de stadswerking van Brussel. Als voorzitter teken ik mee het Chirobeleid uit.”

Brussel

“Ik ben blij in Brussel te wonen. Brussel is een soort familie. Multicultureel, divers, verschillende talen, verschillende huizen, laag- en hoogopgeleiden, Chinese en Turkse restaurantjes. Wat een troeven! Files, de drukte, luchtvervuiling, lawaai, aanslagen, radicalisering, de criminaliteit? De media belicht altijd wat er verkeerd loopt, maar dat is Brussel niet. Aan de jongeren zeg ik: wees goed en maak er het beste van. Droom! Wees open om te ontdekken, om te leren! Wees kritisch! Onze samenleving heeft vaak een paardenbril op. Doorbreek dat, wees multicultureel. Mijn toekomst? Een eigen gezin en kinderen? Ja, ooit. Mijn droom nu is iets te betekenen voor de jeugd en die expertise te kunnen delen. Jongeren inspireren en met hen op weg gaan.”

HET CULTURELE EN CULINAIRE LEVEN VAN EEN BEKENDE VLAMING. DEZE MAAND:

Lynn Wesenbeek

Tekst SUZANNE ANTONIS // Foto KANAAL Z

De eenvoudigste dingen geven vaak schoonheid, geluk en goede smaak. Een leidmotief dat Lynn Wesenbeek op het lijf geschreven is. Met de start van VTM in 1989 maakte ze haar opwachting op het kleine scherm. Na haar vertrek bij de commerciële zender lieten nieuwe uitdagingen niet lang op zich wachten. Lynn schreef samen met loopbaancoach Kris Colpaert het boek *50 tinten wijs* waarin ze levenslessen verzamelden voor 50-plussers. Sinds kort brengt het programma Z-Talk van Kanaal Z haar weer naar de televisie.

Sterke vrouwen

"Als het over cultuur gaat, heb ik het geluk dat ik de grootmoeder van mijn kinderen dicht in mijn buurt heb. Zij is zeer belezen, fijnzinnig en vrijgevochten en dat ze 88 jaar oud is, heeft daar niets aan veranderd. Ik laat me graag door haar leiden in de keuze van mijn boeken. Momenteel ligt *De Toverberg* van Thomas Mann te wachten. Vanuit mezelf bewonder ik Simone de Beauvoir. Met haar zou ik graag in gesprek gaan, mocht het nog kunnen. Onder meer over haar boek *Le Deuxième Sexe* dat ze in 1949 schreef en dat in Frankrijk een van de fundamenten van het feminisme werd. Er is in onze maatschappij voor vrouwen al veel ten goede veranderd maar we zijn er nog niet. Ik zie wel steeds vaker positieve signalen. Stilaan komen er meer vrouwen aan het roer waardoor de stereotiepe denkpatronen langzaam beginnen te veranderen."

Angst en troost

"De beste film die ik ooit heb gezien, is *Sophie's Choice*. Niet alleen omdat mijn favoriete actrice Meryl Streep er de hoofdrol in speelde maar ook omwille van het thema. Een joodse moeder moest kiezen tussen haar twee kinderen nadat



ze verplicht werd om één kind af te staan. Een beklijvend moment omdat de fictie vandaag niet zo ver af is van de realiteit. Nog altijd worden in tal van conflicten families van elkaar gescheiden. Als ik zie hoe het antisemitisme in Frankrijk aan een opmars bezig is, houd ik mijn hart vast voor de toekomst.

Muziek is voor mij een uitlaatklep. Het onsterfelijke lied van Ramses Shaffy *Laat me* is een inspirerend nummer waardoor ik me wel aangesproken voel. Ik ga graag naar de opera en genoot onlangs ook intens van het



afscheidsgala van sterdanser Wim Vanlessen bij het Koninklijk Ballet van Vlaanderen. Hij gaf op de scène een sublieme vertolking van Boléro van Ravel. Een moment om nooit te vergeten."

Zicht op zee

"We zijn in ons land verwend met uitstekende restaurants. Ik laat me graag verleiden met een restaurant waar ik zicht op zee heb. *Sel Gris*, *Bristol* en *Bartholomeus* liggen op amper een kilometer van elkaar op de zeedijk tussen Duinbergen en Heist. Kook ik zelf, dan hanteer ik het principe 'keep it simple'. Dat is trouwens mijn levensmotto: in de meest eenvoudige dingen schuilt vaak schoonheid en stijl. Ik vind de mediterrane keuken heerlijk. In Zuid-Italië zijn ze bijvoorbeeld een stuk armer dan in het noorden van het land maar ze gaan bijzonder creatief



om met de weinige ingrediënten die ze hebben. Een aantal jaren geleden at ik er een eenvoudige verse pasta met mosselen recht uit de zee, vermengd met hun heerlijke zuiderse tomaten en look. We zaten aan een tafeltje met de voeten in het water. Toen waande ik mij in het paradijs. (lacht). Dat doet me trouwens denken aan een gedicht van J.C. Bloem uit de negentiende eeuw *Domweg gelukkig in de Dapperstraat*. Herman Brusselmans koos het voor ons boek *50 tinten wijs*. Het heeft als kerngedachte dat alles veel is voor wie niet veel verwacht. Een mooie levenshouding!"

10 OM NIET TE MISSEN



4 EXPO LANG LEVE DE MUZIEK

Lang leve de muziek! biedt je een wonderlijke trip langs zestig jaar liedjes uit de Lage Landen. Een eerbetoon aan meer dan 200 artiesten en groepen in de grootste interactieve muziektentoonstelling ooit in Vlaanderen. Van Will Tura tot Bazart en van Boudewijn de Groot tot de Jeugd van Tegenwoordig. Met de mooiste liedjes, memorabele televisiefragmenten, de leukste verhalen, verteld door Belpopkenner Jan Delvaux, schitterende decors en interactieve opstellingen. Luister, zing en quiz mee, ver gaap je aan de stukken uit de privé-collecties van je favoriete idolen en herbeleef je jeugd.

Expo Lang leve de muziek, Sint-Pietersabdij Gent, nog tot 9 juni 2019.

OKRA geeft 5 duotickets voor deze expo weg. Stuur voor 1 mei een kaartje naar OKRA-magazine, Lang leve de muziek, PB40, 1031 Brussel of mail 'Lang leve de muziek', naam, adres, lidnummer naar magazine@okra.be en wie weet ben jij een van de gelukkige winnaars!

5 DVD KURSK

In 2000 zinkt de Russische nucleaire onderzeeër Kursk na een explosie naar de bodem van de ijzige Barentszee. Aan boord weten 23 matrozen zich in veiligheid te brengen in een onbeschadigd compartiment. Terwijl zij vechten om te overleven, stuiten hun wanhopige familieleden op een muur van politiek stilzwijgen. Hoewel de Russische marine er met verouderd materiaal niet in slaagt om de mannen te bevrijden, houden ze alle buitenlandse hulp af. Met Matthias Schoenaerts, Léa Seydoux en Colin Firth.

DVD Kursk, vanaf 6 april 2019, Belga Films SA, 16,99 euro

OKRA schenkt 10 exemplaren van deze DVD weg. Stuur voor 1 mei 2019 de oplossing van het kruiswoordraadsel (p.68) op naar OKRA-magazine, Kruiswoordpuzzel, PB40, 1031 Brussel en wie weet ben jij een van de gelukkige winnaars!



1 AT ETERNITY'S GATE

Wanneer Vincent van Gogh (Willem Dafoe) in 1886 verhuist, met als doel door te breken als kunstenaar, leert hij een avant-gardistische groep kunstenaars kennen onder wie Paul Gauguin. Maar Van Gogh stuit alleen maar op nog meer onbegrip en afwijzingen en vertrekt uiteindelijk naar Arles in de hoop een nieuw bestaan te bouwen. In zijn zoektocht naar aanvaarding, verliest Van Gogh zich echter steeds verder in een wereld van ziekte en depressie. In *At Eternity's Gate* gaat regisseur Julian Schnabel op verkenning naar de worsteling van Vincent van Gogh om te worden begrepen als kunstenaar.

De film is vanaf 24 april te zien in de bioscoop.

OKRA geeft 10 duotickets voor deze film weg. Stuur voor 1 mei een kaartje naar OKRA-magazine, Van Gogh, PB40, 1031 Brussel of mail 'Van Gogh', naam, adres, lidnummer naar magazine@okra.be en wie weet ben jij een van de gelukkige winnaars!

2 ZOO ANTWERPEN

Prachtig nieuws uit de nieuwe Mensapenvallei in ZOO Antwerpen! De groep bedreigde gorilla's groeide aan met de geboorte van babygorilla Thandie. Ze is vertederend schattig en toont veel apenstreekjes. Ga haar bezoeken!

Kijk voor een ledenvoordeel op blz. 70



3 EB EN VLOED VAN DE NOORDZEE

Wat zouden we zonder de Noordzee zijn? Haar eb en vloed bepaalt al een eeuwigheid ons leven. Ze wordt bezongen en bewonderd. We zoeken de rust op aan haar eindeloze stranden. We delen haar met velen. Arnout Hauben gaat op zoek naar het verhaal van de mensen die aan de zee wonen en met haar samenleven. Hij trekt rond de Noordzee: van België over Engeland naar de Shetlandeilanden en van Noorwegen naar Nederland. Naast een spannend reisverhaal vol sprekende persoonlijke getuigenissen is Rond de Noordzee ook een alternatieve geschiedenis van onze streken.

Rond de Noordzee, Arnout Hauben & Lander Deweer, Uitgeverij Polis, 24,50 euro

OKRA schenkt 5 exemplaren van dit boek weg. Stuur voor 1 mei 2019 de oplossing van het kruiswoordraadsel (p.68) op naar OKRA-magazine, Kruiswoordpuzzel, PB40, 1031 Brussel en wie weet ben jij een van de gelukkige winnaars!



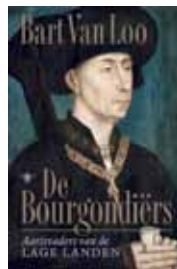
6 DE BOURGONDIËRS

De Bourgondiërs vertelt de geschiedenis van de vroege Nederlandse éénwording. Het is een wonderlijk relaas van ontbolsterende steden, ontwakend individualisme en uitstervende ridderidealen. Van schizofrene koningen, doortastende hertogen en geniale kunstenaars. Terwijl de Bourgondische hertogen met veldslagen, huwelijken en hervormingen de versnipperde Lage Landen tot één geheel smeedden, ontstonden onder hun impuls de onvergetelijke werken van Klaas Sluter, Jan van Eyck en Rogier van der Weyden.

Bart Van Loo's even spannende als leerrijke verkenning van de middeleeuwen groeit gaandeweg uit tot een wervelende cultuurgeschiedenis. Als geen ander weet Van Loo bevologenheid, humor en kennis van zaken te combineren.

De Bourgondiërs, Bart Van Loo, Uitgeverij De Bezige Bij, 34,99 euro

OKRA schenkt 3 exemplaren van dit boek weg. Stuur voor 1 mei 2019 de oplossing van het kruiswoordraadsel (p.68) op naar OKRA-magazine, Kruiswoordpuzzel, PB40, 1031 Brussel en wie weet ben jij een van de gelukkige winnaars!



9 TUINFEEST IN HET KASTEELPARK IN EDINGEN

Dit tuinfeest in het kasteelpark van Edingen is een niet te missen afspraak voor alle tuinliefhebbers. 200 exposanten stellen je hun beste planten en tuintips voor. Er zijn demonstراتies en animaties in het park, ateliers en ambachtslui in het kasteel...

Tuinfeest Kasteelpark Van Edingen, vrijdag 12 april: 14 tot 19 uur. Zaterdag 13 april en zondag 14 april 2019: 10 tot 19 uur



7 EEN ZOEKTOCHT NAAR WIE JE WERKELIJK BENT

Na de plotselinge dood van hun vader komen Maia en haar zussen bij elkaar in hun ouderlijk huis, een prachtig landhuis aan het Meer van Genève. De zussen werden als baby door Pa Salt geadopteerd en krijgen na zijn dood allemaal een brief met een mysterieuze verwijzing naar hun afkomst. Maia's verleden brengt haar naar Rio de Janeiro. Daar aangekomen probeert ze met de weinige aanwijzingen die ze heeft haar achtergrond te ontrafelen. Het voert haar tachtig jaar terug in de tijd, naar de bouw van het wereldberoemde Christus de Verlosser-beeld én de roerige jaren twintig in Parijs. Slaagt zij erin haar ware identiteit te achterhalen? De zeven zussen is het eerste deel uit een zevendelige serie over liefde, verlies en de zoektocht naar wie je werkelijk bent.



De zeven zussen, Lucinda Riley, Xander uitgevers Amsterdam, 12, 99 euro

OKRA schenkt 5 exemplaren van dit boek weg. Stuur voor 1 mei 2019 de oplossing van het kruiswoordraadsel (p.68) op naar OKRA-magazine, Kruiswoordpuzzel, PB40, 1031 Brussel en wie weet ben jij een van de gelukkige winnaars!

8 DE ONDERPASTOOR

Maart 1969: in de parochie van Sint-Gillis-Dendermonde breekt een opstand uit. Het aartsconservatieve bisdom Gent is niet opgezet met het werk van onderpastoor Gilbert Verhaeghen en beslist om hem over te plaatsen. Verhaeghen neemt de besluiten van het



Tweede Vaticaanse Concilie veel te serieus, vindt bisschop Van Peteghem. De mis in de volkstaal en het altaar naar de gelovigen gekeerd, tot daaraan toe, maar gelovigen moeten vooral luisteren en volgen. De gelovige gemeenschap van Sint-Gillis-Dendermonde denkt daar helemaal anders over en voert drie maanden lang actie voor het behoud van hun populaire en progressieve onderpastoor. De onderpastoor is het pakkende relaas van het drama van de katholieke kerk uit die tijd op parochiaal niveau, met onderpastoor Gilbert Verhaeghen als machteloze getuige.

De onderpastoor, Louis Van Dievel, Uitgeverij Vrijdag, 22,50 euro

OKRA schenkt 5 exemplaren van dit boek weg. Stuur voor 1 mei 2019 de oplossing van het kruiswoordraadsel (p.68) op naar OKRA-magazine, Kruiswoordpuzzel, PB40, 1031 Brussel en wie weet ben jij een van de gelukkige winnaars!

10 HORTA

Naar aanleiding van haar driedubbele verjaardag - 100 jaar verkoop van het Horta Huis, 50 jaar inhuldiging van het museum, 30 jaar restauratie - onthult het Horta Museum (Sint-Gillis) drie buitengewone tentoonstellingen die een nog onbekend aspect van Victor Horta onthullen: Horta als verzamelaar. In de uitbreiding (een vleugel die onlangs werd toegevoegd aan het museum) komen art-nouveauperken uit de privéverzamelingen aan bod. Het Horta-atelier stelt belangrijke werken tentoon van Serrurier-Bovy, Paul Hankar en andere artnouveau-ontwerpers uit de persoonlijke collectie van de jonge Brusselse verzamelaar Jonathan Mangelinckx. En tenslotte iets buitengewoons: in het Hortamuseum wordt de veranda in haar originele staat hersteld met objecten uit het Oosten en het Verre Oosten, vergelijkbaar met degene die Horta verzamelde.

Expo nog tot 30 juni 2019, Hortamuseum, Amerikastraat 25, 1060 Sint-Gillis

OKRA geeft 5 duotickets voor deze expo weg. Stuur voor 1 mei een kaartje naar OKRA-magazine, Horta, PB40, 1031 Brussel of mail 'Horta', naam, adres, lidnummer naar magazine@okra.be en wie weet ben jij een van de gelukkige winnaars!

DE DIENSTBARE ACTEUR IN Jaak Van Assche

Tekst SUZANNE ANTONIS // Foto THOMAS LEGRÈVE

Vijftig jaar al staat acteur Jaak Van Assche (79) in het theater of voor de camera van televisie en film. Iedereen kent hem als ambtenaar Jean De Pesser bij *De Collega's* of brocanteur Costermans die voortdurend op ramkoers ligt met *De Kampioenen*, terwijl hij ook ontelbare keren in het theater stond. Nog altijd staat het speelplezier op zijn gezicht te lezen, ook als hij over zijn passie vertelt. "Maar noem me geen kunstenaar of artiest", zegt hij. "Ik ben een ambachtsman, die ten dienste staat van een auteur en een regisseur."



"MOET EEN OVERHEID
KNIPPEN IN DE UITGAVEN,
DAN IS CULTUUR HET EERSTE
SLACHTOFFER. TERWIJL NET
CULTUUR DE GEEST VAN DE
MENSEN AANSCHERPT"

"Ik ben ooit begonnen met het noteren van alle personages die ik sinds 1965 heb gespeeld maar halfweg was ik de tel kwijt. Wat ik wel heb onthouden is dat het voor televisie of film heel vaak komische rollen waren. Nooit tegen mijn zin hoor, ik hou wel van dat volkse."

Het is dankzij Jan Verheyen, die de film *Alles moet weg* van Tom Lanoye regisseerde, dat ik voor het eerst een andere kant van mij kon laten zien. Bij het Mechels Miniatuur Theater, dat nu 't Arsenal is, kwamen de ernstige rollen vanzelf maar het is nooit een criterium geweest om een opdracht wel of niet aan te nemen. Binnen een gezelschap ben je een acteur die in functie staat van het totaalproduct. Het is jammer dat dergelijke toneelgezelschappen bijna niet meer bestaan. Theaterstukken van Shakespeare en Molière krijgen zo geen kans meer, of het zijn bewerkingen die kilometers ver staan van het origineel. Dat heeft ook met ondersteuning te maken. Moet een overheid knippen in de uitgaven, dan is cultuur het eerste slachtoffer. Terwijl net cultuur de geest van de mensen aanscherpt."

Jong van hoofd en hart

"Vorig seizoen heb ik met de jonge acteur Zouzou Ben Chika het theaterstuk *De Zonder Zon Zon* gespeeld, een hedendaags sprookje over tovenaars. Dat was best intens omdat we maar met twee op het podium ston-

den en we dus allebei veel tekst hadden. Ik voel wel dat ik me meer moet inspannen om mijn rol onder de knie te krijgen maar het spelen op zich gaat me nog prima af. Mijn ervaring is een voorsprong maar daartegenover staat dat jongere acteurs veel zelfzekerder zijn en minder geremd. Zij zijn met media opgegroeid en er is vandaag ook enorm veel talent. Ik sta daar echt versteld van en vraag me dikwijls af of ik de rollen die zij nu spelen zelf ook zou aangekund hebben toen ik hun leeftijd had. Fysiek moet ik mijn energie verdelen. Overdag op de set van *Familie* staan waarin ik Alfons Coppens speel en 's avonds nog een toneelopvoering, dat lukt niet meer. Maar ik kan me niet voorstellen dat ik 's morgens opsta en niet weet wat ik die dag moet gaan doen. Binnenkort beginnen we met de opnames voor het vijfde seizoen van *De Zonen van Van As* en er komt een nieuwe *Kampioenen*film aan, de vierde al. We zijn al gaan draaien in Aalst want het thema is dit keer carnaval. De kampioenen werken aan een praalwagen en reken maar dat er flink wat afgelachen wordt. Het is mede dankzij die fantastische bende dat ik vandaag nog altijd kan doen wat ik graag doe." ◆

INFO

De *Kampioenen*film met Jaak Van Assche in de rol van Fernand Costermans komt op 12 december 2019 in de zalen. Het vijfde seizoen van *De Zonen van Van As* wordt in voorjaar 2020 uitgezonden op VT.M.



Slechts 48 uur levertijd!

Dankzij onze unieke technologie kunnen wij zowel rechte als gebogen trappen binnen 48 uur van een traplift voorzien!

- 1 Dunste enkele rail ter wereld
- 2 Brede kant van de trap blijft vrij
- 3 Volledig opklapbaar
- 4 Uw trapeuning blijft zitten

Niet goed = geld terug

Bent u niet tevreden met uw Otolift? Geen probleem. Wij bieden u een unieke niet-goed-geld-terug-garantie aan op de Otolift Modul-Air.

• Marktleider in de Benelux

• Alle keuze in trapliften, nieuw en gebruikt

Bel gratis 0800 65 603 of ga naar www.otolift.be
voor een gratis thuisadvies of om kosteloos onze brochure te bestellen.

Al meer dan 11.000 trapliften van Otolift in België!

ZAKARIA KHLTENT WIL MENSEN SAMENBRENGEN

“Je kan van iedereen iets leren”

Tekst MATTHIAS VAN MILDERS // Foto FRANÇOIS DE HEEL

Een man met een missie, dat is Zakaria Khlent. Wil je de wereld verbeteren, steek dan de handen uit de mouwen. En dat doet Zakaria door ontmoeting te stimuleren. Daarom studeert hij project- en eventmanagement in Gent. En daarom organiseerde hij De Warmste Brunch voor een goed doel.

De Gentse Tuinwijklaan ligt er vredig bij onder een voorbarig lentezonnetje. De buurt achter het Sint-Pietersstation lijkt een echte woonwijk. Maar een jonge fietser met een bak bier op z'n bagagedrager maakt duidelijk dat ook studenten hier thuis zijn. In de studio van een vriend komt Kortrijkzaan Zakaria Khlent geregeld verpozen tussen twee lessen door. Als alles volgens plan verloopt, zwaait hij in juni af met een diploma project- en eventmanagement. “Vroeger wilde ik manager worden. Ik ging dan ook handelswetenschappen studeren in Brussel. Kom je van een stad als Kortrijk in de hoofdstad terecht, dan beland je in een andere wereld. De armoede op straat raakte me. In het tweede jaar besepte ik dat veel geld verdienen mij niet gelukkiger zou maken.

Zo kan ik de maatschappij niet beter maken. Ik stopte met mijn opleiding en ging project- en eventmanagement studeren in Gent. Dat is een heel brede opleiding en dat sprak me aan. Maar de theorie vond ik aanvankelijk echt niet interessant. Toch besliste ik om door te bijten want ik wilde een diploma in handen hebben. Tijdens stages bij Tomorrowland, Rock Rally en Kom op tegen Kanker ontdekte ik dat ik heel graag events organiseer. Later volgde een stage bij 11.11.11. Voor die organisatie zou ik graag werken want de waarden en normen passen bij mij en ik kan er iets doen dat ik leuk vind.”

Eten brengt mensen samen

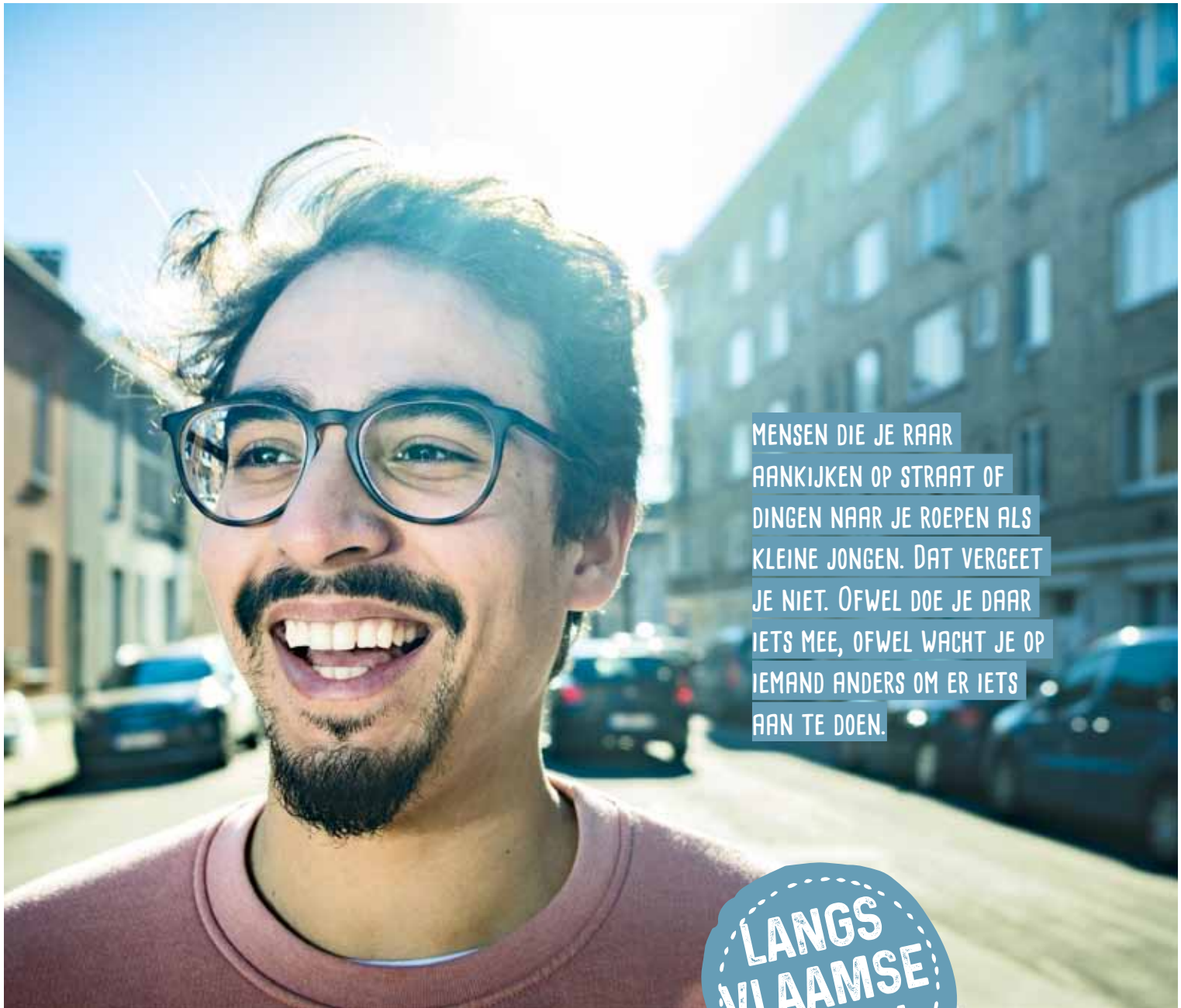
In december organiseerde Zakaria in Kortrijk *De Warmste Brunch* als eindproject voor zijn opleiding. Zijn event kaderde in *De Warmste Week*, de winst ging naar vzw A'kzie, een vereniging waar armen het woord nemen. Van meet af aan ging Zakaria voor een brunch met veel diversiteit op en aan tafel. “Er zijn nog te veel mensen in Kortrijk die bang zijn voor het multiculturele. Dat merkte ik in mijn zoektocht naar een locatie! ‘Wij doen niet mee aan zo’n manifestaties’, antwoordde iemand. Dat zal ik nooit vergeten. Uiteindelijk heeft de stad me aan een locatie geholpen: de mooie Sint-Pauluskerk. ‘Wij’ en ‘zij’, dat bestaat nog steeds. En hoe verder je van de grootsteden gaat, hoe meer je dat tegenkomt. Dat wil ik in Kortrijk helpen wegwerken door evenementen te organiseren. Dat is een doel in mijn leven. Door te proeven van een cultuur krijg je er meer begrip voor en sta je opener.

Eten brengt mensen samen. Ik ben 26 jaar geleden geboren in Kortrijk en ik wil niet dat mijn kinderen hetzelfde meemaken als ik. Niet dat ik heel erge dingen heb meegemaakt, maar sommige gebeurtenissen hebben mijn karakter geboetseerd. Denk maar aan mensen die je raar aankijken op straat of dingen naar je roepen als kleine jongen. Dat vergeet je niet. Ofwel doe je daar iets

mee, ofwel wacht je op iemand anders om er iets aan te doen. Ik ben de persoon die er iets aan wil veranderen. Ik ben een trotse Kortrijkzaan en ik wil Kortrijk in een bepaalde richting sturen. Niet alleen de burgemeester kan dat doen, ook de mensen die er wonen. Ik zie de toekomst rooskleurig. Mijn neefjes en nichtjes hebben vriendjes uit verschillende culturen en vinden dat normaal. Ik denk dat de zogezegde jeugd van tegenwoordig op dat vlak verder staat dan sommige volwassenen.”

Tranen in de ogen

Trots toont Zakaria de foto's van de brunch. De aandacht voor details valt meteen op: van de mooi gedecoreerde tafels over de bordjes met uitleg bij elke schotel tot het attente chocolaatje op elk bord. Ook Sinterklaas en roetpiet kwamen langs. “Ik wilde de aanwezigen op mijn event echt in de watten leggen. Ik ben een perfectionist en hoopte dat mensen zouden zeggen: ‘Wow, ik ben blij dat ik ben gekomen.’ Tijdens de brunch liep ik rond om alle mensen te verwelkomen. Dat hebben ze graag. De dag na het event viel de stress weg en werd ik ziek, ik had echt alles gegeven. Toen ik achteraf de foto's zag, besepte ik wat ik had gerealiseerd. Bij het zien van al die lachende gezichten had ik zelfs tranen in mijn ogen. Met een zestien op twintig werd ik tweede van de klas voor mijn eindproject.”



MENSEN DIE JE RAAR
AANKIJKEN OP STRAAT OF
DINGEN NAAR JE ROEPEN ALS
KLEINE JONGEN. DAT VERGEET
JE NIET. OFWEL DOE JE DAAR
IETS MEE, OFWEL WACHT JE OP
IEMAND ANDERS OM ER IETS
AAN TE DOEN.

LANGS
VLAAMSE
WEGEN

Karma

De Warmste Brunch mag dan wel zijn eindproject zijn, voor Zakaria is het veeleer het startschot. "Ik wil nog meer events organiseren die mensen samenbrengen. Ik ben een sociaal persoon en weet wat het met je doet als je overeenkomt met iemand. Je kan van iedereen iets goeds leren. Doe je iets vanuit je hart, dan voel je dat tien keer zo hard. Als ik gelukkig kan zijn door samen te leven met andere mensen, kan iemand anders dat ook. Maar de wil moet er zijn en je mag niet bang zijn om je open te stellen. Velen zijn dat net wel.

Mensen worden gevormd door hun opvoeding. Maar ik heb ook moeilijke dingen meegemaakt in mijn leven. Ik stelde me de vraag: 'Ga ik me altijd daardoor laten leiden of ga ik zelf iets veranderen?' Ik koos voor het laatste, al is dat soms heel moeilijk. Ik help mensen niet omdat ik niet kan weigeren, wel omdat ik weet dat zowel de andere als ikzelf daar blij van worden. En ik heb gemerkt dat je iets terugkrijgt als je mensen helpt. Ik geloof wel in karma. Voor *De Warmste Brunch* kreeg ik zelf heel veel hulp. Zo kreeg ik steun van *Level Up*, een vereni-

ging die jongeren helpt bij het bereiken van hun doelen. Na het event besepte ik dat ik echt goede vrienden heb en dat mensen die ik ooit iets heb gegund, mij nu iets teruggunden." ♦



LOS HET KRUISWOORDRAADSEL OP EN WIN EEN VAN ONDERSTAANDE PRIJZEN

37 prijzen

EEN WEEKEND MET TWEE OVERNACHTINGEN IN VOLPENSION IN
HET ZORGVERBLIJF TER DUINEN IN NIEUWPOORT.
VOLGENS BESCHIKBAARHEID.

Info:

CM-Zorgverblijf Ter Duinen is een volledig aangepast centrum voor wie rust in een professionele zorgomgeving zoekt. Kom voor een verkwikkende vakantie vlakbij de kust in Nieuwpoort.

CM-Zorgverblijf Ter Duinen, Louisweg 46, 8620 Nieuwpoort
Tel. 058 22 33 11, Email: info@terduinen.be

26 BOEKEN



- ✗ 4 exemplaren **Kortsluiting in mijn hoofd** van Brenda Froyen
- ✗ 4 exemplaren **Uitgedokterd** van Brenda Froyen
- ✗ 5 exemplaren **Rond de Noordzee** van Arnout Hauben en Lander Deweer
- ✗ 3 exemplaren **De Bourgondiërs** van Bart Van Loo
- ✗ 5 exemplaren **De zeven zussen** van Lucinda Riley
- ✗ 5 exemplaren van **De onderpastoor** van Louis Van Dievel



10 DVD'S EN CD'S

- ✗ 10 exemplaren van dvd **Kursk**

Vermeld op de enveloppe eventueel
de voorkeur van je boek !



OPLOSSING KRUISWOORDRAADSEL APRIL 2019



Naam: _____

Straat + nr: _____

Postnr.: _____ Woonplaats: _____

Tel.: _____ E-mail: _____

OKRA-lidnummer of trefpuntnummer: _____

Schiftingsvraag: *In welke deelgemeente van Spa ligt het zorgverblijf van CM?*

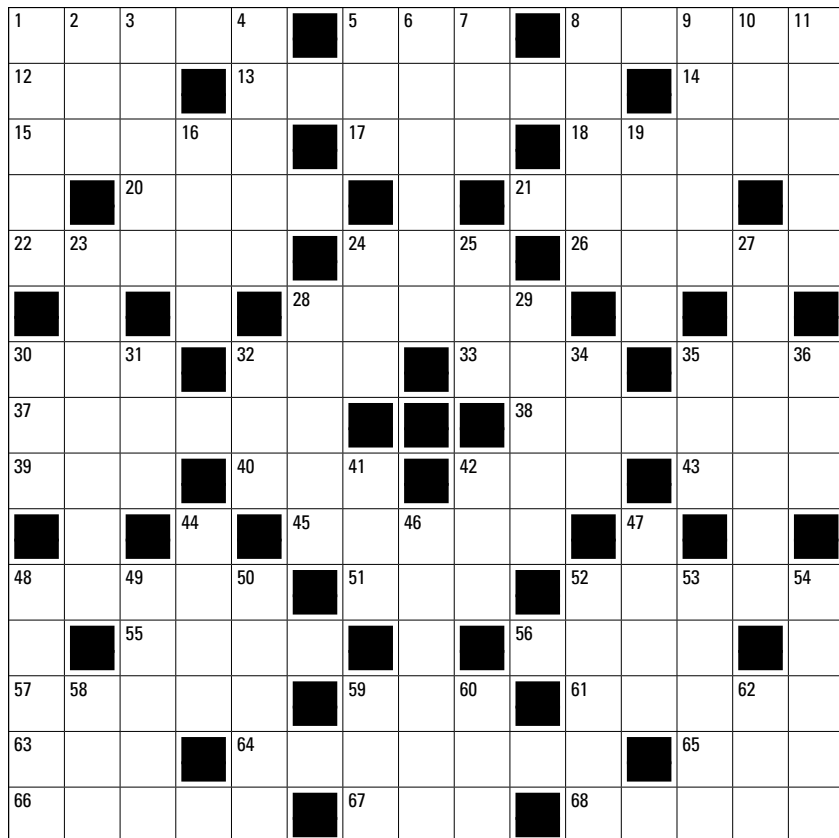
Vergeet niet een postzegel van 0,92 euro toe te voegen

HORIZONTAAL

1 dansgelegenheid 5 vierhandig zoogdier 8 lange zijvlak van een baksteen 12 mannetjeshond 13 nalatigheid 14 verzetsbeweging 15 strijdperk 17 graanafval 18 wondvocht 20 compromis 21 flink 22 witte populier 24 boerenbezit 26 deel van een piano 28 zachte schittering 30 Duitse zender 32 vreesachtig 33 een en ander 35 duw 37 vogel 38 knappe vrouw 39 vochtig 40 spinrag 42 uitroep van afkeer 43 lofdicht 45 jeans 48 Italiaanse basilicumsaus 51 wilde haver 52 gevit 55 dreunende slag 56 rivier in België 57 adellijk persoon 59 vlaktemaat 61 afdichtmiddel 63 flets 64 familiestuk 65 ik (Latijn) 66 naar beneden 67 telwoord 68 uitgestorven rund.

VERTICAAL

1 treurspel 2 Europeaan 3 zacht leer 4 langwerpig rond 5 woonschip 6 sierplant 7 fut 8 worp 9 regelmatig afwisselende beweging 10 roem 11 type rijtuig 16 zoon van een oom of tante 19 scheepskabel 23 geleverd aandeel 24 springend insect 25 een zekere 27 Russische mosvlakte 28 uitstralende warmte 29 oliehoudend gewas 30 zogenaamd 31 energie 32 verbruiksbelasting (afk.) 34 uitroep van droefheid 35 diertuin 36 afslagplaats bij golf 41 vogel 42 ijzeren mondstuk 44 dierenverblijf 46 Europese vrouw 47 welzijn 48 open ruimte 49 pennetje met kop 50 schande 52 hagedis 53 beroep 54 vruchtvlies van de klappernoot 58 rivier in Schotland 59 afzender (afk.) 60 grafisch kunstwerk 62 niet-gouvernementele organisatie (afk.).



© DENKSPORT PUZZELBLADEN

32	59	11	49	19	65	25	39
----	----	----	----	----	----	----	----

Stuur je oplossing naar: OKRA-magazine, Kruiswoord APRIL 2019, PB 40, 1031 Brussel, voor 1 MEI 2019. De winnaars verschijnen in het juni-nummer 2019. Voeg een postzegel van 0,92 euro toe (niet vastkleven).

Winnaars kruiswoordraadsel februari 2019

1 hoofdprijs: gratis overnachting in B&B Landgoed De Geer (in Culemborg) (€ 126,00)
Rosa De Clerck uit Ertvelde (Evergem)

2 exemplaren van Goesting in gezondheid van Lynn De Merlier (€ 24,99)

Germaine Paret uit Rumbeke, Guy Sitou uit Halle

3 exemplaren van Grije Goesting van Zorgbedrijf Antwerpen (€ 21,95)

Rita Couck uit Merksem, Lisette Hermans uit Retie, Diane Van Thuynne uit Kalmthout

5 exemplaren van De stille patiënt van Alex Michaelides (€ 19,99)

Michel Libbrecht uit Oostrozebeke, Leon Vanderlinden uit Destelbergen, Josée Van Driessche uit Machelen, Ivette Viaene uit Oostrozebeke, Paul Vandebroek uit Beringen

3 exemplaren van Jij & ik en al het moois om ons heen - Posterboek van Riet Wille (€ 15,99)

Arnold Claeys uit Deinze, Jozef Vervecken uit Klene Brogel - Peer, Anita Staes uit Dessel

1 exemplaar van Sculptures van Hanneke Beaumont (€ 55,00)

Greet Jeurissen uit Lint

5 exemplaren van De overlevenden van Antoon Vrints & Martin Schoups (€ 22,50)

Ronny Callens uit Wakken, Emmanuel Duyvejonck uit Wevelgem, Andre Delbaere uit Houthalen-Helchteren, Monique Syryn uit Veurne, Rik Vandebuere uit Loppem (Zedelgem)

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

Oplossing kruiswoordraadsel
FEBRUARI 2019



WELKOM BABYGORILLA!

ZOO
ANTWERPEN

BON

25% KORTING

* IN RUIL VOOR DEZE BON KRIJG JE 25% KORTING PER PERSOON BIJ AANKOOP VAN 1 TOT MAX. 4 DAGTICKETS AAN STANDAARD INDIVIDUEEL TARIEF.

Deze dagtickets dienen gelijktijdig aangekocht te worden en zijn enkel geldig op de dag van aankoop. Enkel geldig aan de kassa van ZOO Antwerpen t.e.m. 30/06/2019. Niet inwisselbaar in speciën, niet cumuleerbaar met andere acties, promo's of voordelen. Niet geldig op reeds aangekochte dagtickets. Kopieën worden niet aanvaard.



OKRA EN MINERVA WERKEN IN 2019 SAMEN OM AAN DE LEDEN AANZIENLIJKE KORTINGEN BIJ DE AANKOOP VAN (ELEKTRISCHE) FIETSEN AAN TE BIJEN. NAAST DE VOORDELIGE PRIJS IS OOK DE GARANTIE EN DE SERVICE EEN PLUSPUNT.

Exclusief ledenvoordeel bij aankoop fiets

- MINERVA ESTREL F-MOTOR, ACERA 7-SPEED OF MINERVA ESTREL F-MOTOR, ACERA 26" ~~1295 EURO~~ **875 EURO**
- BE ONE F-MOTOR NEXUS 8 ~~1395 EURO~~ **1175 EURO**
- JAGUAR BOSCH NEXUS 8 ~~2895 EURO~~ **2295 EURO**
- MINERVA LUXOR ACERA 7 ~~549 EURO~~ **449 EURO**
- MINERVA LUXOR NEXUS 3 ~~1395 EURO~~ **1175 EURO**
- MINERVA LUXOR NEXUS 7 ~~649 EURO~~ **549 EURO**

GA NAAR EEN PROMOMOMENT!

Om van deze voordelige aanbieding te kunnen genieten, kijk of je trefpunt een plaatselijk promotiemoment en fietsaankoop organiseert. Daar kan je de fietsen uitproberen onder het deskundige oog van een technicus. Een maand later worden de aangekochte fietsen gemonteerd geleverd op dezelfde plaats. De prijs die je voor een fiets betaalt, zal altijd lager liggen dan eender welke actie van een dealer. Indien de fiets ergens anders toch goedkoper is, zal Minerva het verschil terugbetalen met een extra korting van 100 euro.

JE KAN OOK VOORDELIG EEN FIETSEHELM AANKOPEN. BESTELLEN KAN BIJ VOORKEUR VIA JOUW TREFPUNT, VIA INFO@OKRASPORTPLUS.BE OF OP 02 246 44 35.



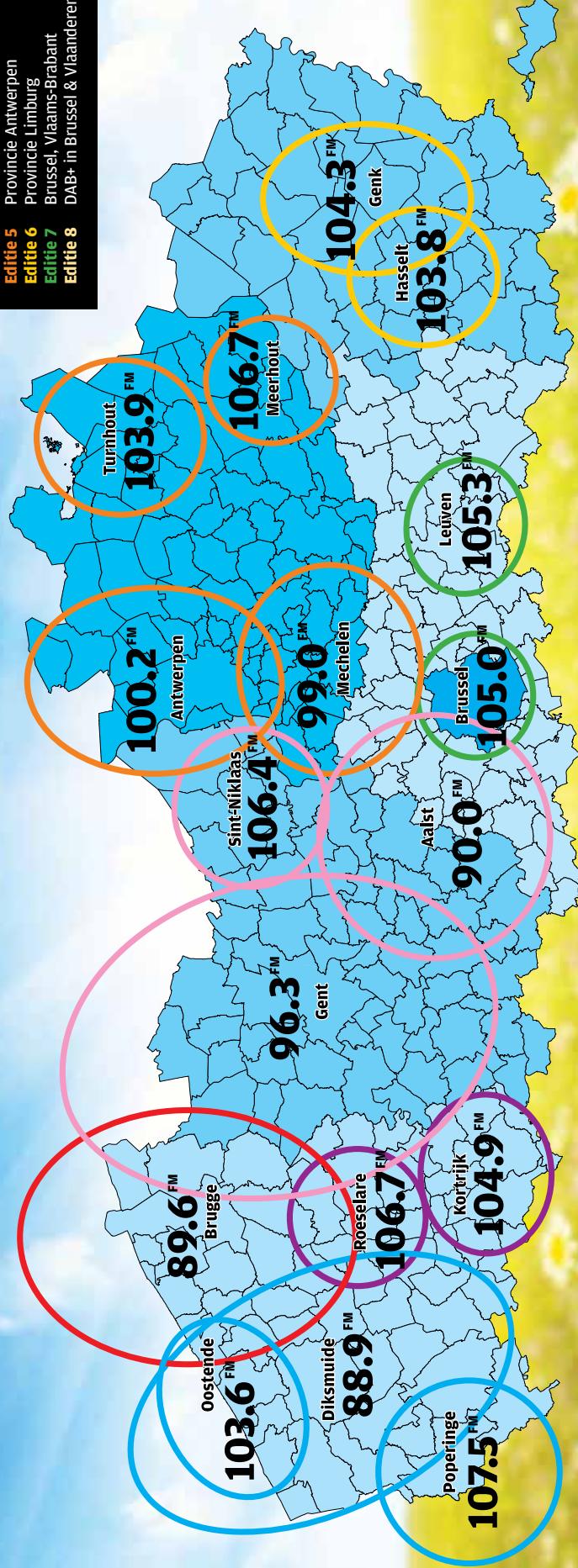
Je betaalt de fiets volledig op het moment van bestelling. Dit kan via bankcontact, cash of overschrijving. Minerva biedt een 3 jaar omniumgarantie op de fietsen. Via www.servicebike.be of 051 42 30 17 kan je een beroep doen op technische ondersteuning. Deze technische service en garantie is gratis gedurende de garantieperiode van 3 jaar en zal gebeuren via de 120 servicepunten verspreid over Vlaanderen of via de aan huis hersteldienst.



Etherfrequenties FM

Ik luister Nederlandstalig

- Editie 1** Brugge, Noord-West-Vlaanderen, Oostkust
- Editie 2** Oostende, Middlen- en Westkust, Westhoek
- Editie 3** Roeselare, Kortrijk
- Editie 4** Gent, Aalst, Oost-Vlaanderen
- Editie 5** Provincie Antwerpen
- Editie 6** Provincie Limburg
- Editie 7** Brussel, Vlaams-Brabant
- Editie 8** DAB* in Brussel & Vlaanderen



Adverteren? Bel gratis 0800 30 30 1

www.vbro.be

MarieFleur

MODE ♥ LINGERIE ♥ BRASSERIE

**ELKE EERSTE
ZONDAG VAN DE
MAAND OPEN**

van 10.00 tot 17.00u



NEW

**WEINIG TIJD OM
TE SHOPPEN?**

Maak dan nu online
een afspraak met je
favoriete styliste en laat
je inspireren door de
nieuwste modetrends.

WWW.MARIEFLEUR.BE

OPENINGSUREN

DINSDAG TOT ZATERDAG Doorlopend van 09.30u tot 18.00u

RUIME PARKING VOOR DE DEUR

SPEKKESTRAAT 4

2500 LIER

03 480 64 37

INFO@MARIEFLEUR.BE