

okra
trefpunt 55+

magazine

JULI-AUGUSTUS 2023

BESCHERM JE
TEGEN DE ZON
LEES ALLES OVER
UV-INDEX IN DIT
MAGAZINE

DOSSIER
SEKSUALITEIT
EN INTIMITEIT



CHRIS LOMME:

“OUDER WORDEN, IS VERVELEND,
MAAR HET IS DE ENIGE MANIER OM
LANG TE LEVEN”

SOS PIET
WAT HEBBEN WE
VANDAAG GELEERD?

10 TIPS OM
NIET TE MISSEN
DEZE ZOMER

GUY POPPE EN PAUL GOOSENS
RIJKEN WORDEN RIJKER,
ARMEN ARMER

Otolift, dé meest gekochte traplift van de Benelux



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



Gratis brochure

Stuur mij een gratis brochure

Naam

Adres

Postcode/plaats

Telefoon

OKra23

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

Bel gratis naar **0800 59 003** of ga naar **www.otolift.be**

COLUMN GASTREDACTEUR

Huidhonger



ELS

WAAR HET HART VAN VOL IS, LOOPT DE MOND VAN OVER. ELKE MAAND SCHRIJFT EEN ANDERE GASTREDACTEUR HIER OVER WAT HEM OF HAAR BEZIGHOUDT OF RAAKT.

“HET IS NIET OMDAT WE OPEENS ZESTIG, ZEVENTIG OF TACHTIG JAAR ZIJN, DAT WE GEEN SEKSUELE WEZENS MEER ZIJN.”



Een tijd geleden ontmoette ik Mathilde, 85, die na het verlies van haar man troost zocht bij haar tien knuffeldieren. Hoewel die knuffels in het begin hielpen, raakte ze al snel uitgekeken op haar wollige metgezellen. Wat Mathilde werkelijk miste, was menselijk en lichamelijk contact.

Die pakkende ervaring raakte mij zo dat ik, extra gesterkt door de coronacrisis, een boek schreef over het belang van aanraken en aangeraakt worden. Want Mathilde is niet de enige die lijdt. Als een mens honger heeft, dan moet hij eten. Met huidhonger is dat ook zo.

Huidhonger is een sterke behoefte aan warm lichamelijk contact. Het is een basisbehoefte, van de eerste tot de laatste zucht. Want iederéén heeft de behoefte om eens iemand vast te pakken of vastgepakt te worden, ongeacht de leeftijd en de individuele verschillen. Zodra we iemand aanraken of aangeraakt worden, ontstaat er een bevrediging op de huid. Aanrakingen kunnen zelfs helend en therapeutisch werken. Ze hebben een relaxerend effect, je voelt minder pijnsensaties en het gelukshormoon oxytocine komt erdoor vrij.

Als gerontologe ondersteun ik oudere volwassenen in cruciale levensfasen, zoals de voorbereiding op pensioen of op ouder worden. Tijdens één van de oefeningen vraag ik ook hoe het met hun liefdesrelatie, hun seksuele gezondheid en intiem leven is gesteld. Dan wordt het vaak muisstil. Ik zie mensen die jarenlang niet meer zijn aangeraakt. Of niet op een positieve manier aangeraakt worden. Mensen die alleenstaand of gescheiden zijn, maar ook koppels die al lang naast elkaar leven en de warmte niet meer vinden bij elkaar. Hetero's, maar ook oudere volwassenen die zich als LGBTQ+ identificeren en moeilijk nieuwe contacten vinden. Sommigen zeggen 'er ligt eelt op mijn ziel, ik voel niets meer' of 'mijn ziel is verdord'. Pijnlijk vind ik dat.

Steeds meer mensen zijn bereid om te betalen voor lichamelijk contact, zonder dat daar altijd seks bij komt kijken. We boeken bijvoorbeeld een massage, zodat we toch een aanraking voelen, doen een beroep op professionele knuffelaars en ook knuffelrobots doen hun intrede in zorgvoorzieningen. Maar willen we naar een maatschappij evolueren waar we enkel nog betalen om geknuffeld te worden of om seksualiteit en intimiteit te beleven?

Er zijn volgens mij ook nog andere mogelijkheden om ermee om te gaan. Er met elkaar over durven praten bijvoorbeeld. Het is niet omdat we in het verleden misschien nooit gepraat hebben over onze emoties, over ons 'gemis', dat dat ook vandaag niet meer kan. Aangeven wat we leuk en prettig vinden op vlak van intimiteit, is niet altijd eenvoudig, maar wel iets dat je kan leren door je open te stellen. En daar staat echt geen leeftijd op. Het is nooit te laat om erover te praten, in praatcafés of individueel bij een therapeut.

Laten we aanraking, intimiteit en seksualiteit op latere leeftijd vooral normaliseren en vanuit een positieve hoek benaderen. Het is niet omdat we opeens zestig, zeventig of tachtig jaar zijn, dat we geen seksuele wezens meer zijn. Ook dan kan de nood bestaan om emotioneel, erotisch of seksueel aan te raken of aangeraakt te worden. Er zijn zoveel mooie verhalen. Ik geloof sterk dat als we de kracht vinden om die verborgen verhalen te delen, we nog meer verbinding kunnen vinden met elkaar die nu zo belangrijk is in onze maatschappij. Affectieve aanraking is tenslotte niet iets wat mensen doen, maar ook wat ons tot mensen maakt. ♦

Els Messelis

gerontoloog & schrijfster. Zelfstandig gerontoloog te Gent & verbonden aan Odisee Advanced Education te Brussel



GASTREDACTEUR WORDEN? MAGAZINE@OKRA.BE



IEPER



HEMIKSEM



GENK

BIJ ONS
BRUIST
HET

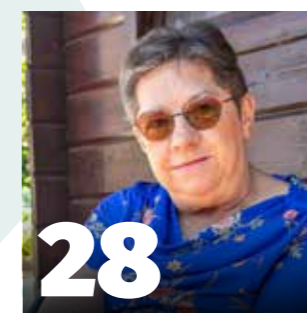


SPA

Vollen bak zomer! De wandelvoetballers van West-Vlaanderen bleizen verzamelen voor het provinciaal wandelvoetbaltoernooi in **IEPER**. OKRA-trefpunt Hulst trok op haar beurt op uitstap naar **GENK**. Ze kregen er een rondleiding in het prachtige luchtgebouw van de electriciteitscentrale. Langs de hoogste schans van het Sky Park loopt een 35 meter hoge trap in de vorm van een bliksemschicht. Wie net als de dappere OKRA-leden van Hulst 164 trappen tot boven beklimt, krijgt een weids panoramisch uitzicht als beloning. De fietsers van OKRA-trefpunt **HEMIKSEM** wreven hun kuitten stevig in, ze fietsten richting morgen, oftewel: Tomorrowland. Tot slot, van Tomorrowland naar Eddy Wally en 1988. Hij scoort dat jaar een monsterhit met 'Ik spring uit een vliegmachien'. Twee jaar later, in 1990, komt de Ierse rockband Something Happens met *Take a parachute and jump!* Dat klinkt al iets veiliger. 31 mei 2023, boven **SPA** in de Ardennen: 21 stoere Kempense OKRA-leden maken de sprong van hun leven: uit dat vliegmachien, met de parachute. Hoe ze het vonden? "Geweldig", zoals Eddy Wally dat zo mooi kon uitspreken. De sprong uit dat vliegmachien, zou jij het willen zien? Kijk op www.youtube.com/okravzw - Marc en Eddy van OKRA TV zweefden het luchtruim door (want om jou, de OKRA-kijker te behagen, durven zij alles te wagen).



25



28



46

juli-augustus

- 3 **Column gastredacteur**
ELS MESSELIS: HUIDHONGER
- 6 **Vraag het aan OKRA**
VEILIG JE HUIS ACHTERLATEN
- 8 **Dossier**
SEKSUALITEIT EN INTIMITEIT
- 16 **Over wat telt**
CHRIS LOMME
- 20 **Zomerquiz**
GEZOND ETEN EN DRINKEN
- 22 **Factchecker**
VOEDINGSSUPPLEMENTEN KUNNEN STEUNKOUSEN VERVANGEN (NIET WAAR)
- 24 **Markering**
SAMEN EENZAAMHEID VERJAGEN
- 25 **Gezondheid**
HERINNEREN EN VERGETEN
- 28 **De mvx achter de vrijwilliger**
MICHELINE CLAEYS UIT DE PANNE
- 30 **De Wereld van Guy Poppe**
RIJKEN WORDEN RIJKER, DE ARMEN ARMER
- 34 **UIT**
LUXEMBURGSE SCHATTEN
- 38 **OKRA-jury**
DE MOOISTE FIETS- EN MOTORROUTES
- 42 **Alles wat je moet weten over**
FOMO EN UV-INDEX
- 44 **Een zomer op je luie kont? Geen goed idee.**
- 45 **OKRA Onderzocht**
- 46 **Aan tafel**
SOS PIET XL VAN PIET HUYZENTRUYT
- 50 **Tien om niet te missen**
- 54 **Kruiswoordraadsel en prijzen**
- 55 **De tuin van (h)eden**



Benieuwd naar nog meer activiteiten en nieuws van OKRA?
Check onze nieuwe Instagrampagina! Scan de QR-code of volg OKRAvzw op Instagram.



FOLLOW US ON

Ledenblad OKRA vzw OKRA-leden ontvangen OKRA-Magazine tien keer per jaar (niet in januari en augustus). Lid worden kan via lidworden.okra.be of door je naam, adres en geboortedatum te sturen naar "OKRA vzw, team lidmaatschap, postbus 40, 1031 Brussel" of naar lidworden@okra.be. Een lidmaatschap kost 47 euro. Een gezinslidmaatschap 47 euro per jaar. **Medewerkers OKRA-Magazine juli-augustus 2023** Els Messelis (gastredacteur), Wim Bogaert, An Candaele, Dominique Coopman, Mark De Soete, Peter Dhaese, Jurgen D'Ours, Nona Heremans, Els Hoebrechts, Eric Hulsmans, Lisa Kaspers, Tom Langmans, Marijn Loozen, Ellen Ophalvens, Guy Poppe, Steven Reynders, Delphine Schedin, Eric Sohl, Tine Vandecasteele, Chris Van Riet, Lucie Van Hemelrijk, Karin Vanhove, Matthias Van Milders en Anneke Van Steen. **Contact redactie** magazine@okra.be | **Contact algemeen secretariaat OKRA vzw** secretariaat@okra.be | **Verantw. uitgever** Mark De Soete, Haachtsesteenweg 579, 1030 Brussel **Vormgeving** Gevaert Graphics nv **Druk** Dessain Printing, Mechelen **OKRA-magazine** wordt op een milieuvriendelijke manier gedrukt. **Reclameregie** Publicarto, Klapstraat 16, 9831 Sint-Martens-Latem, 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:** Guy Puttemans **Het septembernummer verschijnt uiterlijk op 27 augustus 2022.** OKRA-magazine, trefpunt 55+ is aangesloten bij We Media. Je kan OKRA-Magazine ook lezen via www.okra.be.



VEILIG JE HUIS ACHTERLATEN

Tekst KOEN PEETERS // Illustratie Shutterstock

Beste OKRA,

Mijn man en ik gaan binnenkort voor drie weken op vakantie. Graag zouden we ons huis met een gerust hart achterlaten, zodat we maximaal van ons verlof kunnen genieten. Hebben jullie praktische tips?

Groetjes

Magalie



Beste Magalie

Wie op vakantie vertrekt, wil zich inderdaad geen zorgen maken over wat men achterlaat. Om maximaal van je verlof te genieten, doe je er dan ook goed aan om een aantal zaken in acht te nemen. We bundelen voor jou onze tips.

- Schakel één of meerdere personen in, mensen die je vertrouwt zoals familie, vrienden en burens. Vraag hen om de brievenbus te legen, de bloemen water te geven, eventueel klein tuinonderhoud voor hun rekening te nemen, de rolluiken op of neer te laten, ... Zo behoudt jullie huis een bewoonde indruk.
- Laat aan de lokale politie weten dat je weg bent zodat zij in die periode een extra oogje in het zeil kunnen houden. Veel politiezones hebben hiervoor zelfs een online formulier dat je heel eenvoudig op hun website kan invullen.
- Ben je actief op sociale media? Hou dan ook een aantal specifieke regels in acht:
 - ✗ Plaats nooit berichten op sociale media waarin je laat weten dat je weg bent gedurende een bepaalde periode.
 - ✗ Facebook geeft je ook de kans om jezelf online 'in te checken' als je een nieuw bericht plaatst. Doe dat niet, want anders zien mensen waar je bent.
 - ✗ Als je vakantiefoto's wil posten op Facebook, Instagram, ...: doe dat pas als je terug bent van vakantie en niet tijdens je verblijf.
- Het is misschien een open deur intrappen, maar... sluit het huis goed af als je vertrekt. Zorg dat er geen ramen meer openstaan. Vergeet ook het kleine wc-raampje of kelderraampje achteraan het huis niet!
- Maak het inbrekers niet te gemakkelijk en laat geen spullen rondslingeren die inbreken vergemakkelijken, zoals tuingereedschap, een ladder, enzovoorts.
- Een buitenlicht met bewegingssensor kan handig zijn. Het laatste wat inbrekers willen, is de aandacht trekken. Een buitenlicht dat plots begint te schijnen, kan een afschrik-effect hebben.
- Denk tot slot ook aan brandveiligheid: schakel alle niet-essentiële apparaten uit, met de stekker uit het stopcontact. Haal ook opladers uit het stopcontact. Oververhitte opladers zijn één van oorzaken van woningbrand.

We wensen jou alvast een deugdlozende vakantie toe!

Zonnige groeten
Peter

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

**Heb jij ook een vraag die je in deze rubriek beantwoord wil zien?
Mail je vraag dan naar belangenbehartiging@okra.be**



ELS MESSELIS OVER OUDEREN,
SEKSUALITEIT EN INTIMITEIT

“ONZE SAMENLEVING MOET MEER OPENSTAAN VOOR DE SEKSUELE WIJSHEID EN VERLANGENS VAN OUDERE VOLWASSENEN”

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's LIEVEN VAN ASSCHE

Els Messelis (58) is onderzoeker, sociaal gerontoloog en (co)auteur van dertien boeken. Ze was al vroeg geïntrigeerd door ouderen, seksualiteit en intimiteit. En dat houdt haar nog altijd met veel goesting en met een groot engagement bezig. “Ik luister, spreek, coach, schrijf en deel al meer dan dertig jaar verhalen rond seksualiteit en intimiteit. Het goede nieuws? We zijn mogelijk op weg naar een nieuwe seksuele revolutie.”

Vanwaar jouw vroege interesse in relaties?

“Mijn ouders zijn uit elkaar gegaan toen ik negen jaar was. Scheiden was begin jaren zeventig zeldzaam. Ik was het ‘kakkernest’ (een nakomertje, dc), mijn zussen en broer waren toen al bijna twintig of ouder, dus konden al beter hun plan trekken. Mijn vader vertrok uiteindelijk en ik bleef wonen bij mijn moeder. Elke maand of om de twee maanden haalde mijn vader me op om samen een uitstap te doen. Twee jaar na de scheiding werd ik uit de klas gehaald. Een maatschappelijk werker vroeg me: ‘je woont nu bij je moeder, maar wie zie je het liefst? Je vader of je moeder?’ Ik was gechoqueerd door die vraag, want ik hield van hen allebei. Toen al besliste ik om maatschappelijk werker te worden en ‘het beter te doen’. Zo geschiedde.”

En vanwaar die aandacht voor ouderen en relaties?

“Hoewel mijn moeder en ik niet altijd op dezelfde golflengte zaten qua levensstijl en opvattingen, is ze voor mij wel een drijvende kracht geweest om gerontoloog en feministe te worden. Mijn moeder was heel katholiek, wilde nooit een nieuwe partner en hoopte altijd dat mijn vader bij haar zou terugkeren. Toen ze in 2017 overleed op negentigjarige leeftijd had ze nog altijd haar trouwring aan. Omdat ze door de Tweede Wereldoorlog niet had kunnen studeren, wilde ze dat ik een diploma had en op eigen benen kon staan. Ik studeerde eind jaren tachtig als maatschappelijk werker af en kreeg de vraag om cursussen ‘Pensioen in zicht’ te geven rond de thema’s relaties, seksualiteit en intimiteit. Ik sprak over de kracht van ouder worden, het belang van communicatie in een relatie en bracht de thema’s seksualiteit en intimiteit op een andere en diepgaande manier aan de orde. En dat is me blijven boeien waardoor ik me er

nog verder in verdiepte via andere opleidingen.”

Je was vormingswerker en gaf lezingen. Maar intussen had je ook een eigen gezin?

“Ik ben getrouwd met mijn jeugdliefde waar ik vier jaar een relatie mee had. We kregen twee fantastische zonen. Maar na twintig jaar huwelijk zijn we gescheiden. Uit elkaar gaan, doet pijn. Gelukkig kunnen we nog altijd door dezelfde deur en zijn we allebei heel betrokken bij het leven en de opvoeding van onze twee kinderen. 2006 was wel een rampjaar: er was mijn scheiding, mijn geliefde ex-schoonmoeder overleed en ik had mijn doctoraatsthesis gerontologie afgewerkt en ingediend, maar de jury besliste dat ik die moest herwerken. Ik was er ziek van.”

“WE ZIJN MOGELIJK OP WEG NAAR EEN NIEUWE SEKSUELE REVOLUTIE”

Na regen komt zonneschijn. Eind van datzelfde jaar leerde je je nieuwe partner kennen en kreeg je er, naast je twee zonen, nog vier plusdochters bij.

“Ik heb me volledig in die relatie gesmeten. In 2008 vroeg mijn man me ten huwelijk, waarop ik volmondig ‘ja’ zei. Een nieuw samengesteld gezin met zes opgroeiende kinderen bracht veel lusten en lasten met zich mee. Ik noemde mezelf al grappend weleens ‘dokter van de vuile was’. De kinderen staan intussen allemaal op eigen benen. Ik ben ook oma en plus-oma. Mijn oudste zoon is recent papa geworden en verder heb ik vijf pluskleinkinderen tussen de drie en zeventien jaar.”

HET BESTE MEDICIJN

Over naar het thema. Je eerste boek *Mannen willen seks, vrouwen willen intimiteit* uit 2008 werd een best-

seller. Hoe was het toen gesteld met de 50-plussers? Was het seksuele problemen troef? Of was seks als wijn, beter met de jaren?

“In samenwerking met *Sensoa* (Vlaams expertisecentrum voor seksuele gezondheid, dc) deden we toen grootschalig onderzoek naar de seksuele gezondheid van thuiswonende 50-plussers in Vlaanderen. Ik ben daar best fier op omdat we taboes en stereotypen hebben doorbroken. De belangrijkste vaststelling? We zijn tot op hoge leeftijd seksueel actief. Maar naarmate de leeftijd stijgt, daalt de seksuele activiteit en wordt intimiteit belangrijker dan seksualiteit, vooral bij vrouwen. Recenter Belgisch onderzoek wees dan weer uit dat meer dan 30 procent van de 70-plussers seksueel actief is en dat ouderen het oké vinden om met hun huisarts over seksualiteit te spreken. En ook opmerkelijk, in een nog recentere bevraging gaf een op de twaalf Belgische ouderen aan al slachtoffer te zijn geweest van seksueel geweld”.

Je hebt samen met cursisten onderzoek gedaan bij honderd oudere volwassenen die in een woonzorgcentrum woonden. Wat waren jullie vaststellingen?

“De meeste bewoners zijn alleenstaand. Ze hebben geen seksleven en hebben zich daar bij neergelegd, of ze willen er niets over zeggen. Anderen willen ondersteuning maar weten niet waar ze die kunnen vinden of er is een gebrek aan privacy in woonzorgcentra. Daarom heb ik bordjes laten maken met aan de ene kant ‘niet storen’, en aan de andere kant ‘kom er gerust bij’.

In Aanraking in tijden van huidhonger lees ik over eenzaamheid en over het gebrek aan fysiek contact tussen ouderen.

“Aanraking is iets wat mensen tot mensen maakt. Een knuffel, een zachte aanraking of een streling kan zo’n deugd doen. Het is het beste



>> medicijn tegen stress en pijn. Maar veel mensen missen dat. Ze lijden aan contact- en aanraakmoede. Er is een schaarste aan intimiteit. Ze hebben huidhonger. Anders dan een eeuw geleden, toen we meer in groep woonden, leven we nu apart. Maar zelfs in relaties, kunnen mensen zich eenzaam voelen.”

Dit voorjaar raakten de resultaten bekend van nieuw internationaal onderzoek rond ouderen, seksualiteit en intimiteit. Wat leer je daaruit?

“Dat we mogelijk op weg zijn naar een nieuwe seksuele revolutie. Veel seksueel actieve ouderen worden vandaag nog altijd geconfronteerd met leeftijdsdiscriminatie, stigmatisering en schaamte. Hun seksuele leven wordt als sociaal onaanvaardbaar gezien. Maar er roert een en ander. Tot hiertoe hing het seksuele welzijn op latere leeftijd in de ogen van de samenleving vooral af van nieuwe medicatie om seksueel opgewonden te geraken. Maar vandaag willen oudere volwassenen dat er ingegrepen wordt in de sociale normen, of ze nu gezond en actief, dan wel zorgbehoevend of kwetsbaar zijn. De roep naar seksuele rechten, naar aandacht voor positief ouder worden en de normalisering van seksualiteit, weerklinkt luider en luider, ook in academische middelen en in de ouderenzorg. Ik doe een warme oproep om meer te praten met elkaar en te luisteren naar de seksuele wijsheid, de seksuele ervaringen en de seksuele diversiteit, verschillende gaardheden en genderidentiteiten, van oudere volwassenen.”

PRATEN HELPT

Hoe (leren) we praten over seksualiteit en intimiteit? Els Messelis geeft enkele tips om het taboe te doorbreken.

“In mijn lezingen pleit ik voor meer **verbindende communicatie**, zowel bij koppels thuis als in de ouderenzorg. Dit kan een nieuwe boost geven aan je relatie en je seksualiteit. Er zijn immers veel 50- tot 90-plussers die relationeel, seksueel en intiem uit elkaar zijn gegroeid. Verbindend communiceren doe je in vier stappen:



Toen ik in de jaren tachtig tijdens een lezing woorden als seksualiteit en intimiteit liet vallen, kon je bij seniorenverenigingen een speld horen vallen. In woonzorgcentra voelden zorgverstrekkers zich onwennig. Er werd eens gelachen, geroddeld en gegniffeld. En dat is soms nog steeds het geval. Seksualiteit en intimiteit maken echter deel uit van de kwaliteit van leven en dat een heel leven lang. Om dat bespreekbaar te maken, heb ik in 2014 als methodiek een **sekskoffer** ontwikkeld met boekjes, films, teksten, foto's, seksspeeltjes en seksuele hulpmiddelen.

Seks wordt door de media en de maatschappij te vaak afgebeeld als iets dat voorbehouden is voor jonge, actieve mensen. Dat oudere mannen falen, grijs zijn of rimpels hebben, wordt nog geapprecieerd. Maar oudere vrouwen voelen zich al snel niet langer attractief. Tijd voor een **andere beeldvorming** met een bredere kijk en meer respect.

Het aantal grijze echtscheidingen neemt toe. Jammer genoeg stapt de oudere generatie nog niet gemakkelijk bij een **relatietherapeut of een seksuoloog** binnen. Ze vinden soms al wat sneller de weg naar een maatschappelijk werker of een gerontoloog. Maar ook daar is nog werk aan de winkel.”



HET VERHAAL VAN MARIE

“Waar zitten de alleenstaande mannen?”

Naar aanleiding van het gesprek met Els Messelis las ik een aantal verhalen en belde ik enkele mensen op over seksualiteit en intimiteit. Velen zijn (al lang) alleen en hebben dat min of meer aanvaard. Anderen zijn – soms na een lang proces van rouwen – op zoek naar een nieuwe partner, naar vriendschap of naar wat intimiteit.

Zo bijvoorbeeld de zeventigjarige Marie die graag anoniem wil blijven. Zij vertelt over haar verlangen naar een relatie met een man. “Helaas”, vertelt ze, “in de seniorenvereniging waar ik lid van ben, worden klikjes gevormd. Ik voel me er niet welkom, waardoor ik er niet vaak kom. Ik volg wel regelmatig vormingen, maar daar ontmoet ik meestal alleen maar vrouwen. Waar zitten de alleenstaande mannen?” Ik kan haar vraag niet beantwoorden. Daarop oppert ze het feit dat mensen moeilijk openhartig over hun gevoelens praten. “En de coronacrisis heeft daarbij niet geholpen. Als ik iemand aanspreek en vraag hoe het gaat, kijken de meesten weg. Mensen helpen elkaar ook niet zo gemakkelijk meer. Of ze hebben verkeerde bedoelingen. Bovendien schiet de hulpverlening tekort, vind ik. Wat ik nu doe om af en toe wat intimiteit te ervaren, is me laten verwennen met een massage.”

Els Messelis: “Seks wordt door de media en de maatschappij te vaak afgebeeld als iets dat voorbehouden is voor jonge, actieve mensen.”



HET VERHAAL VAN MARIE-LOUISE

“Ik heb al die jaren leren leven met een kleine portie huidhonger.”

Ook Marie-Louise Le Clercq (72) is alleen, maar nog niet zo lang. In het boek *Aanraking in tijden van huidhonger* bots ik op haar verhaal, opgetekend door Els Messelis begin 2020.

Toen verbleef Eric, de man van Marie-Louise, nog in een woonzorgcentrum. Hij leed aan frontotemporale dementie, waardoor de relatie tussen Eric en Marie-Louise anders was, maar daarom niet minder goed. Zo vertelt Marie-Louise hoe, ondanks Eric's ziekte, de behoefte aan lichamelijk contact er wel was. En hoe ze daarmee proberen om te gaan. “Als ik zijn hand vasthoud, knijpt hij erin en soms geef ik hem een gezichtsmassage. Door ons dagelijkse contact, houd ik het leven er bij hem in. Zit ik zelf in de knoei en met muizenissen in mijn hoofd, dan heb ik ook nood aan die aanraking.”

Zes maanden later, in augustus 2020, vindt Eric's uitvaart plaats in beperkte kring, conform de coronavoorschriften. Voortaan blijft Eric verder leven in het warme hart van Marie-Louise, hun kinderen en kleinkinderen. Ook al moeten ze nu alleen verder.

Nu Marie-Louise alleen is, gebeurt het dat ze haar huidhonger stilt door een warm bad te nemen. Of door warme wijn te drinken, met kaneel en kruidnagel erbij. Een traditie die zij en haar man samen deelden en waardoor hij er nog een beetje opnieuw bij is. “Of,” lacht ze, “ik krijg een stevige knuffel van één van mijn kleinkinderen. Een omhelzing met een van je kinderen of kleinkinderen lijkt klein en banaal, maar het doet me enorm veel deugd. Iedereen heeft honger naar fysiek contact, naar strelen en gestreeld te worden, naar aanraken en aangeraakt te worden. Ook zij die het niet luidop durven te zeggen.”



Boek 'Aanraking in tijden van huidhonger.' Els Messelis. Uitgeverij Cyclus. 32 euro.

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



“WAAROM MAG EEN OUDERE NIET NAAR PORNO OF SEKSFILMS KIJKEN?”

Tekst MATTHIAS VAN MILDERS

Stopt het verlangen naar seksualiteit en intimiteit aan de deur van het woonzorgcentrum? Zeker niet. Uiteraard is de nood anders voor elke persoon. Maar de omstandigheden maken het er niet makkelijker op. Toch zijn er goede voorbeelden van woonzorgcentra die nadenken over de seksualiteitsbeleving van hun bewoners. Vzw Aditi ondersteunt ouderen en zorgverleners op vlak van intimiteit, seksualiteit en seksuele gezondheid.

“MENSEN DIE VOORAL HUIDHONGER VOELEN, VERWIJZEN WE DOOR NAAR HET KLASSIEKE SEKSWERK OF NAAR MESSAGES. ANDEREN ZIJN GEBAAKT MET HULPMIDDELEN OF SEKSSPEELTJES. VOOR SOMMIGE MENSEN KAN SEKSUELE DIENSTVERLENING EEN UITKOMST BIJEN.”

“Toen ik veertien jaar geleden begon te werken rond seksualiteit bij ouderen, was dat niet makkelijk”, vertelt Sien Duquenooy. Als ouderpsycholoog bij de stad Gent werkt ze in een woonzorgcentrum en voor de lokale dienstencentra. “Maar ik merkte wel dat het thema enorm leefde onder senioren. Intussen is er wel al een en ander geëvolueerd, zowel in de maatschappij als binnen onze organisatie.”

Seksuele rechten

Voor advies en ondersteuning op vlak van seksualiteit en intimiteit doet Sien – net als vele andere zorgprofessionals – een beroep op vzw Aditi. De organisatie, die het levenslicht zag in 2008, richt zich op drie doelgroepen: personen met een beperking, kwetsbare ouderen die extra zorgen nodig hebben en mensen met een psychische kwetsbaarheid. “Wij vinden dat intimiteit en seksualiteit bij het leven horen en normale menselijke behoeften zijn, ook als je een beperking hebt of ouder bent”, zegt Steven De Weirdt van Aditi vzw. “We gaan zelfs nog een stap verder: mensen hebben seksuele rechten. Die worden zeker in de zorg vaak vergeten. Seksualiteit is weliswaar geen opeisbaar recht. Maar heel wat rechten die aan seksualiteit zijn verbonden, kan je voor een deel wel opeisen. Denk aan het recht op privacy, op gelijkwaardigheid, om geïnformeerd te worden, om een relatie aan te gaan of om de eigen seksualiteit te ontdekken zonder anderen te schaden. Dat zijn fundamentele mensenrechten.”

“Er is een grote groep mensen die noden en behoeften heeft, maar door de eigen situatie daar niet toe komt. Dan wordt alles wat met seksualiteit te maken heeft een kwestie van zorgverlening. Net zoals we hen ondersteunen op andere vlakken in hun leven, moeten we hen ook ondersteunen in deze basisbehoefte en deze rechten. Dat doen we door ten eerste door sensibilisering: we maken duidelijk dat ouderen net als iedereen noden en behoeften hebben op vlak van intimiteit en seksualiteit. Daarnaast ondersteunen we ook zorgverleners. We merken dat ze vaak moeite hebben met dit thema. Ten slotte bieden we ook individuele begeleiding. We krijgen jaarlijks duizend vragen voor gesprekken over seksualiteit en hoe daarmee aan de slag te gaan. In zo’n individueel gesprek peilen we naar de noden en mogelijkheden van een bepaalde persoon. Mensen die vooral huidhonger voelen, verwijzen we door naar het klassieke sekswerk of naar massages. Anderen gebaat met hulpmiddelen of seksspeeltjes. Voor sommige mensen kan seksuele dienstverlening een uitkomst bieden. Vaak gaat het om mensen die erg kwetsbaar zijn, zoals mensen met dementie. We werken samen met 120 seksuele dienstverleners die gevormd en getraind zijn.”

Privacy in het woonzorgcentrum

Want wie naar een woonzorgcentrum verhuist, botst vaak op een aantal obstakels op vlak van de beleving van intimiteit en seksualiteit. Dat geldt zowel voor de individuele beleving als de beleving als koppel of met een dienstverlener of

sekswerker. Privacy is een eerste en zeer grote uitdaging. “Het is de basis van alles”, zegt Sien Duquenooy. “Maar het gaat breder, want ook voor een intiem gesprek heb je privacy nodig. Als ik bij bewoners in hun woning ben, besef ik pas hoe vaak de deur opengaat en er iemand binnenkomt. Daar kan je makkelijk iets aan doen. Denk maar aan kloppen op de deur en wachten tot er een antwoord komt. Bij ons kunnen bewoners ook een sleutel van hun kamer krijgen als ze daarvoor een verklaring ondertekenen. Maar het gaat ook over de manier waarop je als woonzorgcentrum met de familie omgaat. Het is niet omdat je ouder bent dat je plots toestemming van je kinderen moet krijgen voor van alles en nog wat. Thuis kijken de kinderen ook niet mee in de slaapkamer. Ik merk wel dat andere organisaties de familie bij alles betreft. Maar je kan je afvragen of dat een meerwaarde is, zeker als ouderen zelf geen behoefte hebben om dit met familie te delen, en al zeker als ze cognitief nog gezond zijn.”

Ook Steven De Weirdt noemt privacy een grote uitdaging. “Dat gaat verder dan seksualiteit en intimiteit, het is een fundamenteel recht. Een kamer in een woonzorgcentrum betreden is iemands woning betreden. Zelfs als de bewoner hardhorig is, maak je nog afspraken over kloppen op de deur. Laatst was ik in een woonzorgcentrum waar de IT-afdeling de toegang tot ‘niet respectabele-websites’ verbiedt. Met welk recht doen wij zoiets in godsnaam? Waarom mag, mits de nodige afspraken, een oudere niet naar porno of seksfilms kijken?”



>> Mondige babyboomers

Een andere uitdaging ligt bij de zorgverleners. Voor hen is seksualiteit vaak geen gemakkelijk thema. Sien Duquennoy schetst het met een voorbeeld: "Is een bed besmeurd met sperma en duwt de bewoner op de bel voor hulp, dan krijg je gemengde reacties. Maar vervang je sperma door urine, stoelgang of braaksel dan gaat iedereen in de zorg dat meteen opkuisen, het is dan de normaalste zaak van de wereld."

"HET IS NIET OMDAT JE OUDER BENT DAT JE PLOTS TOESTEMMING VAN JE KINDEREN MOET KRIJGEN VOOR VAN ALLES EN NOG WAT. THUIS KIJKEN DE KINDEREN OOK NIET MEE IN DE SLAAPKAMER."

Er rust een grote druk op de schouders van het zorgpersoneel door het personeelstekort. Dat maakt het moeilijk om er een extra aandachtspunt bij te nemen. Maar het thema wint aan belang en op een bepaald moment valt er niet meer aan te ontsnappen, waarschuwen Sien Duquennoy en Steven De Weirdt. Naarmate de babyboomers en de generaties nadien naar de woonzorgcentra komen, zullen ze zelf over seksualiteit beginnen, zegt Steven. "Mensen die jong waren in de jaren zestig van de vorige eeuw beleefden de seksuele revolutie, de uitvinding van de pil, het feminisme, de hippiebeweging, de *peace- en free love spirit*. Dat is een heel andere generatie dan degene waarvoor seksualiteit vaak moeilijk bespreekbaar en zelfs een taboe is. Die jongere generatie is mondiger

en komt op voor haar rechten, noden en behoeften."

"De bespreekbaarheid van seksualiteit en intimiteit in woonzorgcentra is heel erg laag, op een aantal uitzonderingen na. Vaak is het een ver van ons-bedshow: ofwel wordt er heel lacherig om gedaan, ofwel wordt het onder de mat geschoven. En daarin moet verandering komen. We zien heel veel grensoverschrijdend gedrag in de ouderenzorg, maar te weinig mensen vragen zich af waar dat vandaan komt. Als je dat analyseert, gaat het vaak om noden die niet worden onderkend, waardoor je frustraties krijgt. Elk woonzorgcentrum zou een visie en een beleid rond intimiteit en seksualiteit moeten hebben. En een RRIS, een referentiepersoon relaties, intimiteit en seksualiteit."

Veel begint bij de opleiding van zorg- en verpleegkundigen. Daarin is de laatste jaren wel een beweging bezig, ziet Sien Duquennoy, die trouwens zelf een referentiepersoon voor relaties, intimiteit en seksualiteit is. "Toen ik begon, hoorde ik nog gruwelverhalen. Zo kregen studenten de raad om bij een erectie tijdens een wasmoment met een lepel op de penis te slaan of er koud water over te gieten. Scholing van zorgpersoneel is nodig om op een respectvolle manier met seksualiteit om te gaan, het taboe te doorbreken en er in teams openlijk over te spreken. En ook om de medewerkers te beschermen." Steven De Weirdt geeft jaarlijks tientallen gastlessen aan zorg- en verpleegkundigen. "Als ik praat over ouderen en seksualiteit, kijken jonge mensen naar mij als een koe naar een voorbijrijdende trein. Waar heeft die man het in godsnaam over? Seksualiteit lijkt voor hen te stoppen als mensen pakweg vijftig jaar zijn. Dat moet veranderen. Het thema seksualiteit moet prominent worden opgenomen in het curriculum. In de praktijk

komen studenten heel snel in aanraking met dit thema."

Ook de infrastructuur in een woonzorgcentrum kan een praktische hinderpaal zijn voor intimiteit en seksualiteit. Een koppel dat samen in bed wil liggen, kan vaak geen dubbel bed krijgen. Er zijn wel hulpmiddelen om de overgang tussen twee enkele bedden te overbruggen. En als het moet, kan ook een enkel bed soelaas bieden, zo blijkt uit een ontroerend verhaal dat Sien Duquennoy meemaakte. "De thuiswonende vrouw van een man die in ons woonzorgcentrum verbleef, vertelde ons dat beiden nood hadden om nog eens samen in één bed te liggen. Ze sprak daar heel openlijk over. Het koppel ging op een namiddag samen in een eenpersoonsbed liggen, wij wisten dat we hen niet moesten storen. 's Anderdaags is de man heel onverwacht overleden. Dat moment was bijna een afscheidsmoment. En het was mogelijk omdat wij het kader creëerden waarin die dame die wens durfde uit te spreken."

Seksuele dienstverlening

Voor zeer specifieke doelgroepen faciliteert vzw *Aditi* seksuele dienstverlening. Het gaat dan om mensen met dementie of ouderen die door lichamelijke beperkingen moeilijk op een andere manier hun seksualiteit kunnen beleven dan met een geschoolde dienstverlener. "Voor ouderen hebben we twee motieven om seksuele dienstverlening op te starten. Enerzijds om seksueel grensoverschrijdend gedrag te voorkomen, anderzijds is er de levenskwaliteit. Seksuele dienstverlening is een heel specifieke vorm van zorgverlening. De dienstverleners waarmee we samenwerken hebben vaak een zorgachtergrond. Zij hebben vanop de eerste rij de noden en behoeften gezien. Ze krijgen opleidingen van ons en we coachen hen.

Het zijn mensen met de nodige maturiteit, want ze worden vaak geconfronteerd met zeer complexe zorgvragen."

Ook in het woonzorgcentrum waar Sien Duquennoy werkt, deden al verschillende bewoners een beroep op seksuele dienstverlening. Haar ervaringen zijn erg positief, zegt ze. "Bij de laatste bewoner die er vrij frequent een beroep op deed, kwam er maandelijks iemand langs en dat zo'n twee of drie jaar lang. De bewoner was door een hersenbloeding halfzijdig verlamd. Het is niet zo evident om dan tot seksuele daden over te gaan. Dan is het goed dat de dienstverlener de nodige ervaring en kennis heeft. Wij zorgden tijdens

"SEKSUELE DIENSTVERLENING IS EEN HEEL SPECIFIEKE FORM VAN ZORGVERLENING. DE DIENSTVERLENERS WAARMEE WE SAMENWERKEN HEBBEN VAAK EEN ZORGACHTERGROND. ZIJ HEBBEN VANOP DE EERSTE RIJ DE NODEN EN BEHOEFTE GEZIEN."

haar bezoek voor de nodige discretie en de bewoner had een sleutel om zijn kamerdeur op slot te doen. Voor die man waren die momenten erg belangrijk. Hij vertelde ons dat het hielp om niet in een depressie af te glijden. Die seksuele dienstver-

lener is zelfs naar zijn begrafenis geweest. Er was dus echt wel een band. Bij andere bewoners merken wij dat ze die nood hebben omdat ze medebewoners lastigvallen. Ook dan bekijken we met *Aditi* of seksuele dienstverlening een alternatief kan bieden."

Als het gaat om seksualiteit en intimiteit is bespreekbaarheid het sleutelbegrip, concludeert Steven De Weirdt. "En dat geldt zowel voor de professionele zorgverleners en het familiale netwerk, als voor de ouderen zelf. Dat is niet gemakkelijk, maar wel heel belangrijk. Uiteindelijk gaat het om respect voor de rechten van de oudere." ■

WWW.HEGOMOBILE.BE



MOBILE BRUGGE WORDT HEGO MOBILE TORHOUT
Opening van ons nieuw filiaal op 03/07/23 - Bruggestraat 115 - Torhout
Openingsuren: ma + woe + vrij van 14.00 tot 17.30

Hego Genk
Hasseltweg 152
Hego Nijlen
Herenthoutsesteenweg 101
Hego Rekem
Steenweg 140
Mobile Brugge
Blankenbergse steenweg 14

Aanbod & openingsuren van Mobile Brugge:
www.mobilescooter.be
050 31 79 19

Hego Mobile:
ma - vrij: 10u - 17u
za: Genk: 10u - 13u
info@hegomobile.be
089 61 49 43

Erkend zorgverstreker * Tussenkost Zorgkas mogelijk * Verhuur Verkoop * Eigen hersteldienst * Jonge occasies met garantie



CHRIS LOMME

“OUDER WORDEN, IS VERVELEND, MAAR
HET IS DE ENIGE MANIER OM
LANG TE LEVEN”

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's GUY PUTTEMANS

Wat een bezige bij, Chris Lomme. En wat is het fijn praten met haar. Het vuur, de passie, de gedrevenheid spatten ervanaf. Al heel jong raakte ze bekend door haar rol als *Marieke* in *Schipper naast Mathilde*. Vandaag is ze 84 en ze staat nog altijd op de planken. En hoe! In *Daar mag je niet aan denken* speelt ze - doorleefd en kwetsbaar - een stuk over doodgaan. En over wat je nog kan betekenen als je levenseinde nadert. “Ouder worden is niet plezant,” zegt Lomme, “en de dood is onafwendbaar. Maar zolang ik kan spelen, mensen kan troosten en nabij zijn, al is het maar door een aanraking of een knuffel, ga ik niet dood.”

Chris ontvangt me warm en hartelijk in haar assistentiewoning tweehoog in Dilbeek. Binnenin is het gezellig en ruikt het naar koffie. Buiten regent het, maar het uitzicht is prachtig. Zelf vond ze het niet zo fijn van Anderlecht, waar ze jaren met haar man Nand Buyl woonde, naar hier te verhuizen. “Maar het is verstandiger, ook omdat ik geen kinderen heb,” zegt ze. *La Lomme*, de *grande dame* van het Vlaamse theater die al van haar zestiende op de planken staat, ziet er goed uit. Alsof de leeftijd weinig vat op haar heeft. “Ik probeer me goed te verzorgen en ik geef nooit op.”

Ik zie deugnetogen. Je bent altijd een rebel geweest. Je vrijheid is en blijft van tel. Je verzet je tegen de manier waarop onze samenleving ouderen bekijkt en kansen ontnemt. Hoe is het allemaal begonnen? Je stond al heel vroeg op de planken.

“Ik hou niet zo van een terugblik, maar het klopt dat ik wat opstandig was en dat altijd zal blijven. Mijn vader was Franstalig, mijn moeder kwam uit Kortrijk. Ze kregen vier dochters: Mireille, ikzelf, en de tweeling Fran en Chantal. Vader was vrijzinnig, moeder katholiek. Elkaar vastpakken, deden we niet. Op een bepaald moment raakte de zaak van mijn ouders in financiële moeilijkheden, maar mama had gelukkig nog werk. Ook mijn zus moest werken, maar ik mocht studeren. Ik moest op pensioonaat in Doornik. Even dacht ik eraan missiezuster te worden, maar die gedachte ging snel over (*lacht*). Vader speelde Frans amateurtheater, moeder was zangeres. En ik wilde professioneel theater doen, maar dat mocht niet. Het conservatorium kon gelukkig wel. Ik vertrok uit Kortrijk en vocht me vrij in

Brussel. Ik was geen braaf meisje (*lacht*). Ik deed allerlei werkjes om mijn studies te kunnen betalen. De meest lucratieve job was toen ik een tijdje als toilet dame kon werken.”

DE GROTE LIEFDE

Je was pas 20, toen je als actrice furore maakte als Marieke in het allereerste Vlaamse feuilleton Schipper naast Mathilde. Mensen gingen toen bij de burens tv-kijken, omdat er vaak maar één toestel in de hele straat was. Je leerde er ook je man Nand Buyl kennen. Wie was Nand voor jou?

“Nand was alles. Ik was op slag verliefd en zag hem meteen heel graag. Die blik in zijn ogen, die tristesse. Intuïtief wist ik dat ik Nand gelukkig ging maken. Ik koos voor hem en ontmoette een erg mooie en warme mens. En ik was vijftig jaar gelukkig met hem en hij met mij. Bij mij mocht hij zijn wie hij was en ik bij hem. Nand was een stille man. We communiceerden niet veel en lieten elkaar de ruimte. Hij was mijn leermeester, mijn *soulmate*. Theater was onze passie en ons werk. Van hem heb ik ontzettend veel geleerd. Hij heeft me in alle omstandigheden geholpen. We hebben hard gewerkt, geleefd, gereisd. Nand had een dochter uit een vorige relatie, ik heb geen kinderen. Voor mij ging het werk voor. Nand stierf veel te vroeg op 87-jarige leeftijd. Ik heb daar van afgezien en diep gezeten. Hij was een deel van mij dat plots wegviel, ik voelde me gehalveerd. Ik hield meer van Nand dan van mezelf. Soms sta ik op, kijk ik naar zijn foto en in zijn ogen vol weemoed, zie hem *fuck* zeggen en zeg ik ook *fuck*. En dan begin ik de dag.”





Chris: "Groot verlies moet je alleen verwerken, want met die emoties loop je niet te koop. Ik heb een dagboek en dat volstaat."

>> **Na de dood van Nand in 2009, ben je evenveel blijven spelen en werken. Of nog meer misschien. Je speelde meer dan honderd voorstellingen van *Achter de Wolken* en ook de film trok duizenden kijklustigen. Jo De Meyere en jij spelen je eigen leven en verdriet.**

"*Achter de Wolken* is één van de mooiste stukken die ik ooit heb gespeeld. Jo speelt de rol van Gerard, ik die van Emma. We hebben allebei onze partner verloren. Tot daar ons eigen verdriet. Aarzelend beginnen Gerard en Emma een nieuwe relatie. Emma's dochter protesteert, haar kleindochter begrijpt haar. *Achter de Wolken* spelen was louterend, maar ook lastig. Het zwaarste was voor mij de film en de opnames van de badscène. Ik heb die acht keer gespeeld. En acht keer opnieuw in huilen uitgebarsten. Soms had ik de indruk dat Jo het nog lastiger had dan ik. Hij is introvert en zwaarmoedig, maar hij heeft me ook geholpen. Ik ben een flapuit en ik kan mijn verdriet delen. Dat

scheelt. Maar je ergste pijn deel je niet. Groot verlies moet je alleen verwerken, want met die emoties loop je niet te koop. Ik heb een dagboek en dat volstaat."

Je ouders zijn al een hele tijd, nog voor Nand stierf, overleden. Toch praat je nog vaak over de dood van je moeder.

"Mijn vader werd 73. Hij kreeg een hartinfarct met fatale afloop. Mijn moeder was in de tachtig. Ze had kanker en veel pijn. Vroeger hadden we geen goede band en veel tederheid heeft ze nooit gekend. Maar toen haar einde begon te naderen,

IK HIELD MEER VAN NAND DAN VAN MEZELF. SOMS STA IK OP, KIKK IK NAAR ZIJN FOTO EN IN ZIJN OGEN VOL WEEMOED, ZIE HEM FUCK ZEGGEN EN ZEG IK OOK FUCK. EN DAN BEGIN IK DE DAG."

heb ik me heel dicht bij haar gevoeld. In haar laatste levensjaren stond ze altijd aan de deur om mijn zussen en mij met open armen te ontvangen. Kijk, ik krijg er nog kippenvel van (*laat me haar arm zien*). Toen ze stierf, zaten mijn oudste zus en ik naast haar bed. We hielden elk een hand vast en zo is ze weggegaan. Maar het mooiste moment van mijn leven, was de week voor ze stierf. Ik nam haar in mijn armen, greep een zakdoek, dopte die in champagne en depte haar lippen. Ik voelde hoe ze zoog. '*Het is lekker hoor, Christientje*', zei ze. Mijn mama werd heel even mijn kind. Het is een beeld dat ik eeuwig zal koesteren."

Is het vanuit die ervaring en vanuit dat gevoel dat je vrijwilligerswerk bent gaan doen bij Topaz, dagcentrum voor mensen met een levensbedreigende ziekte in Wemmel?

(Stil) "Ja. Mijn moeder werd verzorgd door een vrijwilligster. Ik zag hoe zij mama's hand vasthield, haar liet praten en luisterde. Ik dacht: '*ik kan dat ook*.' Ik ga zo vaak als mogelijk

naar Topaz. Daar zie ik wat oud worden echt betekent. Maar ook hoeveel deugd mensen hebben, dat ik naast hen ga zitten en naar hen luister, of dat ik een gedicht opzeg of een mop vertel. Als je geeft, krijg je en ben je minder alleen. Nee, ik laat mijn hoofd niet zakken. Ik hou van mensen en heb een grote vrienden- en kennissenkring. Helaas vallen er ook veel weg. Maar mensen helpen, maakt mij gelukkig. Ik heb zoveel gekregen dat ik graag veel teruggeef. Als iemand het moeilijk heeft, ben ik er. Warmte, tederheid, iemand vastpakken, dat ben ik. Als iemand verdriet heeft, mag die in mijn armen huilen. Ik wil mensen moed geven. En ik lach heel graag. Zal ik je een grap vertellen? Ik ken nog een goeie (*Chris schaterlacht*). Of zal ik je eerst nog wat koffie uit-schenken?"

Net voor corona zag ik je *Reverence* spelen, een voorstelling van Michael De Cock, ter ere van je tachtigste verjaardag. En ik zag je *Madame Rosa* spelen, van regisseur Stefan Perceval naar het boek *La vie devant soi*. Na die voorstelling zag ik hoe je je medespelers tracteerde. Mensen met talent, maar vooral met veel kwetsuren. Hoe je met hen omging, was fantastisch om te zien.

"In *Madame Rosa* vertolk ik een oudere Joodse ex-prostitutuee die de concentratiekampen heeft overleefd en zorgt voor de kinderen van haar jongere collega's. Op het eind van haar leven zijn die kinderen de deur uit en rest enkel nog haar lieveling, de wees Momo. Hij is een Berbers jongetje dat – rollen omgekeerd – voor madame Rosa moet zorgen. '*Het is noodzakelijk om lief te hebben*', zijn Rosa's laatste woorden. Mooi toch?"

"Tijdens de repetities van *Reverence* liep het wel mis. Tijdens het dansen ben ik gevallen en had ik een scheur

"MIJN MAMA WERD HEEL EVEN MIJN KIND. HET IS EEN BEELD DAT IK EEUWIG ZAL KOESTEREN."

in mijn scheenbeen. Ik ben echter blijven spelen. Tot de wonde bleef ontsteken en ik naar het ziekenhuis moest. Daar ontdekten ze dat ik aan mijn rug moest worden geopereerd. Door de pandemie kon dat niet met een, maar opgeven staat niet in mijn woordenboek. Acteurs zijn het gewend om de pijn te verbijten. Een verkoudheid? *Foert*, je speelt door. Ik geef niet op. Nooit."

Hoe zie je de toekomst?

"Daar wil ik niet aan denken. Ouder worden is niet plezant. Zie eens wat er nog overblijft. Zeventig gaat nog. Tachtig is een ramp. Ik probeer elke morgen vroeg op te staan. Dan doe ik yoga en leer ik teksten uit het hoofd, want ik wil mijn geest scherp houden. Dementie krijgen, vind ik vreselijk. Maar wie niet? Ik wil ook graag vrijwilligerswerk blijven doen bij Topaz. Mensen die ziek zijn, raken me. Wat ik doe is van betekenis, dus waarom niet? Ik zie graag mensen en ik hoop dat ze mij graag zien. Op dat vlak kom ik niets tekort."

"Ik geef ook lessen vertelkunst in *kunstcentrum Zinnema*. En ik hoop dat ik dat mag blijven doen (*lacht*). Maar ik wil vooral blijven spelen. Zolang het kan of zolang ze mij vragen (*lacht*). Samen met Simone Milsdochter speel ik *Daar mag ik niet aan denken*. Een stuk van Alicja Gescinska, op vraag van *Kom op tegen kanker*. Ik speel de moeder die niet onder ogen wil zien dat haar zieke dochter nooit meer beter zal worden. Het gaat over nalatenschap, en dat je beter niet wacht met



Chris: De dood is onafwendbaar, maar zolang ik kan spelen, hoop ik dat ik niet doodga."

elkaar te spreken tot je gestorven bent. En in 2024 staat een nieuw stuk gepland, maar daarover mag ik nog niets zeggen. Ik zeg vaak dat ouder worden vervelend is, maar het is de enige manier om lang te leven. En werken is een goede remedie. De dood is onafwendbaar, maar zolang ik kan spelen, hoop ik dat ik niet doodga." ■

ZOMERQUIZ

Gezond de zomer door. De verleidingen zijn groot en talrijk aanwezig: een frisdrank hier, ijsje daar, barbecue met sausjes ginder. We hoeven natuurlijk niet alles te laten, maar weet jij wat je eet? Test het nu met onze zomerquiz! Met dank aan OKRA-SPORT+.

Vraag	Antwoord A	Antwoord B	Antwoord C	Antwoord D
1. Hoeveel klontjes suiker zitten er in 1 blikje cola?	2 klontjes	4 klontjes	7 klontjes	10 klontjes
2. Hoeveel klontjes suiker eet de gemiddelde Belg per dag?	5 klontjes	10 klontjes	15 klontjes	20 klontjes
3. Hoeveel gram groenten zou je per dag moeten eten volgens de voedingsdriehoek?	100 gram	200 gram	300 gram	500 gram
4. Wat is de aanbevolen portie van vlees per dag volgens de voedingsdriehoek?	100 gram	200 gram	300 gram	400 gram
5. Welk ontbijt bevat het meeste suiker per 100 gram?	Haverhout	Volkoren brood	Special K	Cornflakes
6. Welk product bevat het minste kcal per 100 gram?	Quinoa	Volkoren pasta	Gekookte aardappelen	Volkoren rijst
7. Welk alcoholisch drankje bevat het meeste kcal?	Gin-tonic	Rode porto	Pint bier	Glas cava
8. Welke groenten geven het meeste energie per 100 gram?	Sperziebonen	Asperges	Witte bonen	Komkommer
9. Welk voedingsmiddel bevat procentueel het meeste fruit?	Frutella	Fristi met rode vruchten	Haverhout reep met framboos en granaatappel	Petit Gervais (Danonino)
10. Welk product bevat het meeste vet per 100 gram?	Krokette	Dunne frieten	Dikke frieten	Puree
11. Waarin zit het meeste vitamine C?	Sinaasappel	Kiwi	Rode paprika	Tomaat
12. Welk product bevat het meeste calcium?	Ei	Potje yoghurt	Glas melk	Sneetje kaas
13. Waar zit het meeste suiker in?	Choco	Honing	Appelstroop	Speculaas-pasta
14. Welk drankje bevat het meeste cafeïne?	Kopje koffie	Flesje cola	Kopje thee	Blikje energiedrank
15. Welk bakmiddel bevat de meeste kcal?	Vloeibare margarine	Vaste margarine	Olijfolie	Boter
16. Welke snack eet je het best na het sporten?	Snoepjes	Glas chocolademelk	Stuk rijsttaart	Peperkoek
17. Welk drankje helpt het best tegen een kater?	Koffie	Sportdrank	Sterk bier	Water
18. Welk hapje bevat de meeste calorieën?	Worst	Chips	Nootjes	Oude kaas
19. Wat helpt het best om een lookadem te verdoezelen?	Appel	Ei	Stuk droog brood	Glaasje sterke drank
20. Welke soep bevat het hoogste gehalte aan vitamine C?	Verse soep	Soep uit blik	Soep uit een kartonnen brik	Poedersoep



Extra toelichting bij de antwoorden

Vraag 5: 100 gram Special K = 15 gram suiker
(haverhout = 1,1 gram suiker, volkorenbrood = 1,5 gram suiker, cornflakes = 8 gram suiker)

Vraag 6: gekookte aardappelen = 70 kcal
(quinoa = 130 kcal, volkoren pasta = 130 kcal, volkoren rijst = 152 kcal)

Vraag 7: Gin-tonic = 150 kcal
(rode porto = 75 kcal, bier = 110 kcal en cava = 95 kcal)

Vraag 8: 100 gram witte bonen = 99 kcal
(sperziebonen = 35 kcal, asperges = 10 kcal, komkommer = 9 kcal)

Vraag 9: Frutella = 3% fruit
(Fristi = 2,1% fruit, haverhoutreep = 1,5% fruit en petit gervais = 0% fruit)

Vraag 10: 100 gram dunne frieten = 15 gram vet
(krokette = 13 gram vet, dikke frieten = 11 gram vet en puree = 3 gram vet)

Vraag 11: rode paprika = 225 mg vitamine C
(tomaat = 22 mg vitamine C, kiwi = 60 mg vitamine C, sinaasappel = 70 mg vitamine C)

Vraag 12: kaas = 413 mg calcium
(Een ei = 50 mg calcium, een potje yoghurt = 200 mg calcium, een glas melk = 240 mg calcium)

Vraag 13: Honing = 80 gram suiker per 100 gram
(appelstroop = 57 gram, choco = 56,8 gram en speculoospasta = 36,8 gram)

Vraag 14: koffie = 85 mg cafeïne
(een blikje energiedrank = 80 mg cafeïne, een kopje thee = 30 mg cafeïne en een flesje cola is 20 mg cafeïne). De energieboost die je van frisdrank of energiedrank krijgt wordt niet alleen veroorzaakt door de cafeïne, maar ook door de suiker die erin zit. Op zich is cafeïne niet ongezond, maar teveel ervan wel. De aanbevolen dosis voor een volwassene is maximum 400 gram cafeïne per dag, oftewel een vijftal koppen koffie.

Vraag 15: olijfolie = 900 kcal/100 ml
(Vloeibare margarine = 670 kcal/100 ml, vaste margarine 703 kcal/100 ml, boter = 742 kcal/100 ml)
Olijfolie is puur vet terwijl er in de anderen ook resten soja en melk kunnen zitten, waardoor het vet minder puur is. Maar olijfolie is wel de gezondste want het bevat bijna enkel goede, onverzadigde vetten.

Vraag 16: In chocolademelk vind je de perfecte combinatie van eiwitten en koolhydraten. En die combinatie is belangrijk voor een goede recuperatie.

Vraag 17: Eigenlijk is niet drinken gewoon de oplossing! Van alle opties helpt water drinken het best, maar geen enkel drankje doet je kater volledig verdwijnen.

Vraag 18: nootjes = 619 kcal/100 gram
(Worst = 397 kcal/100 gram, oude kaas = 404 kcal/100 gram en chips = 531 kcal/100 gram)
Pinda's bevatten het meeste calorieën: ondanks hun hoge vetgehalte bevatten ze wel goede vetten en waardevolle voedingsstoffen. Eet je het met mate, een portie van 25 gram, is het dus toch een verantwoorde keuze.

Vraag 19: Een appel bevat enzymen en fenolen die de lookgeur grotendeels kunnen neutraliseren. Eieren en brood bevatten dat niet. Sterke drank heeft wel een overheersende smaak, maar verdrijft de geur niet zoals een appel. Ook sla, peterselie en spinazie hebben hetzelfde positieve effect op een lookadem!

Vraag 20: poedersoep = 3,5 mg vitamine C per 100 gram
(Verse soep = 3 mg/100 gram, bliksoep = 0,2 mg/100 gram, soep uit een kartonnen doos = 0,1 mg/100 gram)

Antwoorden

- 1 C
- 2 D
- 3 C
- 4 A
- 5 C
- 6 C
- 7 A
- 8 C
- 9 A
- 10 B
- 11 C
- 12 D
- 13 B
- 14 A
- 15 C
- 16 B
- 17 D
- 18 C
- 19 A
- 20 D



VOEDINGSSUPPLEMENTEN KUNNEN STEUNKOUSEN VERVANGEN

NIET
WAAR

Veel ouderen dragen vandaag elastische steunkousen of windels. Zelden met plezier, ook omdat ze moeilijk aan te trekken zijn. Toch moedigen dokters hun patiënten aan om ze te dragen, omdat ze het risico op problemen met bloedcirculatie in de benen met de helft kunnen verminderen. Tegelijk zeggen producenten van voedingssupplementen dat ook hun producten helpen tegen vermoeide en zware benen. Maar kunnen voedings-supplementen de steunkousen ook vervangen?

“Alleen de heilzame werking van steunkousen is wetenschappelijk bewezen, die van voedings-supplementen niet,” zegt dokter Marleen Finoulst van Gezondheid en Wetenschap. “We raden dus sterk aan om steunkousen zeker niet weg te gooien.”


De drang naar een alternatief voor steunkousen is begrijpelijk. Mochten medicijnen of voedingssupplementen hetzelfde effect hebben, dan zouden veel ouderen natuurlijk letterlijk en figuurlijk een gat in de lucht springen. Weg met vermoeide en zware benen, zonder die lastige steunkousen.

WAT DE WETENSCHAP NOG NIET ONDERZOCHT, IS OF JE DANKZIJ STEUNKOUSEN OOK VERDER OF MAKKELIJKER KAN STAPPEN.

Ze zijn dan ook met veel, de ouderen die sukkelan met slechte bloedcirculatie in de benen, of ouderen die last hebben van vermoeide en gezwollen benen die stappen bemoeilijken. Maar steunkousen gaan ook trombosevorming tegen: ze voorkomen klonters in de beenaders. En wie toch een trombose in de benen heeft gehad, de zogenaamde diepveneuze trombose, kan last krijgen van een open been of spataders. Ook de klachten daarvan verminderen dankzij elastische steunkousen. Wat de wetenschap nog niet onderzocht, is of je dankzij steunkousen ook verder of makkelijker kan stappen.

Conclusie: voedingssupplementen kunnen voor sommige mensen een bewezen nut hebben, voor de wetenschap is vandaag alleen het gebruik van steunkousen bewezen.

STEUNKOUSEN GAAN OOK TROMBOSEVORMING TEGEN: ZE VOORKOMEN KLONTERS IN DE BEENADERS

Daarom gooi je je steunkousen beter nog niet weg als je ze graag wil vervangen door voedingssupplementen. En daarom beoordelen we de stelling “voedingssupplementen kunnen steunkousen vervangen” als niet waar. 

Met dank aan Gezondheid en Wetenschap.

Verzeker je fietsplezier met de Bike & More verzekering van Ethias

Tijdens een fietstocht kan er vanalles gebeuren. Bescherm jezelf en je (elektrische) fiets, step of ander voortbewegingstoestel daarom met de **Bike & More verzekering** van Ethias tegen o.a. diefstal en materiële schade. Natuurlijk kan je ook jezelf als bestuurder en je passagiers beschermen.

Speed pedelecs met trapondersteuning en verplichte registratie worden niet verzekerd. En ook schade te wijten aan een ongeval in staat van dronkenschap of tijdens een snelheidswedstrijd is natuurlijk niet gedekt.

Via je voordeelcode **AFOKRA** geniet je 10 % korting op Bike & More.

-10%

op de Bike & More
verzekering



Wens je meer info over deze verzekering?

-  **Maak een afspraak in één van onze Ethias-kantoren**
-  **Bel gratis naar 011 28 28 00** (ma. - vrij.: 8u-20u en zat.: 8u30-12u30)

Scan de QR-code



Interesse in andere voordelen bij Ethias? Ontdek ze op de website van OKRA bij 'jouw voordelen als OKRA-lid'.

We zijn er voor je. **ethias**

De Bike & More verzekering, een omnium- en ongevallenverzekering, is een jaarcontract onderworpen aan het Belgisch Recht dat elk jaar stilzwijgend wordt verlengd, tenzij het ten minste 3 maanden voor de vervaldag door een van de partijen wordt opgezegd. Iedere beslissing tot het afsluiten van deze verzekering moet gebaseerd zijn op een uitgebreid onderzoek van de waarborgen en uitsluitingen die zijn opgenomen in de algemene voorwaarden en de infofiche. Deze documenten zijn gratis beschikbaar op www.ethias.be of in onze kantoren.

Ben je niet tevreden? Je kunt een brief sturen naar Ethias, Prins-Bisschopssingel 73 te 3500 HASSELT, of een e-mail naar klachtenbeheer@ethias.be. Indien je geen voldoening krijgt, kan je je klacht voorleggen aan de Ombudsman van de Verzekeringen (www.ombudsman.as), de MeeÛsquare 35 te 1000 BRUSSEL.

Ethias NV, rue des Croisiers 24 te 4000 LUIK, is een verzekeringsmaatschappij toegelaten in België onder het nr. 0196 en onderworpen aan het Belgisch Recht. RPR Luik BTW BE 0404.484.654 - IBAN: BE72 0910 0078 4416 - BIC: GKCCBEBB. Publicitair document. Vormt geen contractuele verbintenis. V.U.: Vincent Pécasse.



MARK DE SOETE,
ALGEMEEN DIRECTEUR OKRA

Mark groet 's morgens de dingen, gaat het bekende gedicht van Paul van Ostaïjen. *Dag ventje met de fiets op de vaas met de bloem.* OKRA's Mark groet niet alleen, hij markeert ook: nu eens majeure malaises, dan weer magische momenten. Maar altijd markant. Deze keer markeert hij de toenemende eenzaamheid.

Samen eenzaamheid verjagen

Net voor de zomer verscheen een studie over het geluksgevoel van de Vlaming. Noem het gerust een momentopname post-corona, na vele wetenschappelijke studies die tijdens de coronacrisis plaatsvonden. Een aandachtig OKRA-lid maakte ons attent op de resultaten, en wees terecht op een zorgelijke evolutie: we doen het als Vlamingen globaal genomen niet slecht, maar we bengelen wel aan de staart van het peloton als het gaat om ... eenzaamheid.

Maar liefst één op de zes volwassenen voelt zich eenzaam. Het wordt nog pijnlijker als je naar de antwoorden op aparte, concrete vragen kijkt. Zo geeft vijftien procent van de Vlamingen aan dat er zelden tot nooit iemand is met wie ze goed kunnen praten. Een even groot percentage zegt zich vaak tot altijd van andere mensen geïsoleerd te voelen. Een kwart van de Vlamingen zegt zelden tot nooit deel uit te maken van een groep vrienden. Het stemt tot nadenken: welke rol kan OKRA spelen?

In een wereld waarin vereenzaming een steeds groter probleem wordt, moet OKRA een cruciale rol opnemen als een dam tegen eenzaamheid.


Een andere vaststelling, buiten het wetenschappelijke onderzoek: de bezoekcijfers van onze dating-applicatie op onze OKRA-website zijn altijd hoog en in stijgende lijn. Via het dating-luik op de website kunnen OKRA-leden op zoek gaan naar een *compagnon* om samen fijne dingen te ondernemen. Maar de antwoorden van OKRA tegen eenzaamheid zijn niet beperkt tot de datingknop, gelukkig maar.

Want OKRA is voor elke senior een krachtige bondgenoot in de strijd tegen eenzaamheid. Meer dan duizend (!) plaatselijke groepen en een gigantisch activiteiten aanbod speelt een essentiële rol bij het creëren van sociale verbindingen. We zorgen massaal voor sport, reizen, vorming, cultuur, enzovoorts. OKRA blijft geloven en inzetten op de kracht van verenigen. De activiteit op zich is belangrijk, maar vooral dat je iets *samen* kunt beleven. Samen met je vrienden, burens, leeftijdsgenoten, ... Want samen beleef je zoveel meer.

"DE ACTIVITEIT OP ZICH IS BELANGRIJK, MAAR VOORAL DAT JE IETS 'SAMEN' KUNT BELEVEN."

Het gaat niet alleen om het ontmoeten van mensen, maar ook om bevorderen van diepgaande relaties en het delen van gemeenschappelijke interesses. OKRA-activiteiten bieden een gelegenheid om ervaringen en verhalen te delen, waarbij we elkaar kunnen inspireren en ondersteunen. Het delen van geluk, verdriet, kennis en levenservaringen draagt bij aan het gevoel van verbondenheid en vermindert gevoelens van eenzaamheid.

Bij OKRA dragen we zorg voor elkaar. Dat is ons DNA. OKRA is ook jouw tweede mantel! Maar dat, beste lezer, dat weet jij al!

Prettige vakantie gewenst! En draag zorg voor jezelf en je OKRA-vrienden! 

"HET DELEN VAN GELUK, VERDRIET, KENNIS EN LEVENSERVARINGEN DRAAGT BIJ AAN HET GEVOEL VAN VERBONDENHEID EN VERMINDERT GEVOELENS VAN EENZAAMHEID."

KLINISCH PSYCHOLOOG LIESBETH JOOSTEN OVER GEHEUGENPROBLEMEN HELP ME EVEN HERINNEREN

Tekst TINE VANDECASTEELE // Illustratie SHUTTERSTOCK

Vergeeten is van alle leeftijden. Iedereen vergeet weleens een afspraak, of waar de huissleutels zijn. Of je kan plots niet meer op een naam komen. Ook jonge mensen. Vergeeten is eigenlijk heel logisch. Onze hersenen zouden het simpelweg niet aankunnen als we alles zouden onthouden wat we horen, zien of meemaken. Toch kan vergeten soms vervelend zijn. Vooral als je merkt dat je geheugen minder goed werkt dan je van jezelf gewend bent. Maar wanneer wordt vergeten een geheugenprobleem? Wat is het verschil tussen normale vergeetachtigheid en lichte cognitieve stoornissen? En wanneer spreken we eigenlijk van dementie? Klinisch psycholoog Liesbeth Joosten brengt raad.

Vergeeten mag dan wel van alle leeftijd zijn, het komt toch vaker voor op oudere leeftijd?

"Met het verstrijken van de jaren merken veel mensen dat ze inderdaad vaker iets vergeten. We spreken dan van 'ouderdomsvergeetachtigheid'. Veel mensen denken dat met de jaren het geheugen krimpt of afneemt in capaciteit. Dat is niet zo, maar er verandert wel wat in de werking van het geheugen."

"MERK JE DAT JE GEHEUGEN JE STEEDS VAKER IN DE STEEK LAAT EN MAAK JE JE HIEROVER ZORGEN? POLS DAN EENS BIJ MENSEN DIE JE GOED KENNEN OF ZE HET OOK OPMERKEN."

Wat verandert er dan?

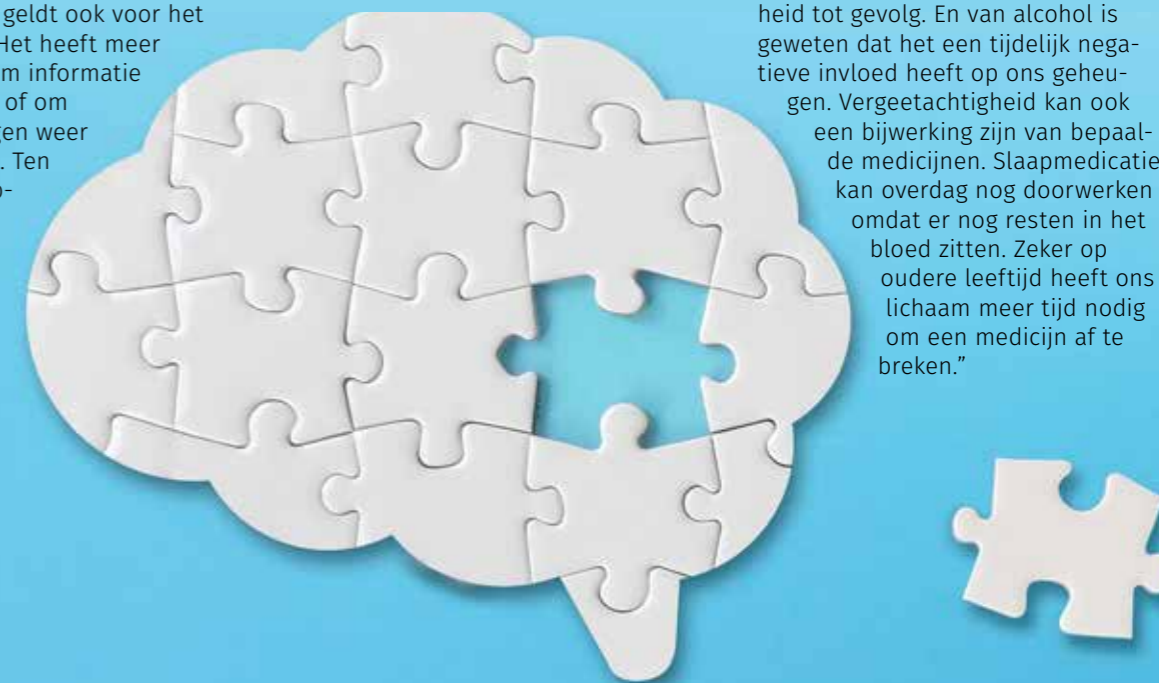
"Het tempo van het geheugen verandert. Naarmate we ouder worden, kost alles meer tijd. Zo gaan we bijvoorbeeld langzamer lopen of fietsen. En dat geldt ook voor het geheugen. Het heeft meer tijd nodig om informatie op te slaan of om herinneringen weer op te halen. Ten tweede hebben we als we ouder worden meer

moeite met onze aandacht te richten en vast te houden. We kunnen ons bijvoorbeeld minder lang concentreren op één bepaald onderwerp. Of twee dingen tegelijk doen, lukt niet meer zo goed en we zijn sneller afgeleid. Daardoor wordt informatie minder goed opgenomen en opgeslagen in het geheugen."

En zijn er nog andere oorzaken van vergeetachtigheid?

"Zeker, denk bijvoorbeeld aan stress of het gebruik van alcohol of medicatie. Stress leidt vaak tot een slechte nachtrust en dus tot vermoeidheid en concentratieproblemen met uiteindelijk vergeetachtigheid tot gevolg. En van alcohol is geweten dat het een tijdelijk negatieve invloed heeft op ons geheugen. Vergeetachtigheid kan ook een bijwerking zijn van bepaalde medicijnen. Slaapmedicatie kan overdag nog doorwerken omdat er nog resten in het bloed zitten. Zeker op oudere leeftijd heeft ons lichaam meer tijd nodig om een medicijn af te breken."

>>



Wanneer is er meer aan de hand dan enkel vergeetachtigheid?

"Als je merkt dat je geheugen je steeds vaker in de steek laat en je je hierover zorgen maakt. Of als de geheugenklachten je dagelijkse leven negatief beïnvloeden. Dan is het belangrijk om aan mensen die je goed kennen te vragen of ze daar iets van hebben gemerkt. Als dat het geval is en je je zorgen blijft maken, dan is het verstandig om naar je huisarts te gaan. Die kan je meer informatie geven over geheugenproblemen en je indien nodig doorverwijzen naar het ziekenhuis voor verder onderzoek."

Hoe zou je mild cognitieve klachten omschrijven?

"Bij mensen met mild cognitieve klachten merken we een achteruitgang van een van de denkvaardigheden of cognitieve functies. In de meeste gevallen gaat het om het geheugen. Andere denkvaardigheden die kunnen afnemen zijn taalgebruik, herkennen, aandacht, handelen, plannen of oriëntatie in tijd en ruimte. Die klachten worden vaak bevestigd door iemand uit de directe omgeving, maar het is niet zo dat het dagelijks functioneren erdoor wordt beperkt. En er is geen sprake van dementie."

Wat is dan het verschil met dementie?

"Om te beginnen de ernst van de geheugenproblemen. Bij mensen met lichte cognitieve klachten zijn de problemen vaak onvoorspelbaar. Op het ene moment vergeten ze afspraken, namen of iets wat iemand net verteld heeft. Maar het kan best zijn dat ze een vergeten afspraak op een later moment weer gaan herinneren. Bij mensen met dementie zijn geheugenproblemen altijd ernstig van aard. Hele gebeur-



"ALS WE OUDER WORDEN, GAAN WE LANGZAMER LOPEN OF FIETSEN. DAT GELDT OOK VOOR ONS GEHEUGEN: HET HEEFT MEER TIJD NODIG OM INFORMATIE OP TE SLAAN OF OM HERINNERINGEN WEER OP TE HALEN."

tenissen of herinneringen verdwijnen uit het geheugen. Mensen met dementie weten soms ook niet meer welk jaar het is of waar ze zich bevinden."

En bij dementie is er nog meer aan de hand?

"Dat klopt, naast de ernst van de geheugenproblemen is dat het tweede grote verschil. Mensen met lichte cognitieve stoornissen hebben wel last van hun geheugen, maar kunnen over het algemeen zelfstandig functioneren. Bij mensen met dementie zien we ook veranderingen in andere denkvaardigheden

en cognitieve functies, in het karakter en in het gedrag. Ze zijn bijvoorbeeld niet meer in staat een zelfstandig leven te leiden."

Hoe ontstaan mild cognitieve stoornissen?

"Als andere behandelbare oorzaken, zoals een schildklierandoening, ernstige bloedarmoede, een vitaminedeficiëntie of een depressie zijn uitgesloten, zoeken we de oorzaak in de hersenen. Zo kunnen er aanwijzingen zijn voor vaatproblemen in de hersenen. Hersengebieden die een rol spelen bij het cognitief functioneren kunnen daardoor niet goed doorbloed zijn of er ontstaan kleine infarcten. Andere oorzaken zijn bijvoorbeeld eiwitophoping in de hersenen of een krimp van bepaalde hersengebieden, zoals de hippocampus, een structuur in de hersenen die belangrijk is voor het geheugen."

Zijn de klachten te behandelen?

"Er gebeurt gelukkig veel onderzoek, maar vandaag bestaan er nog geen medicijnen die lichte cognitieve stoornissen kunnen genezen. Wel zijn er medicijnen in ontwikkeling die het ziekteverloop kunnen vertragen. Dat betekent niet dat de klachten altijd erger worden. Bij sommige mensen is dat het geval, bij anderen blijft het stabiel en bij nog anderen - een kleine groep weliswaar - verdwijnen de klachten na verloop van tijd."

Hoe ga je er het best mee om?

"Het antwoord op die vraag is niet eenvoudig en voor iedereen anders. Er zijn veel manieren om ermee om te gaan. Plan bijvoorbeeld je agenda minder vol. Hierdoor raak je minder snel vermoeid, wat een positieve werking op je geheugen heeft. Maak een vast dagprogramma, dat bespaart het geheugen werk. Behoud zeker je sociale activiteiten,

ook al kunnen ze soms als druk ervaren worden. Denk na hoe je ze op een aangepaste manier kan behouden. Vraag bijvoorbeeld hulp als je zelf iets moet organiseren of vraag minder mensen tegelijkertijd. En tot slot: blijf actief, zo blijven je lichaam én je geheugen fit."

Wat kan je doen als partner van iemand met geheugenproblemen?

"Stel jezelf de vraag of je iemand bent die verzorgend of eerder ondersteunend, dan wel confronterend reageert. Wie verzorgend reageert, zal geneigd zijn taken over te nemen. Wie ondersteunend handelt, zal de taken samen opnemen en wie confronterend reageert, zal de neiging hebben om zijn of haar partner

"MAAK EEN VAST DAGPROGRAMMA, DAT BESPAART HET GEHEUGEN WERK."

te verbeteren. Je kunt je aard niet zomaar veranderen, maar probeer erop te letten dat je reactie je partner echt helpt. En als dat niet het geval is, probeer dan eens een andere manier van reageren uit. Mensen met geheugenproblemen zou ik aanraden om duidelijk aan te geven wat ze zelf willen doen en waar ze hulp bij nodig hebben. Op die manier weet de partner waar hij of zij kan helpen. Maar bovenal: blijf in gesprek met elkaar." ◆



'Help me even herinneren. Een gids voor mensen met lichte cognitieve stoornissen en hun naasten' van Liesbeth Joosten, Jana Thomas en Roy Kessels werd uitgegeven bij Lannoo Campus en kost 25,99 euro.

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



reddot winner 2021



UW HUIS BLIJFT
UW THUIS

Met een S200 traplift

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

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

* Aanbieding onder voorwaarden, zie tk-traplift.be

Nu met 0% BTW*

DE OKRA-VRIJWILLIGER:
EEN HART VAN GOUD,
TWE E HANDEN ALTIJD
KLAAR OM TE HELPEN,
TWE E OREN ALTIJD KLAAR
OM TE LUISTEREN. MAAR
WIE IS DE MAN OF VROUW
ACHTER DE FUNCTIE? WAT
DENKT HIJ OF ZIJ IN HET
DIEPST VAN ZIJN OF HAAR
GEDACHTEN? MET VIJF
WELGEMIKTE VRAGEN
ZOEKEN WE ELK OKRA
MAGAZINE UIT HOE EEN
OKRA-VRIJWILLIGER IN HET
LEVEN STAAT. DEZE KEER:
**MICHELINE CLAEYS
UIT DE PANNE.**

Geboren in Veurne op
22 november 1954 (68 jaar)

Gehuwd, heeft drie dochters en
elf kleinkinderen

Woont al 68 jaar in De Panne

Werkte op een kleuterschool

Is voorzitter van West-Vlaanderen,
streekpunt Oostende-Veurne-
Diksmuide, Trefpunt De Panne-
Adinkerke en voorzitter
Seniorenraad gemeente De Panne

Houdt van fietsen, naaien, mensen
ontmoeten en reizen



**“SINDS MIJN ZIEKTE BEN IK
DUBBEL ZO DANKBAAR
ALS IK 'S OCHTENDS
MIJN OGEN OPEN”**

Tekst NONA HEREMANS // Foto CHRISTOPHE VAN LAERE

**“ALS IK HET OPNIEUW ZOU KUNNEN DOEN, ZOU IK STUDEREN VOOR
KLEUTERLEIDSTER OF VERPLEEGSTER. GELUKKIG BEN IK EEN AUTODIDACT
WAARDOOR ER VEEL DEUREN OPEN ZIJN GEGAAN”**

• **Welke kleine, alledaagse
dingen maken je blij?**

Een glimlach, bloemen zien ontluiken en vooral 's morgens de vogeltjes horen fluiten. Van zodra ik die hoor wanneer ik wakker word, denk ik: 'ik ben er nog, wat een geluk!' De kleine dingen in het leven zijn voor mij de grote dingen. Ik heb er altijd veel belang aan gehecht, maar tegenwoordig let ik er toch meer op.

• **Wat is de beste
herinnering aan je jeugd?**

Mijn moeder werd ziek toen ik elf was. Een zorgeloze jeugd heb ik dus niet gehad. De mooiste herinneringen blijven de avonden op moeders schoot, kijkend naar het smeulende vuur in de kolenkachel. Mijn broer, die 14 jaar ouder is dan ik, zat toen op zee. Via het radiokanaal van de vissers konden we hem volgen. Hij floot altijd een specifiek deuntje en het was zo fantastisch om hem te horen terwijl ik op de schoot van mijn moeder zat. Wij zongen dan liedjes tot we mijn broer hoorden fluiten. Vooral in de winterperiode genoot ik daar extra van. Dan kleurde de lucht in rood, roze en oranje en gloeiden de kooltjes van de kachel. Ik zal het nooit vergeten. Nu zitten mijn kleinkinderen in de winter ook graag voor onze kolenkachel, genietend van de gezellige warmte.

• **Wat zou je, als het kon,
opnieuw doen en dan anders
aanpakken?**

Ik zou gaan studeren. Ik mocht wel studeren, maar ik wilde het niet. Zelfs nu, tot op vandaag, heb ik er spijt van. Als ik het opnieuw zou kunnen doen, zou ik studeren voor kleuterleidster of verpleegster. Gelukkig ben ik wel een autodidact. Toen ik bij OKRA kwam in 2008 heb ik het trefpunt overgenomen en zijn er heel veel deuren opengegaan.

• **Welke droom kan maar
beter een droom blijven?**

Dromen doe ik niet. Ik ben nu, na een ernstige ziekte, vooral blij dat ik mag leven. Zeven jaar geleden ben ik geopereerd aan borstkanker. Als je die diagnose krijgt, voelt het net alsof er een ijsblok over je hoofd valt. Anderzijds heb ik in die periode wel ontdekt dat ik hechte vrienden heb die er zijn als het nodig is. Zo'n ziekte maakt je realistischer, je beseft hoe broos het leven is. Ik ben sindsdien dubbel zo dankbaar als ik 's ochtends mijn ogen opendoe.

• **Wat doe je als je niet voor
OKRA in de weer bent?**

Bijna zestien jaar geleden, in 2007, verloren we onze kleinzoon Lowie. Vrijwilligerswerk bij Villa Rozenrood helpt ons om het leed te verzachten bij dit verlies. Ik heb voor mijn kleinzoon niets kunnen doen of betekenen, maar op deze manier kan ik die leegte toch een beetje invullen. Villa Rozenrood is een prachtproject dat we écht moeten koesteren.

Villa Rozenrood is een zorghuis en rustplaats voor (groot)ouders die een terminaal zieke (klein)zoon of -dochter hebben, of (klein)kinderen met een mentale of fysieke beperking. Families kunnen er op vakantie gaan terwijl het kind alle zorg krijgt die het nodig heeft. Villa Rozenrood biedt steun aan het hele gezin zodat iedereen even op adem kan komen. Vijf bestuursleden van OKRA De Panne-Adinkerke doen vrijwilligerswerk bij Villa Rozenrood. **Meer info** op www.villarozerood.be.

RIJKEN WORDEN RIJKER, ARMEN ARMER



Tekst GUY POPPE // Illustratie SHUTTERSTOCK

“De armste helft van de wereldbevolking bezit niet eens 2 procent van de mondiale rijkdom, terwijl de 1 procent aan de top bijna 40 procent heeft.” Vanop de eerste bladzijde van zijn inleiding valt de auteur van “De ongelijkheidsmachine”, Paul Goossens, met de deur in huis en maakt hij het zonneklaar dat hij de lezer diets wil maken hoe groot de vermogens- en inkomens kloof wel is tussen de elite van onze maatschappij en diegenen die dagelijks moeten scharrelen om rond te komen. “In 2021 bezaten de 10 rijksten van de planeet 6,5 keer zoveel als de armste 40 procent.” Choquerende, zelfs obscene cijfers, noemt de auteur dat.

Goossens is een geschoold econoom en dat zul je geweten hebben als lezer van “De ongelijkheidsmachine”. In de turf van 580 bladzijden, zijn *opus magnum*, schuwt hij het cijfermateriaal en de citaten niet. Zijn punt is dat het gangbare economische model niet erin slaagt om de verschillen te minderen en dat integendeel de kloof vanaf 1980 opnieuw verdiept, nadat ze na afloop van de

Tweede Wereldoorlog verkleinde. “Volgens het laatste *World Inequality Report* bezat de rijkste 1 procent 37 procent van het mondiale vermogen in 2021. Dat is 9 procent meer dan in 1980.” OKRA had een afspraak met de auteur maar die ging vanwege ziekte niet door. Dan maar een uitgebreide recensie van zijn boek.

Het verbaast niet dat Goossens aangeeft dat we van de economische fundamenteën van onze samenleving weer een centraal thema moeten maken. De aandacht daarvoor is weggeëbd, schrijft hij: “Te veel aandacht ging de vorige jaren naar grote en kleine cultuuroorlogjes, waarbij naar steeds diepere lagen van de reële of gefantaseerde nationale identiteit werd gegraven.” Ik moest onvermijdelijk denken aan wat filosoof Anton Jäger onlangs zei: “Stel dat het politieke debat alléén nog maar gaat over genderneutrale toiletten en zwarte piet, is

dat geen verarming?” Let wel, dat frivole taalgebruik is aan Goossens niet besteed. Daarvoor ademt “De ongelijkheidsmachine” te veel *sérieux* uit maar ze zitten allebei op de lijn dat het economische veel-, zo niet allesbepalend is.

Na de *Groote Oorlog* gaat het met de ongelijkheid in de westerse industrielanden de goede kant op. Het is alle hens aan dek om

oorlogspuin te ruimen en dus komen er toegevingen om iedereen aan boord te houden. Het sociale zekerheidsstelsel krijgt zijn definitieve vorm, de lagere inkomens krijgen politieke zeggenschap, belastingen brengen correcties aan. De welvaartsstaat is geboren.

Breuklijn

De jaren tachtig zijn een breuklijn. In de Verenigde Staten schopt Ronald Reagan het in 1981 tot president. Zijn economische aanpak, minder belastingen, minder overheid, alle ruimte voor de vrije markt, gaat de geschiedenis in als *Reaganomics*. In het Verenigd Koninkrijk doet Margaret Thatcher, eerste minister sinds 1979, niet voor hem onder. “In 1990 was in de meeste Europese landen zowat 90 procent van de nationale rijkdom in de handen van de 10 procent rijksten. In 1980 was het minder dan 55 procent.”

De school van neoliberale economen uit Chicago drukt haar theorieën wereldwijd door en zet ze ook in de praktijk om. Als in oktober 1973 in Chili de linkse president Salvador Allende zelfmoord pleegt na de staatsgreep van generaal Augusto Pinochet, zijn Friedrich von Hayek, Nobelprijswinnaar voor economie in 1974, en Milton Friedman, laureaat in 1976, als de kippen erbij met een programma om de overheidsuitgaven te verminderen en overheidsbedrijven te privatiseren. Een ongezien aantal werklozen en een inflatie van 375 procent zijn het gevolg.

De Chicagoboy's krijgen van Goossens herhaaldelijk de wind van voren. Hun aanpak compliceert de werking van de democratie, is zijn stelling. Belastingverminderingen leiden tot begrotingstekorten en een hogere openbare schuld. De schuldeisers, banken en financiële instellingen, zitten in een machtspositie en laten democratisch verkozen

OP RUIM EEN HALVE EEUW LUKT HET NIET OM ONDANKS ALLE INITIATIEVEN DE ARMOEDEBESTRIJDING GRONDIG AAN TE PAKKEN. ERGER NOG, WE GAAN EROP ACHTERUIT.

regeringen en parlementen naar hun pijpen dansen. Uiteindelijk maakt de financiële elite de politieke actoren irrelevant. Heeft Griekenland in 2015 niet precies dát beleefd, denk je onwillekeurig, toen de linkse premier Alexis Tsipras moest inbinden onder de onrechtstreekse druk van de Duitse banken, of zijn kiezers hem nu bij referendum hun steun gaven of niet? Je vindt prangende cijfers bij Goossens. Tussen 2009 en 2012 zijn de openbare investeringen in Griekenland met 55 procent teruggeschoefd, in 2012 zat bijna de helft van de Grieken zonder werk. Bij de parlementsverkiezingen van 21 mei dit jaar liggen de lonen er nog altijd een kwart lager dan voor de crisis.

Als Goossens von Hayek citeert, “Soms is het nodig dat een land enige tijd dictatoriaal wordt bestuurd. Tenslotte kan een dictator liberaal regeren, terwijl sommige democratiëën daar helemaal niet in slagen”, dan zie je de grondlegger van het illiberalisme voor ogen, de politieke stroming die in EU-lidstaten als Hongarije dezer dagen dominant is.

Armoede

“In België ben je arm als je inkomen minder dan 1.200 euro netto per maand bedraagt en dat is het lot van zowat 1,8 miljoen Belgen.” Merkwaardig hoe stabiel het aantal armen in ons land is. 15,54 procent, als we ervan uitgaan dat de cijfers van eind 2021 dateren. Dat is vergelijkbaar met de 14,5 procent, waarop in 1971 de Leuvense Werkgroep

Alternatieve Economie uitkwam, iets hoger zelfs. Toen ging het om 1,4 miljoen Belgen.

Op ruim een halve eeuw lukt het niet om ondanks alle initiatieven de armoedebestrijding grondig aan te pakken. Erger nog, we gaan erop achteruit. Goossens citeert de speciale rapporteur van de VN voor extreme armoede, Olivier de Schutter: “Momenteel [...] riskeren 91,4 miljoen mensen of 20,9 procent van de Europese bevolking in armoede terecht te komen.” In 2019 waren er in de EU zelfs 2,5 procent meer arme mensen dan in 2008. Goossens laat in één paragraaf de Antwerpse hoogleraar, Bea Cantillon, armoededeskundige bij uitstek, aan het woord. Ze maakt de balans op van tien jaar Europees sociaal beleid: “In zowat alle lidstaten is de armoede bij de werkloze gezinnen gestegen.”

Heeft Goossens geen goed woord over voor neoliberale Nobelprijswinnaars, ik zou het interessant gevonden hebben mocht hij ingegaan zijn op de armoedeaanpak die de Française Esther Duflo uitwerkt heeft en waarvoor ze in 2019 de Nobelprijs gekregen heeft. Geen ideologische uitgangspunten, geen structurele hervormingen, geen zware procedures maar proefondervindelijk nagaan of het werkt en dan de toepassing veralgemenen. Soms maken details het verschil. In Kenia stelde ze vast dat flink wat kinderen ziek van school wegblijven omdat ze met een worminfectie kampen. Een heel jaar pillen kost 1,20 euro. Goossens denkt in structuren, ik heb het idee dat zulke kleinschalige experimenten hem niet liggen maar ik had hem de vraag graag voorgelegd.

Ondanks de greep van de financiële elite op de gang van zaken en de permanente ondergraving van de



>>> verworvenheden van de welvaartsstaat, gebeuren er toch hoopvolle dingen, geeft Goossens toe. Tussen 1990 en 2015 werkte ruim een miljard mensen zich uit de armoede. Een kanttekening van de auteur: *“Dat is spectaculair, maar relative-ring is hier op haar plaats: volgens de berekeningen van de Wereldbank verdienen ze nu iets meer dan 1,9 dollar per dag.”* Wie er omgerekend 1,75 euro per dag verdient, is niet meer arm, zo is dat.

Honderden miljoenen Chinezen zitten in de groep die haar inkomen gevoelig zag verhogen – *“een onwaarschijnlijke inhaalbeweging”* –, een gevolg van het beleid van Deng

NU STEMMEN KIEZERS UIT DE LAAGSTE INKOMENSGROEPEN VOOR PARTIJEN DIE ERVOOR PLEITEN OM HUN LAATSTE REDDINGSBOEI AF TE NEMEN, UITEN ZE DE GOORSTE COMMENTAREN OP HET POLITIEKE GEBEUREN OP SOCIALE MEDIA EN ZIEN BONDEN HUN ACTIEMOGELIJKHEDEN BEPERKT DOOR VONNISSEN EN DEURWAARDERSEXPLOTEN.

Xiaoping, dat de vrije markt ruimte gaf en van China een van 's werelds belangrijkste economieën gemaakt heeft. Het gemiddelde inkomen van een Chinees is in 2015 bijna tien keer zo hoog als in 1978. Een nieuwe kanttekening: *“De Chinese 1 procent, goed voor 6,4 procent van het nationaal inkomen in 1980, werd in 2019 op 14 procent afgevlagd.”* Ook de verrijking van de elite is toegenomen, net als de ongelijkheid.

“Hoe moet je een dictatuur beoordelen, die zulke resultaten teweegbrengt?”. Die vraag had ik voor Goossens in petto. Of nog: *“Als de welvaart fors stijgt, en niet alleen in China, is groeiende ongelijkheid dan een euvel?”*. Dé expert inzake ongelijkheid in de wereld, de Franse econoom, Thomas Piketty, stelt: *“Economische groei heeft geen nood aan ongelijkheid”*.

Vakbonden

Goossens hecht veel belang aan de rol die voor vakbonden weggelegd is om de ongelijkheid te verkleinen. Hij geeft een indrukwekkend overzicht van hoe dat in de Verenigde Staten verlopen is. Je leest hoe bij een gigant als supermarktketen Walmart geen vakbond ooit een voet tussen de deur gekregen heeft. En hoe in tachtig procent van de restaurants van McDonald's zelfstandige franchisehouders hun zaak exploiteren en autonoom loon

en werkvoorwaarden vastleggen. Vergelijken met Delhaize kon Goossens niet, dat is te recent.

Je trekt je ogen open als Goossens schrijft: *“Met de Civil Rights Act begon de vooralsnog onomkeerbare teloorgang van de vakbondsmacht.”* De wet die welke vorm van discriminatie ook verbiedt en onder impuls van de burgerrechtenbeweging onder leiding van Nobelprijswinnaar voor de Vrede, Martin Luther King, in 1964 tot stand gekomen is, heeft precies dát tot gevolg? De auteur noemt dat *“de onstuitbare opmars van individuele rechten”*, en vakbonden, die ijveren nu eenmaal voor collectieve rechten.

Je moet onvermijdelijk denken aan hoe in België de zo nagestreefde ontzuiling het neveneffect gehad heeft dat in hun kiesgedrag en op andere terreinen van het maatschappelijke leven mensen aan de allerindividueelste expressie van hun allerindividueelste emotie uiting geven. Goossens neemt het me zeker niet kwalijk als ik nogmaals Jäger aan het woord laat: *“Leden van de socialistische partij lezen een socialistische krant, waren aangesloten bij de socialistische vakbond, en gingen op café met mensen die bij de partij zaten.”* Hetzelfde geldt overigens voor christendemocraten. Nu stemmen kiezers uit de laagste inkomensgroepen voor partijen die ervoor pleiten om hun laatste reddingsboei af te nemen, uiten ze de goorste commentaren op het politieke gebeuren op sociale media en zien bonden hun actiemogelijkheden beperkt door vonnissen en deurwaardersexploten.

Toch moet het van de vakbonden komen, ademt Goossens' betoog uit. Hij brengt een keer of drie *Occupy Wall Street* ter sprake en ook wel de Franse campagne

Indignez-vous, twee basisbewegingen die zich verzetten tegen *“onrecht en de dictatuur van de financiële markten”* maar gaat niet diep erop in. Jäger heeft wel zijn mening: *“Steekvlammen, ze ontberen een goede organisatie, een goede leider”*. Hij heeft het over *Black Lives Matter* maar je kunt het even goed toepassen op de klimaaktivisten, de gele hesjes en andere uitgedoofde protestbewegingen.

JE TREKT JE OGEN OPEN ALS GOOSSENS SCHRIJFT: “MET DE CIVIL RIGHTS ACT BEGON DE VOORALSNOG ONOMKEERBARE TeloORGANG VAN DE VAKBONDSMAGHT.”

Epiloog

In de epiloog zet Paul Goossens enkele recente tendensen op een rij. De bankencrisis van 2008, *“het debacle”*, bracht in Europa *“geen nieuw Sociaal pact met een duurzame reset van de welvaartsstaat. De uitgangspunten en de machinerie die de vorige decennia in bijna alle westerse landen de grote verwijdering tussen arm en rijk hadden geforceerd, bleven overeind.”* Goossens stelt de veralgemening van het verdienmodel vast: *“Uiteraard in de bedrijven, maar evengoed in de gezondheidszorg, het onderwijs, de dienstverlening, de universiteiten, de media en het cultuurbeleid.”* Alles is koopwaar, voorwerp van winstbejag, van arbeid tot drinkbaar water. Onlangs vertelde me iemand uit de opleiding van het maatschappelijk hoognodige *“Nederlands als tweede taal”* dat de richting ophoudt te bestaan omdat ze verlies maakt. *“De ongelijkheidsmachine”* brengt gave inzichten op het juiste moment. ■

Ouderen kennen auteur Paul Goossens als de charismatische studentenleider die eind jaren zestig met woord en daad de verhuizing van de Franstalige universiteit van Leuven naar Franstalig België bepleitte. Tien jaar later stond hij aan de wieg van de progressieve krant *De Morgen*. Tegenwoordig, tachtig is hij, schrijft hij columns over economische thema's in *De Standaard*.



De klassenstrijd die al ontelbare malen morsdood werd verklaard, blijkt anno 2023 nog altijd springlevend te zijn. Terwijl de loontrekkenden hun koopkracht proberen te beveiligen, leggen de bedrijven het erop aan om de stijging van de levensduurte maximaal op de werknemers af te wentelen en zo hun winstmarges af te scherpen. Daarvoor kunnen ze meestal op veel begrip rekenen van de financiële elites en de centrale banken. – Paul Goossens, pagina 538 van “De Ongelijkheidsmachine”

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

Illustrator Gerard Alsteens - GAL - maakte de illustraties voor het boek in zijn bekende stijl.



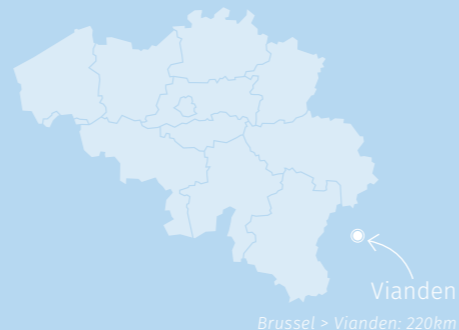
Winter, lente, herfst of zomer, elk vrij moment trekken reisfanaten An Candaele en Chris Van Riet erop uit. In deze rubriek nemen ze jou op sleeptouw langs de mooiste plekken dicht bij huis, om weg te dromen bij het lezen of om zelf op pad te trekken.

Deze keer neemt Chris Van Riet je mee naar Luxemburg.

LUXEMBURGSE SCHATTEN

Tekst CHRIS VAN RIET // Foto's LIEVE DEMEESTER

Wie Luxemburg zegt, denkt aan bossen en kastelen. Wij bezochten de twee mooiste kastelen, met verrassend interieur, en sliepen in een echte kasteelkamer. Ook in Luxemburg-stad genoten we van kunst en veel groene oases.



De takel van de waterput in het kasteel van Vianden.

Bij mooi weer is het Luxemburgse Vianden ongetwijfeld een van de meest betoverende plaatsjes op drie uur rijden vanuit Vlaanderen. Pech! Vandaag lopen we door de druilregen langs de Our op zoek naar een beetje warmte. We passeren het *museum Victor Hugo*, gevestigd in het pand waar de schrijver verbleef toen hij als politiek vluchteling Brussel moest verlaten.

Maar ons doel is het sprookjesachtige kasteel dat vanop de oever van de rivier onbereikbaar lijkt. Via een korte klim of de kabelbaan ben je er gelukkig zo.

Al in de vierde eeuw stond hier een Romeins *castellum*. Rond 1050 trok de Graaf van Vianden, Henri I, hier een kasteel op voor zichzelf en zijn Byzantijnse vrouw die hij meebracht van een kruistocht. Vandaag blijkt een zeventienjarige rosse kater de enige permanente bewoner van het kasteel. De burcht werd nooit aangevallen of gehavend, maar een aardbeving in 1892 vernielde wel enkele delen. Sinds eind 1978 is het eigendom van de staat. Onze gids vertelt hoe hij als kind in 1983 in het kasteel speelde en de hemel door het dak van de galerij zag. Vandaag is de burcht prachtig gerestaureerd en verwelkomt ze 200.000 bezoekers per jaar.

EEN VAN DE MEEST
BETOVERENDE
PLAATSJES OP DRIE
UUR RIJDEN VANUIT
VLAANDEREN.

EEN ROMEINSE LIFT

Tot 1100 was de burcht volledig zelfvoorzienend en leek ze op een grote boerderij. Achteraf werden de kapel en de galerij bijgebouwd. Graaf Henri I liet veel verbouwingen uitvoeren en etaleerde zo zijn rijkdom. Vitrines tonen welke waardevolle voorwerpen hier tijdens de werken opdoken.

In de keuken met groot open vuur bedachten de Romeinen zelfs een liftschacht om het voedsel omhoog te takelen. "Heel modern voor die tijd als je beseft dat wij pas sinds vijf jaar over een lift beschikken," lacht onze gids. In de elfde eeuw telde Vianden slechts zes à zeven huizen. Er was ook nog geen kerk. De inwoners konden daarom in het kasteel de mis bijwonen op het laagste niveau van de kapel, een juweeltje met Byzantijnse invloeden, ongetwijfeld geïnspireerd door de kasteelvrouw. Het gewone volk zag niet wat er gebeurde maar kon alleen horen wat de priester zei. De akoestiek in de kapel is dan ook top. De geprivilegieerde families zaten op het tweede niveau. De kasteelheer en zijn gezin zetelden op het hoogste niveau, in de loges.



Wel heel speciale maliënkolders.

In de Wapenzaal vind je maliënkolders, hellebaarden en goedendags. De middeleeuwse wijnkelder wordt verhuurd voor feestjes.

De open galerij schonk Henri uit liefde voor zijn vrouw, zegt de legende. Of was het om te pronken? Een meer voor de hand liggende verklaring is dat men hier kon genieten van de buitenlucht zonder een bruin tintje te krijgen. Want zo onderscheidde de adel zich destijds van de gewone man.

Het lijkt mij vooral 's winters, wanneer de sneeuwbuien er doorheen razen, geen pretje om hier de wacht op te trekken. In de zomermaanden was het dan weer ongetwijfeld de favoriete plek van de kasteelbewoners. Je hebt hier het prachtigste uitzicht over de omgeving.

In deze manden werd vlees opgehangen zodat er geen ongedierte aan kon.





Familieportretten over heel de wereld.

THE FAMILY OF MAN

De volgende dag is de zon wel op het appel. Twee of drie dagen in Clervaux doorbrengen lijkt ons zeer aantrekkelijk. Maar we trokken hier naartoe voor de wereldvermaarde tentoonstelling *The Family of Man* van Edward Steichen. En dus klimmen we nogmaals richting kasteelpoort. De fotograaf Steichen werd in Luxemburg geboren, week als kind uit naar de Verenigde Staten en werd daar heel beroemd als fotograaf, onder meer bij Vogue en Vanity Fair maar ook als oorlogs- en sterrenfotograaf. Als directeur van het MOMA (*Museum voor Moderne Kunst*) in New York wilde hij een belangrijke boodschap nalaten aan de mensheid. Via fotografie wilde hij aantonen dat alle mensen tot dezelfde familie behoren. Hij noemde zijn tentoonstelling *The Family of Man*.



Sommige foto's van *The Family of Man* beelden een tijdgeest uit. Deze mannen roken in een leslokaal. Toen kon dat nog.

Na de tentoonstelling in het MOMA in 1955 gingen zijn foto's de wereld rond. Bijna in alle Europese steden was de expo te zien. Pas in 1966 ging Steichen op zoek naar een geschikte locatie in zijn geboorteland Luxemburg. Die vond hij uiteindelijk in het kasteel van Clervaux, dat toen leeg stond. Uit duizenden foto's koos Steichen er 503 voor zijn tentoonstelling in 1955 in New York. Daarvan hangen er hier 490. Clervaux is dan ook de enige plaats ter wereld waar je, ondertussen al veertig jaar, de bijna volledige verzameling kan bewonderen.

Tijdens de jaren '80 en '90 zag men het belang van dit werk niet zo in. Pas in 2003 werd de expo *Unesco Werelderfgoed*. Bij de laatste restauratie tien jaar geleden ging vooral aandacht naar lichtinval en luchtvochtigheid. Het gaat hier dan ook om fragiel origineel fotomateriaal uit 1955.

CHOQUEREND

Steichen koos ervoor om de zwart-witfoto's te behouden omdat de emoties duidelijker zijn. Hij wilde alle mensen ter wereld op hetzelfde ogenblik al dansend, werkend, etend of rouwend tonen. Fotografie als communicatie tussen mensen. De foto's hangen thematisch: verliefdheid, geboorte, de *big bang*, het universum maar ook de dood komt in beeld. Enkele generaties van een familie, zowel beroemdheden als gezinnen waar de armoede van afdruipt, eenzaamheid, intens verdriet, verschillende religies, allemaal staan ze hier in contrast. Steichen fotografeert zonder gêne, als een getuigenis om de mens te confronteren met zichzelf. Hij houdt ons een spiegel voor.

"Wanneer deze expo in Brussel of Parijs zou hangen, zou die veel meer bezoekers trekken. Hier, als een ietwat verstopte schat, ontvangt de expo nauwelijks vijfduizend bezoekers per jaar," beweert onze gids. De inscenering is niet toevallig maar een bewuste keuze. De foto's tonen ook een verhaal, er zit beweging in. Het is een film van het menselijk leven met geluk, verdriet, teleurstelling, verrassing. De veranderende rol van de vrouw ook.

Sommige foto's waren destijds choquerend, zoals de geboorte van een baby, toch een intiem moment voor de ouders. Steichen lokte veel discussie uit, wat ook zijn doel was. Het was vooral een boodschap tegen racisme, onverdraagzaamheid en rijkdom. De beelden spreken voor zich. Je ziet wat de personen denken. "Ze hoeven dus geen onderschrift. Zo zijn ze zelfs voor Chinese toeristen duidelijk," grapt onze gids.



LUXEMBURG-STAD

De stad Luxemburg vormt een groot contrast met de landelijke dorpjes in de omgeving. Op een uurtje rijden van Clervaux komen we terecht in een multiculturele en dynamische metropool. Voor een stadswandeling haal je het beste een folder met plan op bij de toeristische dienst op de Place Guillaume II. Hier start eveneens de wandeling. Ze neemt je mee door meer dan duizend jaar stadsgeschiedenis. Langs het circuit vind je borden met info over de belangrijkste historische gebeurtenissen en uitzichten. De wandeling brengt je langs de oudste wijken van de stad. Enkele gebouwen, net als de versterkte stadsmuur, behoren tot het *Unesco Werelderfgoed*. Vooral het *Groothertogelijk Paleis* is een architecturaal pareltje. *De Kamer van Afgevaardigden* werd er later aangebouwd. We passeren de Vismarkt en het *Nationaal*

Museum voor Kunst en Geschiedenis en bezoeken de kathedraal *Notre-Dame de Luxembourg*.

Vanop de muur of *Corniche*, 'het mooiste balkon van Europa', kijken we uit over de wijken *Grund*, *Clausen* en *Pfaffenthal*. Wanneer je goed kijkt, zie je de gaten in de muur die toegang geven tot de *Kazematten*, de langste ondergrondse gangen ter wereld uitgehouwen ter verdediging van de stad.

De kasteelbrug opgetrokken uit rode zandsteen dateert uit 1735 en werd in 1992 volledig gerestaureerd. De *Adolf Brug* biedt een fabelachtig uitzicht over de *Pétrusse-vallei*. Heb je tijd zat, neem dan zeker de panoramische lift die je naar de benedenstad brengt. Een mooie afsluiter voor je tripje.

Het Groot-Hertogelijk paleis in Luxemburg-stad.

De panoramische lift Pfaffenthal brengt je in enkele seconden naar de benedenstad.



DOE MEE EN WIN

→ Kijk op pagina 55 en win een overnachting met ontbijt voor twee personen in hotel Simoncini in Luxemburg-stad.

Het gezellige galeriehôtel is gelegen in hartje stad, vlak bij de toeristische sites en winkelstraten. Een ondergrondse parking vind je naast het hotel.

Info
Hotel Simoncini, Rue de Notre-Dame 6, L-2240 Luxemburg, +352 22 28 44, www.hotelsimoncini.lu.

→ Kijk op pagina 55 en win een overnachting met ontbijt voor twee personen in Chateau d'Urspelt.

Logeer in een majestueus kasteel, gerenoveerd met respect voor het historische erfgoed en erkend als nationaal monument. Geniet van de betoverende en exclusieve sfeer van een romantisch kasteel in het Groothertogdom Luxemburg.

Info
Chateau d'Urspelt, Am Schlass, L-9774 Urspelt, Luxemburg, +352 26 90 56 10, www.chateau-urspelt.lu.

Waarom naar Luxemburg?

1. De prachtige natuur en sprookjesachtige kastelen.
2. Mis de indrukwekkende tentoonstelling *The Family of Man* niet!
3. Een wandeling door *Pfaffenthal*, een van de wijken van Luxemburg-stad. Neem de panoramalift voor een unieke belevenis.

Meer info: www.visitluxembourg.com

ONZE ADRESJES:

Restaurant Aal Veinen "Beim Hunn", Grand-Rue, Vianden. Dit gezellige oude pand is gespecialiseerd in grillades op een open houtvuur.

Beet: een van de bekendste vegetarische restaurants in Luxemburg-stad. Place Guillaume II.

Bella Ciao: nieuw Italiaans restaurant op de Place d'Armes.

Oekosoph: biorestaurant met lokale producten. In de Rue Vauban.



OKRA JURY

DE MOOISTE FIETS- EN MOTORROUTES

De zomer is het ideale moment om langs de mooiste wegen te toeren. Of je dat nu het liefst met de fiets of met de motor doet, deze vijf plekken zijn het ontdekken waard.



38



1. KALMTHOUTSE HEIDE

Het *Grenspark Kalmthoutse Heide* is een prachtig natuurgebied in het noorden van Antwerpen en het zuiden van Nederland. Het 60 km² grote gebied bestaat uit uitgestrekte heide, vennen, bossen en landduinen. Je kan er niet alleen rustig wandelen, maar ook eindelijk fietsen. Door het park lopen vier uitgestippelde fietsroutes van elk ongeveer 30 kilometer die je ook nog eens met elkaar kan verbinden. Of stippel gerust je eigen fietstocht door het park uit.

De mening van Bart De Wachter van onze OKRA-jury

Eerlijk gezegd zijn wij met ons OKRA-trefpunt Zandvliet geluksvogels om te vertoeven in een waarachtig fietsparadijs, aan de grens met Nederland en de rand van de Antwerpse haven. We fietsen door bos en hei, maar ook langs de Schelde of door de *Ossendrechtse polders*. Aan afwisseling geen gebrek. Zelf vind ik de route doorheen het *Grenspark Kalmthoutse Heide* een van de mooiste fietstochten die op ons programma staan. Het is flirten met de grens. De ene keer fietsen we in Nederland en dan weer op Belgisch grondgebied. Vlak over de grens fietsen we langs Huijbergen naar de Essenhoek, waar we via de *Verbindingsweg* dwars door de *Kalmthoutse Heide* fietsen. Links en rechts zien we de uitgestrekte zandduinen en het vermaarde *Stappersven* en de *Putse moer*. Met een beetje geluk zien we in de verte reeën grazen. Het *Arboretum* is onze stopplaats om even op adem te komen en te genieten van een welverdiende verfrissing. De terugweg brengt ons via rustige fietspaden en dreven langs *Kasteel Het Ravenhof* en het *Bos van Moretus* in Putte en terug naar Zandvliet. Naast deze tocht hebben we nog een tiental mooie ritten op ons programma staan. Welkom in ons fietsparadijs!

Bart De Wachter (70) woont in Zandvliet. Sinds een tweetal jaar is hij financieel verantwoordelijk en coördinator van OKRA-trefpunt Zandvliet. Ook voor zijn pensioen werkte hij 21 jaar bij OKRA regio Antwerpen. Hij geniet van al wat de natuur te bieden heeft en hij fietst en wandelt veel.



2. LIMBURG

Dat Limburg een waar fietsparadijs is, weten we allemaal. Met toppers als *Fietsen door de bomen*, *Fietsen door de heide* en *Fietsen door het water* heeft Limburg heel wat te bieden voor de recreatieve fietser. Wat je misschien niet wist, is dat ook motorrijders hier hun hart kunnen ophalen. Zo is de *Voerstreek* het ideale decor voor een motorrit, met haar glooiende wegen, pittoreske dorpjes, kastelen en hoeves. Ook de ritten in het voorjaar door de Limburgse kleurrijke bloesems zijn erg populair. Je vindt het er allemaal!

De mening van Berto Van Brabant van onze OKRA-jury

Bij de Limburgse OKRA Motorclub (LOM) kunnen we nooit klagen: hier vind je de Kempen, Haspengouw, Voeren en ook de Ardennen en Eifel zijn niet ver weg. Kiezen tussen die gebieden is altijd moeilijk. Daarom ontdekken we elke maand een andere rit in de buurt. Traditioneel begint ons motorseizoen de laatste zondag van maart met *Dag van de Motard*. Die dag is er om de motor weer gewoon te worden en om de nieuwe verkeersregels onder de knie te krijgen na de winterstop. In april rijden we tussen de bloesems en holle wegen in en rond Haspengouw. In mei volgt de *Kastelenrit* door Limburg en in juni trekken we richting Voeren, naar de bochtige wegen en mooie vergezichten. Eind juni vertrekken we dan weer op motorvakantie, die ons dit jaar naar het Zwarte Woud brengt. Tot en met oktober staan er heel wat mooie ritten in en rond Limburg op het programma, met elk zijn charme.

Berto Van Brabant (64) woont in Schoonbeek-Bilzen. Hij is oprichter en voorzitter van LOM en voorzitter, secretaris en sportverantwoordelijke van OKRA-Schoonbeek. Zijn hobby's zijn fietsen, koken, knutselen en uiteraard motoren en oldtimers.

3. BRUGSE OMMELAND

Het Brugse Ommeland is de wijde regio rond de stad Brugge. Met de statige kanalen, vlakke polders, historische gebouwen en dorpjes, akkers en velden is dit stukje Vlaanderen de ideale uitvalsbasis voor een lange fietstocht. Passeer onderweg zeker door het schilderachtige dorpje Damme, waar de tijd is blijven stilstaan.

De mening van Eric Vandycke van onze OKRA-jury

Ben je op zoek naar een mooie en vlakke rit? Dan vind je die van Wingene naar Zuienkerke. We rijden via Hertsberge en Moerbrugge en houden dan een eerste stop aan restaurant *De Peerdeblomme* in Ver-Assebroek langs een oude spoorweg (Brugge – Maldegem). Vandaar fietsen we door het sfeervolle en levendige Damme naar Dudzele, om aan te komen aan *Domein Polderwind* in Zuienkerke. Dit is een nieuw, maar nog vrij onbekend vakantiehuis van *het Rode Kruis*. Het hotel opende in 2018 en is een prachtige locatie aan een groot meer van 15 hectare. Je kan er ook wat eten in het restaurant en de tearoom. Vandaar fietsen we via rustige en verkeersarme landelijke wegen naar Zevenkerke in Sint-Andries waar we van een verfrissing kunnen genieten nabij de Abdij. We keren dan huiswaarts via Loppem en Oostkamp. Dit is een fantastische rit van ongeveer 70 km.

Eric Vandycke (80) woont in Wingene. Hij werkte voor zijn pensioen bij Bpost en is nu teamleider van OKRA-trefpunt Wingene en voorzitter van de seniorenraad Wingene/Zwevezele. Zijn hobby's zijn fietsen, tuinieren, fotografie en computer.



39



4. DE VOGEZEN

Mag het iets verder weg zijn? Dan is de Vogezen een goed idee. De Vogezen of Vosges in het Frans, ligt in het noordoosten van Frankrijk en is een glooiend bosrijk gebied. Het hoogste punt is bijna 1.500 meter. Behalve de vele uitzichtpunten, telt de regio ook honderden gezellige dorpjes. Geen wonder dat veel fietsers en motorrijders hier geregeld op bezoek komen.

De mening van Diederik Monteyne van onze OKRA-jury

Een vakantie in de Vogezen is een aanrader. Het is een gebied dat wereldberoemd is vanwege zijn wijn, bossen, kastelen, en bochtige wegen om heerlijk te toeren met de motor. In 2019 vertrokken we met onze groep via de eerste bochtige Vogezen-cols naar ons hotel in La Bresse. De prachtige wegen door de bergen, tussen de wijngaarden en langs eeuwenoude wijndorpen, zoals Ribeauville, Riquewir en het mooie Kaysersberg met hun nogal Duits aandoende bouwstijl, zijn een feest om naar te rijden en te bezoeken. Naast de dorpjes heb je aan de ene kant een mooi uitzicht op de hoger wordende Vogezen en aan de andere kant de glooiende wijngaarden. De *Route des Crêtes* is een mooie toeristische weg naar *Col de Bonhomme*, *Col de la Schlucht* en via de vele bochten naar de *Grand Ballon* waar je op het hoogste punt een adembenemend mooi uitzicht hebt. Het hoogtepunt van onze reis. De Vogezen, een streek die gemaakt is voor motorrijders.

Diederik Monteyne (75) woont in Varsenare. Hij werkte 45 jaar als technisch bediende in een bedrijf voor spoorwagematerieel. Binnen OKRA was hij vroeger sportverantwoordelijke in het plaatselijk trefpunt, nu is hij teamleider van de motorclub die zich uitstrekt over heel West-Vlaanderen. Naast motorrijden houdt hij ook van fotografie en keramiek.

5. OOST-VLAANDEREN

De Vlaamse Ardennen in het zuiden, Meetjesland in het noordwesten, Waasland in het oosten en de Schelde en Dender die de provincie doorkruisen: er valt voor fietsers en motorrijders heel wat te ontdekken in Oost-Vlaanderen. Op de website www.routen.be, van Toerisme Oost-Vlaanderen, vind je verschillende uitgestippelde fietstochten. Voor uitgewerkte motorritten kan je een kijkje nemen op www.routeyou.com.

De mening van Marc De Cremer van onze OKRA-jury

Motoclub-OKRA-Oost-Vlaanderen (MOOV) is een 55+-groepje motorrijders met een passie voor natuur, bezienswaardigheden, gezelligheid en een lekker etentje. Een keer per maand, van het voorjaar tot het najaar, maken we een motorrit door Oost-Vlaanderen en omstreken. De bedoeling is dat iedereen die zijn streek wil promoten de kans hiertoe krijgt. Overal zijn er wel prachtige dingen te beleven en te zien. We starten altijd om 10 uur met een koffiestop, middagmaal en een bezienswaardigheid onderweg. Afsluiten doen we met een drankje. Op het programma staan dit jaar onder andere de *Vlaamse Ardennen Route*, Scheldeland en Waasmunster, Meetjesland en Zeeuws-Vlaanderen. Kiezen is moeilijk want alle ritten zijn ongelofelijke belevenissen.

Marc De Cremer (58) woont in Horebeke. Hij is de PR-man van MOOV en houdt van mensen samenbrengen om leuke dingen te doen. Binnen OKRA Horebeke is Marc secretaris en sportverantwoordelijke, zijn partner Caroline is er teamleider.



DE GEZONDHEID VAN HET OOR

Lillema herinnert zich nog precies het moment waarop de problemen met haar oren ontstonden. “Ik was op weg naar Boedapest waar ik het weekend zou doorbrengen. Ik had voortdurend last van een vreselijk geluid in mijn oren. Ik kreeg het advies Ear Tone te gaan gebruiken. Tegenwoordig heb ik geen problemen meer.

‘Eindelijk kan ik van de stilte genieten’

Een paar jaar geleden gingen Lillema en haar dochter naar Boedapest. “We reisden per bus en er was een hoop lawaai. Ik had het gevoel of de hele bus aan het schudden was en ik hoorde voortdurend een geluid in mijn oren”.

Voelde mij geïrriteerd

Toen Lillema weer thuiskwam bleef ze een geluid in haar oren horen. Ze kreeg van iedereen te horen dat

er niets aan te doen was en dat ze ermee zou moeten leren leven. Ze raakte heel gestrest en geïrriteerd en besloot hulp te zoeken.

Probeerde Ear Tone

Door haar baan op een verkoopkantoor bij een groothandelaar in gezondheidsvoeding ontdekte ze Ear Tone.

Lillema begon iedere ochtend twee Ear Tone tabletten in te nemen. “Ik

ben blij dat ik Ear Tone heb ontdekt. Ik kan nu alles wat er om mij heen gebeurt volgen en het geeft mij veel kwaliteit van leven”.

VERKRIJGBAAR BIJ:

Apotheek en de betere natuurwinkel.

Ear Tone 30 (CNK 3410073)



Vragen?

bel 03 366 21 21 of kijk op:
www.ocebio.com
info@ocebio.com

GERUIS EN GERINKEL IN DE OREN

Hebt u ook last van vreemde geluiden in uw oren, is het nooit stil en kunt u mensen om u heen moeilijk verstaan? Dit zijn typisch tekenen van aan voeding en leeftijd gerelateerde gehoorproblemen. Horen is het vermogen om geluid waar te nemen via trillingen in het oor en om zenuw-prikkels te vertalen in de hersenen. De meeste schade van het gehoorsysteem kan tot een minimum worden teruggebracht door het regelen van de elektrolytenbalans en de neurotransmissie in het binnenoor. Ear Tone bevat zeer

geconcentreerde ingrediënten: pijnboomschors, ginkgo biloba, magnesium. Door magnesium zorgt Ear Tone ervoor dat de normale elektrolytenbalans in het binnenoor wordt beschermd en in stand gehouden.* Ginkgo biloba draagt bij tot het behoud van het normaal gehoor.**

*Magnesium kan bijdragen aan een normaal elektrolyt evenwicht en helpt om de normale werking van het zenuwstelsel te behouden.

**Evaluatie gezondheidsclaim is lopende. Voedingssupplementen kunnen geen gevarieerde en evenwichtige voeding vervangen, noch een gezonde levensstijl.

ALLES WAT JE MOET WETEN OVER

Elke dag passeren in het nieuws of in gesprekken tal van begrippen die heel vertrouwd klinken, maar wat betekenen ze exact? In deze rubriek, "Alles wat je moet weten over", nemen we elke maand een aantal van die begrippen stevig onder de loep. Zelf een begrip voorstellen, uit het nieuws of uit gesprekken met familie, vrienden en (klein)kinderen? Dat kan via magazine@okra.be.

Tekst MATTHIAS VAN MILDEERS

► FOMO

Fear Of Missing Out, fomo dus, slaat op de angst om iets leuk of spannends te missen. De term wordt vaak gelinkt aan sociale media. Daar waar je in tijden zonder Facebook vaak niet wist waarmee je vrienden of familie zich bezighielden, zie je het nu gewoon op je smartphone, tablet of computer. En bij beelden van een gezellig eten-tje, een fijn feestje, een goed concert of een mooie reis zullen de meesten onder ons ooit weleens gedacht hebben 'daar had ik ook wel willen zijn'.

Patrick McGinnis, een student aan de Amerikaanse Harvard-universiteit, bedacht ooit de afkorting *fomo*. Hij linkte die aan een andere afkorting: *fobo*, of *Fear Of a Better Option*. Daarbij durf je je niet te engageren voor iets omdat je denkt dat er altijd een betere optie kan komen. Vandaag laat McGinnis als auteur en spreker zijn licht schijnen op het begrip *fomo* en de manier waarop je het positief kan gebruiken. In een interview op het YouTube-kanaal *London Real* beschrijft hij *fomo* als volgt: "We leven in een tijd waarin

we meer opties hebben dan ooit, zowel professioneel, persoonlijk als sociaal. En we zijn ons daar ook van bewust. De technologie toont ons wat er allemaal gebeurt in de wereld rondom ons en wat we missen. Het bewustzijn van alle opties die we hebben en het besef dat – wat we ook doen – we nooit van al deze opties kunnen genieten, dat is *fomo*."

Hoewel sociale media en *fomo* nauw verbonden lijken, is er niet per se een oorzakelijk verband. Marketingstrateeg Dan Herman bedacht het begrip *fear of missing out* in 1996. Facebook was toen nog niet geboren. Maar zoals Patrick McGinnis stelt, zorgt technologie er uiteraard wel voor dat we vandaag veel meer zicht hebben op alle opties die we hebben. Om *fomo* aan te pakken, geeft het Nederlandse Rode Kruis vijf tips:

- Bedenk dat je niets moet.
- Reageer niet vanuit angst, want zo leg je jezelf misschien verplichtingen op waarbij je geen goed gevoel hebt.
- Doe iets waarvan je wél energie krijgt, en doe dat vaker dan een activiteit die je energie kost.
- Plan ook rustmomenten in en neem dan echt ongestoord tijd voor jezelf.
- Durf af te zeggen en bedenk wat een moment zonder sociale activiteiten je oplevert.

STEEDS MEER MENSEN MET FOMO



► UV-INDEX

Als je denkt aan een ideale zomer, dan is de kans groot dat je daar ook de zon bij denkt. Genieten van de zon hoort voor velen nu eenmaal bij een mooie zomer. Maar overdrijven doe je best niet. Zonnestralen kunnen immers schadelijk zijn voor je gezondheid, meer bepaald voor je huid en ogen. Om de sterkte van die straling uit te drukken, is er de UV-index. Die houdt je best in de gaten, ook op koudere dagen trouwens.

De UV-index drukt uit hoeveel ultraviolette (uv) straling in het zonlicht de aarde bereikt. Die straling is niet zichtbaar, maar heeft wel degelijk een effect. De UV-index – ook wel zonkracht genoemd – is een getal van 1 tot 10 of meer. Hoe lager het getal, hoe langer het duurt voor onbeschermdde huid zal verbranden. Vanaf 6 spreekt de Wereldgezondheidsorganisatie van hoge zonkracht. Je huid zal dan snel verbranden. In ons land kan de UV-index oplopen tot 7 en zelfs meer. Hoger in de bergen of dichter tegen de evenaar kan de index nog hoger zijn.

De zonkracht is in de winter gemiddeld lager dan in de zomer, maar ook op koudere dagen kan de UV-straling hoog zijn. De zonkracht wordt bepaald door de stand van de zon, de dikte van de ozonlaag, de dikte van de bewolking en de mate van weerkaatsing. Staat de zon op het hoogste punt, dan is de UV-straling het sterkst. Daarom hoor je vaak de tip om op dagen met een hoge UV-index binnen te blijven tussen 12 en 15 uur. Dat je sneller verbrandt in de buurt van water of sneeuw, heeft dan weer te maken met de weerkaatsing van de UV-straling.

Huid en ogen

Blootstelling aan UV-straling kan je huid beschadigen. Denk daarbij onder meer aan rimpels, huidveroudering of huidvlekjes. Ook ontstekingen aan het oog of cataract kunnen een gevolg zijn. En UV-straling kan huidkanker veroorzaken, een vorm van kanker die wereldwijd veel voorkomt, ook bij ons. En hoewel deze kanker meer voorkomt op oudere leeftijd, treft huidkanker ook opvallend veel jongere mensen. De kiem voor huidkanker kan al op jonge leeftijd worden gelegd. Kinderen die een zware zonnebrand oplopen, hebben later een grotere kans op huidkanker.

Preventie is zoals zo vaak de beste weg om het risico op huidkanker te beperken. Vertelt het weerbericht je dat de UV-index 3 of meer bedraagt, neem dan deze aanbevelingen ter harte:

- Blijf uit de zon tussen 12 uur en 15 uur, al kunnen er in het buitenland andere tijdstippen gelden. Denk er ook aan dat water, zand of sneeuw UV-straling kunnen reflecteren, ook als je onder een parasol zit.
- Bescherm jezelf met kledij, een hoofddeksel en een zonnebril. UV-werende kledij kan nuttig zijn, bijvoorbeeld bij kinderen of tijdens het (water)sporten.
- Gebruik waterbestendige zonnebrandcrème met een factor van minstens 30. Gebruik een zonnecrème die zowel UVA- als UVB-bescherming biedt, dat lees je op de verpakking. En gebruik enkel zonnecrème die nog niet vervallen is. Smeer je daarmee om de twee uur in, maar ook als je net hebt gezwommen, hevig gezwet hebt of je hebt afgedroogd.

"Het beste wat je kan doen als de zon op haar hevigst schijnt, is schaduw opzoeken onder een boom of een parasol. En zelfs onder een parasol moet je opletten voor de reflectie van de zon. Schaduw is de eerste bescherming, kledij de tweede en nummer drie is zonnecrème. We smeren over het algemeen te weinig. En we moeten zonnebescherming echt goed aanpakken, want het aantal huidtumoren stijgt enorm in België." Dermatoloog Thomas Maselis bij VRT NWS

Meer dan fomo alleen

Fomo en *fobo* zijn niet de enige termen in deze reeks. Wat dacht je van:

- *Momo* (*Mystery Of Missing Out*): je vrienden posten niets op sociale media en net dat maakt je bang. Zouden ze zonder jou het feestje van het jaar houden?
- *Fomomo* (*Fear Of the Mystery Of Missing Out*): de batterij van jouw smartphone is leeg, je kan dus niet op je sociale media. En daarom ben je bang dat je vrienden intussen de tijd van hun leven hebben.
- *Bromo*: je vrienden (*bro's*) beschermen je tegen het gevoel iets te missen door niets te posten op sociale media.
- *Foji* (*Fear Of Joining In*): in dit geval ben je bang om iets te posten op sociale media. Wat als niemand je foto of bericht leuk zal vinden?
- *Slomo* (*Slow to Missing Out*): terwijl jij rustig ligt de slapen, draaien de sociale media overuren. Pas bij je ochtendkoffie merk je welke geweldige avond je hebt gemist.
- *Jomo* (*Joy Of Missing Out*): je blijft bewust offline en dat maakt je blij. Laat de anderen zich maar druk maken over de duimpjes en gedeelde berichten op sociale media.

Trouwens, wie eind juli of begin augustus *fomo* (cursief) voelt, smachtend naar het nieuwe nummer van OKRA-Magazine: niet nodig, geen paniek, geen nummer gemist! In augustus verschijnt OKRA-Magazine niet. Eind augustus of begin september heb je het nieuwste nummer in handen. ■

Een zomer op je luie kont?

Geen goed idee!

Het is weer zomer! Het perfecte seizoen om te ontspannen en te genieten van de warme zonnestralen. Rustig ontbijten, de krant lezen, lunchen op een terras, chillen in een strandstoel en 's avonds even de televisie aan. Klinkt goed? Toch even opletten, zegt Laura Van de Velde van de UGent, want zo'n heerlijk luilekkere dag brengen we vooral zittend door en daar knelt het schoentje. "Zitten is een ingebakken gewoonte, bij veel activiteiten, het is een dagelijkse routine. Vaak onbewust, zonder erbij na te denken, maar de gevolgen op onze gezondheid zijn wel zorgwekkend."

Zorgwekkend? Laura: "Onderzoek toont aan dat Vlaamse oudere volwassenen gemiddeld negen en een half uur per dag zitten. Terwijl we zitten verbruiken we weinig energie en gaat ons lichaam in een soort van slaapmodus. Dat brengt ons lichaam in de war en het leidt tot heel wat gezondheidsrisico's waaronder een verminderde slaapkwaliteit, hart- en vaatziekten en diabetes types 2."

Wat kunnen we doen? "Enkele kleine aanpassingen in onze dagelijkse routine kunnen al een groot verschil maken voor zowel onze fysieke als mentale gezondheid. Snijd je groenten staand aan het aanrecht in plaats van zittend aan de keukentafel. Spreek je af met een vriend of een vriendin? Probeer dan eens samen te gaan wandelen om bij te praten. Dat zijn twee vliegen in één klap: sociaal contact én beweging. Of nog, laat de auto staan en maak gebruik van de fiets of het openbaar vervoer waar mogelijk."

"TERWIJL WE ZITTEN VERBRUIKEN WE WEINIG ENERGIE EN GAAT ONS LICHAAM IN EEN SOORT VAN SLAAPMODUS."

"VLAAMSE OUDEREN ZITTEN GEMIDDELD NEGEN EN EEN HALF UUR PER DAG."



Of parkeer de auto wat verder en wandel een stukje naar je bestemming. En nog een laatste tip, zit je lange blokken stil omdat je bijvoorbeeld graag leest of tv kijkt? Las dan eens een beweegtussendoortje in. De reclamepauzes op tv vormen het ideale moment om even recht te staan, een glas water te halen of even te stretchen. Er zijn dus heel wat mogelijkheden om van je ongezonde zitgewoontes af te komen. Ontdek vooral wat voor jou werkt en zorg voor een gezonde mix van zitten, staan en bewegen. Meer inspiratie nodig? Neem een kijkje op de website van Gezond Leven." ◆

Meer info en deelnemen aan onderzoek

Wetenschapster Laura Van de Velde (UGent) voert momenteel onderzoek naar gezond zitgedrag. De online vragenlijst invullen duurt minder dan 15 minuten. Je maakt bovendien kans op een waardebon van €10 bij Aveve.

Neem deel via deze link:
<https://gray.be/news/wij-zijn-benieuwd-naar-jullie-zitgedrag>
Of scan de QR-code hiernaast.



Waarom niet meteen gebruikmaken van deze gelegenheid om je zitgedrag te doorbreken? Vul de vragenlijst al staand in aan een hoge tafel of aanrecht. De eerste stap is gezet, goed bezig!

Website Gezond Leven www.gezondleven.be
Website OKRA-SPORT+ www.eenlevenlangsporten.be

OKRA onderzocht ...

Heb je een moestuin?



25% niet van toepassing, ik heb geen tuin

Van welke diensten maak je gebruik? (meerdere antwoorden mogelijk)



Zelf je mening geven?

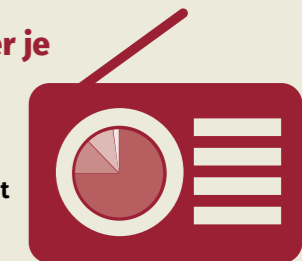
Onze OKRA-vragenlijst invullen duurt **minder dan twee minuten**. Neem deel aan het OKRA-onderzoek en win een boek!

Deze keer kan je een exemplaar winnen van 'Pontifex' van Pol Dehullu en van 'Het raadsel van de roem der vorsten' van Herman Portocarero. We verloten van elk boek drie exemplaren onder de deelnemers van deze maand.

Invullen en info: www.okra.be/onderzoek

Hoe vaak luister je naar de radio?

dagelijks 75 procent
wekelijks 13 procent
bijna nooit 10 procent
nooit 2 procent



Wat vind je van de verhouding Nederlandstalige en anderstalige muziek op de radio?

Het is goed zoals het is 53 procent
Graag wat meer Nederlandstalig 26 procent
Maakt mij niet uit, als het maar swingt 21 procent

Stannah



Stannah-trapliften, de veiligste optie

Wij maken de veiligste trapliften op de markt en die reputatie houden we hoog.

Er is een Stannah traplift voor elke trap, gebogen, recht, binnen of buiten. Traplopen was nog nooit zo gemakkelijk.

- Producten van uitstekende kwaliteit
- 24/7 klantenondersteuning
- 156 jaar fabrikant

Gratis nummer
0800 26 915
info@stannah.be
www.stannah.be

Overall in België



Stannah

Stuur mij je gratis brochure!

sci

Naam:

Telefoonnummer:

Postcode/Stad:

E-mailadres:

Stannah - Spoorwegstraat 29 - 1702 - Groot-Bijgaarden

WAT HEBBEN WE GELEERD VANDAAG?

Soms heb je geen geluid nodig om het toch te horen: 'Wat hebben we geleerd vandaag?' en 'Mag ik u een dikke pieper geven?' Chef-kok Piet Huysentruyt reed jarenlang Vlaanderen rond om mislukte gerechten recht te trekken. In zijn nieuwste boek *SOS Piet XL* past hij dat recept opnieuw toe: hij neemt je stap voor stap mee door de bereiding en hij geeft aan waar de angels zitten, zodat je uiteindelijk een heerlijk, geslaagd gerecht op tafel kunt toveren. OKRA-Magazine mag exclusief drie van Piets recepten uit het nieuwe boek publiceren. Om duimen en vingers van af te likken. Smakelijk!



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



Wat kan er fout gaan?

- De balletjes vallen uit elkaar.
- De balletjes worden niet rond.
- De saus is te waterig.
- De saus blijft niet kleven aan de balletjes.
- De saus is smakeloos.
- Er liggen vetringen op de saus.

Balletjes in tomatensaus

VOOR 4 PERSONEN

- 600 g varkensgehakt
- 2 à 4 eetlepels paneermeel
- 1 ei
- bloem
- 1 eetlepel boter
- 1 kleine ui
- 2 teentjes knoflook
- 4 tomaten
- 4 dl passata
- 1 dl water
- 1 eetlepel PH-groentebouillon
- 1 eetlepel PH Italian Mix
- 1 tijmtakje
- 1 laurierblaadje

Meng het varkensgehakt met het paneermeel. Hoe vettiger het gehakt, hoe beter het samenhangt en hoe minder paneermeel er dus nodig is.

Meng het ei erdoor. Het ei zal het gehakt ook beter samenhouden. Meng alles goed tot de massa mooi consistent is.

Draai met de hand balletjes van ongeveer 30 gram. Zorg ervoor dat het gehakt mooi bijeenblijft.

Zet een bord klaar met de bloem en wentel de balletjes erdoor. Door de bloem worden de balletjes mooi krokant. Schud de bloem even af, zodat de balletjes niet te bloemig worden.

Laat de boter goudbruin worden in een brede pan met antiaanbaklaag. Laat de boter niet te bruin worden, want dan ontstaan er vetringen op de saus. Schik de balletjes in de pan. Laat ze 2 minuten rustig bakken aan één kant. Draai ze en laat ze rustig bakken aan de andere kant.

Snijd de ui en de knoflook fijn en voeg ze bij de gebakken balletjes.

Snijd de tomaten in fijne blokjes van 1 centimeter en voeg ze bij de balletjes. Zie er ondertussen op toe dat het vuur niet te hoog staat, zodat het geheel niet kan aanbranden.

Voeg de passata, het water, de groentebouillon, de Italiaanse kruiden, tijm en laurier toe, en laat het geheel even opkoken.

Laat de saus 30 tot 45 minuten sudderen tot ze mooi dik is. Roer nu en dan goed door, want tomaten branden snel aan, waardoor saus verbrand zal smaken. Zodra de saus mooi gebonden is, is het gerecht klaar.

Wat hebben we vandaag geleerd?

- Gebruik puur varkensgehakt.
- Voeg paneermeel en een eitje toe.
- Draai de balletjes mooi rond.
- Wentel de balletjes door de bloem.
- Laat de boter niet aanbranden.



Wat kan er fout gaan?

- De saus smaakt niet genoeg naar peper.
- Ze schift.
- Ze is niet genoeg gebonden.
- Er liggen zwarte vetringen op de saus.



Wat kan er fout gaan?

- DE crème is te lopend.
- Hij is te droog.
- De crème brûlée heeft geen krokant laagje.
- Hij smaakt verbrand.

Steak met **peperroomsaus**

VOOR 4 PERSONEN

- 4 steaks (4 à 4,5 cm dik)
- 2 eetlepels zwarte peper (grof gemalen) zout
- 20 g boter
- + eventueel wat extra wat olijfolie
- 0,5 dl whisky of cognac
- 1,5 dl water
- 1 eetlepel PH-runderbouillon
- 4 eetlepels groene peperbolletjes uit blik
- + eventueel wat sap uit het blikje
- 1,5 dl room (30% vetgehalte)

Laat het vlees op kamertemperatuur komen. Kruid het met de peper en wat zout.

Doe de boter en een klein beetje olijfolie in een pan zonder antiaanbaklaag; laat goudbruin worden.

Leg de steaks in de pan en draai het vuur hoger. Bak de steaks aan elke kant 2 minuten voor bleu, 3 minuten voor saignant, 4 minuten voor à point en 5 minuten voor bien cuit. Haal de steaks uit de pan en leg er aluminiumfolie over zodat ze warm blijven en het vlees kan rusten.

Als de pan na het bakken van de steaks toch zwart verbrande vetten bevat, giet die dan weg, anders zitten er straks zwarte ringen op de saus.

Blus de pan met de whisky of cognac en flambeer. Schakel hiervoor zeker de afzuigkap uit, want anders kan de vlam erin slaan en zo brand veroorzaken.

Voeg onmiddellijk daarna het water en de PH-runderbouillon toe en breng aan de kook.

Voeg de groene peperbolletjes en eventueel een beetje van het sap toe. Het sap zorgt voor een nog diepere pepersmaak.

Voeg de room toe en laat inkoken tot de saus gebonden is. De vette room zal ervoor zorgen dat de saus mooi gebonden is. Gebruik dus zeker geen light room, hiermee zal de saus nooit binden.

Wat hebben we vandaag geleerd?

- Gebruik genoeg groene peperbolletjes. Voeg voor een intense smaak ook wat van het sap toe.
- Giet verbrand vet weg.
- Gebruik volle room in plaats van light room.

Crème brûlée

VOOR 4 PERSONEN

- 5 dl melk
- 5 dl room (35% vetgehalte)
- 1 vanillestokje
- 6 eidooiers
- 95 g suiker en wat extra

Neem een wijde kookpot en doe er de melk en de room in. Snijd het vanillestokje in tweeën, schraap er met een fijn mesje de zaadjes uit en voeg die samen met de vanillepeul toe aan de melk. Breng aan de kook en roer geregeld goed om te voorkomen dat het aanbrandt.

Klop ondertussen in de keukenmachine de eidooiers met de suiker in minstens 8 minuten op tot een mooie stevige, gele massa.

Haal de vanillepeul uit het melkmengsel en giet het op het eidooiersuikermengsel; roer meteen goed door. Wacht niet te lang, want dan zullen de eidooiers door de warmte beginnen te schiften. Laat alles nu al roerend afkoelen met de keukenmachine op stand 1.

Laat de custard een nacht rusten. Hierdoor verdwijnt het schuim. Worden de crèmes brûlées de dag zelf gebakken, dan wordt eigenlijk schuim gebakken.

Verwarm de oven voor op 120 °C.

Vul schaaltes van 2,5 centimeter hoog en een diameter van 12 centimeter tot 2 millimeter onder de rand.

Het is belangrijk dat ze de aangegeven afmetingen hebben om de juiste zachte structuur van de custard te verkrijgen en hem tegelijk voldoende te garen.

Plaats de schaaltes op een bakplaat en zet in de oven.

Vul de bakplaat met heet water. Let op: doe dit pas wanneer de bakplaat in de oven zit, omdat er anders tijdens het verplaatsen naar de oven water van de bakplaat in de crèmes kan lopen.

Bak de crèmes brûlées gaar in 1 uur en laat ze nadien afkoelen en opstijven in de koelkast.

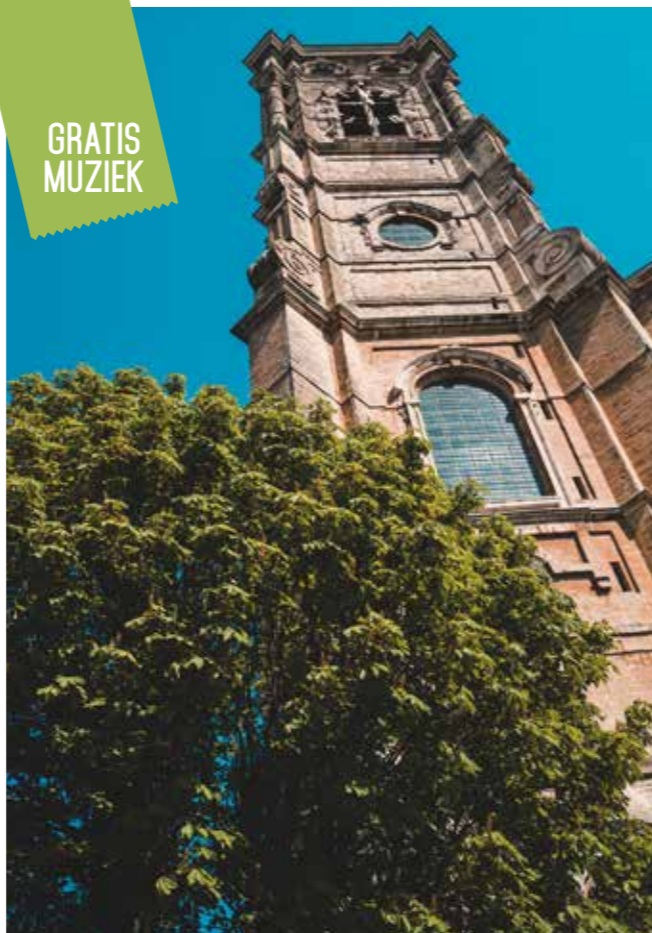
Bestrooi ze rijkelijk met witte of bruine suiker (naar smaak) en brand met de keukenbrander mooi krokant. Doe dit niet te vroeg, want dan zal de suiker door de luchtvochtigheid weer smelten.

Wat hebben we vandaag geleerd?

- Voeg vette room met 35% vet toe voor een stevige crème.
- Blijf goed roeren wanneer de custard op het vuur staat om aanbranden te voorkomen.
- Brand de suiker op het allerlaatst.

10 OM NIET TE MISSEN

GRATIS MUZIEK



OPEN-
LUCHT
MUSEA



1 RAVERSYDE

Atlantikwall Raversyde is een van de best bewaarde delen van de Duitse verdedigingslinie. Met meer dan zestig bunkers, open en ondergrondse gangen, observatieposten en geschutstellingen, gebouwd tijdens de Tweede Wereldoorlog. Het park in het provinciedomein Atlantikwall Raversyde is ook een uniek stukje natuurgebied nabij de zee. Een afwisselend landschap nodigt uit tot een heerlijke wandeling, fietsen, lopen en ravotten.

Provinciedomein Atlantikwall Raversyde,
Nieuwpoortsesteenweg 636, Oostende
Meer info & tickets: www.raversyde.be

2 VERBEKE FOUNDATION

In het begin van de jaren negentig begonnen Geert en Carla Verbeke-Lens kunst te verzamelen. De afgelopen jaren groeide die verzameling naar hedendaagse kunst en bio-art. Met zijn 12 hectare natuurgebied en zijn 20.000 m² overdekte ruimten is de Verbeke Foundation een van de grootste privé-initiatieven voor hedendaagse kunst in Europa. Een bezoekje waard!

Verbeke Foundation, Westakker 1, Kemzeke
Meer info & tickets: www.verbekefoundation.com



50

3 BEIAARDCONCERTEN GRIMBERGEN

Nog tot en met eind september klinkt De Grimbergse beiaard door de straten. De beiaard speelt elke zondag om 16.30 uur en op alle kerkelijke en burgerlijke feestdagen. Daarbovenop zijn er nog een reeks speciale concerten met gastbeiaardiers Jong Talent, Dag van Rien en de Pater Feyendag. Op vrijdagen gaan de Zomeravondconcerten door om 16.30 uur of 20 uur.

Meer info:
www.beiaardvriendengrimbergen.be



5 PARKIES

In maar liefst negentien verschillende steden en gemeenten in Vlaanderen kan je deze zomer genieten van de gratis Parkiesconcerten. Onder andere in Vilvoorde, Maasmechelen, De Haan en Sint-Niklaas komen namen als Mama's Jasje, Günther Neefs en Karen Damen gratis optreden.

Op verschillende avonden in juli en augustus
Meer info: www.parkies.be



4 GENTSE FEESTEN

Ieder jaar in juli tovert dit gratis festival de Gentse binnenstad om tot een cultureel volksfeest met talloze nationale en internationale artiesten. Het gevarieerde en gratis aanbod bestaat uit (muziek)optredens, (straat)theater, tentoonstellingen, kinderanimatie, kermis, parades, stoeten en zoveel meer. De Gentse Feesten behoren tot de grootste volksfeesten van Europa en zijn erkend als Vlaams immaterieel erfgoed.

Van 14 tot 23 juli
Meer info: www.gentsefeesten.stad.gent



51

6 THUIS, BLOEDBROEDERS

De charismatische en populaire Harry heeft het, ondanks zijn eenvoudige afkomst, allemaal voor elkaar. Wanneer hij de joviale Chris ontmoet, worden zij gezworen vrienden en besluiten ze samen zaken te doen. Stilaan blijkt echter dat Chris niet helemaal zuiver op de graat is. Harry begint zich steeds meer vragen te stellen. Met welke duistere zaakjes houdt zijn beste vriend zich bezig? Als Harry zich probeert los te scheuren van Chris, komt diens ware aard naar boven...



Thuis, Bloedbroeders, Uitgeverij Borgerhoff & Lamberg 19,99 euro.

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

7 EEN PLEK VOOR JEZELF

Twee jaar lang werkt Pollan aan zijn ultieme droom: het ontwerpen en bouwen – met zijn twee eigen onhandige handen – van een kleine eenkamerwoning in zijn tuin op het platteland van Connecticut. Het moet een plek zijn om te lezen, te schrijven en te dagdromen. Poëtisch verweeft hij het gieten van fundering en de timmerafwerking met filosofische bespiegelingen over de betekenis van een (t)huis en architectuur, de vraag wat 'echt werk' is in een technologische samenleving en hoe je leven vorm te geven.



Een plek voor jezelf, Michael Pollan, Uitgeverij De Arbeiderspers, 24,99 euro.

8 INTIMITEIT

Een intieme liefdesverhouding maakt een mens gelukkig, maar waarom is het zo moeilijk om die te vinden, laat staan in stand te houden? Veelgehoorde verklaringen wijzen in de richting van individualisering, misbruik, mondige vrouwen en besmukte mannen. In dit boek biedt Paul Verhaeghe een andere kijk hierop: de belangrijkste intieme relatie is die met ons eigen lichaam.



Intimiteit, Paul Verhaeghe, Uitgeverij Bezige Bij, 23,99 euro.

9 DUINROOS

Als reisjournalist Molly haar ontslag krijgt, is ze compleet uit het lood geslagen. Uit pure wanhoop gaat ze in op het aanbod van haar tante om een paar weken op haar cottage te passen in Somerset. Een tijdelijke oplossing denkt Molly. Maar dan ontmoet ze de aantrekkelijke Atlas en doet ze een unieke vondst op een rommelmarkt. Maar ook in Somerset is niets wat het lijkt... Heeft Molly dan nooit geluk?



Duinroos, Hilde Veeren, Uitgeverij Xander, 20,99 euro.

10 GEMIS

Op een winternacht in 1983 vangt de zesjarige Justus flarden op van een felle ruzie tussen zijn ouders. Een dag later is zijn moeder verdwenen. Het leven gaat verder, maar het gemis en de eenzaamheid wortelen zich diep in hem. Tot in zijn puberteit die ene mysterieuze naam – Ensor – die hij als kind tijdens een gesprek tussen de twee volwassenen heeft opgevangen, betekenis krijgt. Nu kan zijn zoektocht echt beginnen.



Gemis, Diane Broeckhoven, Uitgeverij Vrijdag, 20 euro.



discrete zekerheid



comfortabel geholpen bij urineverlies

Maak geen taboe van urineverlies. Heel wat mannen en vrouwen krijgen er mee te maken, hetzij door ouderdom, een heelkundige ingreep of zelfs door een zwangerschap of zwakke bekkenbodemspieren. Je staat er dus niet alleen voor bij de diagnose van incontinentie. Heb je vragen of wil je zeker zijn dat je het juiste materiaal gebruikt? Maak gerust een afspraak met een specialist incontinentiezorg bij Goed.

Maak een afspraak in een Goed-vestiging in je buurt met een specialist incontinentiezorg. We luisteren graag naar jouw verhaal. Zo kunnen we jou helemaal op maat helpen en adviseren.

Je hebt de keuze uit een **uitgebreid gamma hulpmiddelen**. Van absorberend ondergoed tot wegwerpverbanden in verschillende absorpties: de keuze is groot. We geven ook **praktische tips en advies** om urineverlies te verminderen. Comfortabel en geruuststellend.

We helpen je **discreet, persoonlijk en veilig** in een van onze vestigingen. Ontdek welk incontinentiemateriaal het best bij jouw situatie past. Al onze hulpmiddelen zijn geslachtsspecifiek en hebben een anatomische pasvorm. Zo blijf je in alle discretie en comfort voluit van het leven genieten.

laat incontinentie je leven niet ontregelen

- Weet je nog niet meteen met welk materiaal je het best geholpen bent? Via www.goed.be/advieswijzer kan je een gratis staal aanvragen.
- Ben je **CM-lid**? Dan heb je bij iedere aankoop recht op een CM-korting die kan oplopen tot 30%. Deze korting wordt zowel in onze vestigingen als in onze webshop direct verrekend.
- Surf naar www.goed.be voor ons aanbod en onze vestigingen.
- Ontdek ons online aanbod op www.goed.be/webshop.



Kom gerust even langs bij een Goed thuiszorgwinkel in je buurt of maak een afspraak via www.goed.be/afspraak of 03 205 69 22.

samen met

www.goed.be

goed
thuiszorgwinkel
hoorcentrum
apotheek

KRUISWOORDRAADSEL

HORIZONTAAL

1 Europese taal 5 hoofd van een vrouwenklooster 10 telwoord 14 begrensd gebied 15 made 16 yoga-beoefenaar 17 sprong in het water 18 scheikundig element 19 eventjes 20 deel van de week 23 wondvocht 24 rondedans 25 lage mannenstem 28 Zuid-Amerikaanse dans 32 gewas 34 brandgang 37 programma op tv 40 verdikte huid 42 suf mens 43 computerspel 44 iemand die niet op tijd is 47 koninklijk (afk.) 48 plaats in Frankrijk 49 sober 51 wier 52 lootje 55 aanvankelijk 59 vruchtenmoes 64 kiekje 66 zuigbuisje 67 Bijbelse figuur 68 klank 69 politiemans 70 slim 71 vervelend wezen 72 koprol in de lucht 73 stimulerend middel.

VERTICAAL

1 wateronkruid 2 naar buiten 3 gelaatskleur 4 Duitser 5 Griekse letter 6 deel van een harmonica 7 metalen vat 8 elpenbeen 9 tuinkamer 10 eigenaardig persoon 11 schamele behuizing 12 ik (Latijn) 13 vordering 21 vochtdeeltje 22 pleisterkalk 26 zin 27 bouw materiaal 29 plantenvoeding 30 onverpakte scheepslading 31 deel van een molecule 33 voegeigenschap 34 vlekkenwater 35 wezenlijk 36 krokodil 38 koningin-regentes 39 smalle opening 41 getemd 45 deel van een open haard 46 gordel 50 van de schil ontdaan 53 ongelegen 54 Siberisch naaldbomenwoud 56 cowboyfeest 57 trottoir 58 sojaproduct 60 interval 61 activiteit als ontspanning 62 kleine munt 63 Duitse keizer 64 fulltime-equivalent (afk.) 65 wilde haver.

Stuur je oplossing naar: OKRA, Kruiswoord Juli-Augustus 2023, PB 40, 1031 Brussel vóór 25 augustus 2023.

De winnaars worden persoonlijk verwittigd. Voeg een postzegel van 1,19 euro toe (niet vastkleven).

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

© DENKSPORT PUZZELBLADEN

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

Oplossing Kruiswoordraadsel JUNI 2023



PUZZEL EN WIN

LOS HET KRUISWOORDRAADSEL OP EN WIN EEN VAN ONDERSTAANDE PRIJZEN

Deelnemen kan uitsluitend met een brief en ingesloten postzegel.

- x 5 exemplaren van **'Aanraking in tijden van huidhonger'** van Els Messelis
- x 5 exemplaren van **'Bloedbroeders'** van de één-serie Thuis
- x 5 exemplaren van **'Help me even herinneren'** van Liesbeth Joosten, Jana Thomas en Roy Kessels
- x 5 exemplaren van **'De Ongelijkheidsmachine'** van Paul Goosens
- x 5 exemplaren van **'SOS PIET XL'** van Piet Huysentruyt



- x **Win een overnachting met ontbijt voor twee personen in hotel Simoncini in Luxemburg-stad.**

Het gezellige galeriehôtel is gelegen in hartje stad, vlak bij de toeristische sites en winkelstraten. Een ondergrondse parking vind je naast het hotel.

Info
Hotel Simoncini, Rue de Notre-Dame 6, L-2240 Luxemburg, +352 22 28 44, www.hotelsimoncini.lu.

- x **Win een overnachting met ontbijt voor twee personen in Chateau d'Urspelt.**

Logeer in een majestueus kasteel, gerenoveerd met respect voor het historische erfgoed en erkend als nationaal monument. Geniet van de betoverende en exclusieve sfeer van een romantisch kasteel in het Groothertogdom Luxemburg.

Info
Chateau d'Urspelt, Am Schlass, L-9774 Urspelt, Luxemburg, +352 26 90 56 10, www.chateau-urspelt.lu.

In "De tuin van (h)eden" is An Candaele een vlieg aan de muur van haar eigen leven en onze samenleving. Elke maand zet ze hier op de laatste pagina de tijd even stil en schrijft ze over wat ze ziet, hoort en meemaakt en wat dat bij haar teweegbrengt.

OMA VAN VLINDERS EN KLAPROZEN

Het was een tijdje geleden dat ze nog bij mij had gelogeed. Maar nu was kleinkind Cato daar. Met haar gebruikelijke grote reistas. Haar mama voorziet dan kleertjes voor elk weertype, en een resem reservekleden voor het geval kleren vuil worden door modder of overgeven. Er is ook altijd een EHBO-zak mee met remedies tegen pijn of koorts. Doe daar nog wat knuffels

bovenop en je zeult een hele koffer mee, voor amper één nacht en dag. Maar beter te veel dan te weinig, dat zal ik niet tegenspreken. "We gaan naar de meneertjes kijken", zei Cato van zodra ze binnenkwam. Over die beeldjes van kunstenaar Cordal had ik het eerder al in deze column. Het blijven haar grote favorieten.

Het was al bijna bedtijd toen ze arriveerde, en ik beloofde dat we de volgende ochtend zouden gaan. We deden haar pyjama aan, er volgde een verhaaltje, een flesje melk, een liedje en nog een verhaaltje en ze was klaar voor de nacht. Dacht ik. "Eerst naar de meneertjes kijken," zei ze. Haar zwijgen eerder op de avond was dus geen toestemmen geweest zoals ik het had geïnterpreteerd. Ze hield voet bij stuk. Mijn vastberadenheid bleek een pak minder stevig dan de hare. We trokken een trui en jas over haar pyjama, en de kap goed vasthoudend (wat kan het waaien aan zee), gingen we de meneertjes groeten. Ik stuurde een foto naar haar mama. "Haha, toch nog moeten toegeven?" antwoordde die. Het vlees van een oma kan zwak zijn. Of is het de geest die nogal gewillig is?

Ik hoorde onlangs een jonge moeder over haar ouders. "De kleinkinderen weten daar de weg naar de snoepkast. En dat mag allemaal. Wij mochten niets en zij alles," zei ze. Maar eigenlijk vond ze het best fijn hoe die twee generaties met elkaar omgingen. Gelukkig maar, want zo jammer als het tussen grootouders en hun volwassen (schoon)kinderen stroef loopt en dat het contact met de kleinkinderen belemmert. Grootouders hebben hun deel van opvoeden en consequent zijn gehad, met de eigen kinderen. Met de kleinkinderen mag het wat 'soepeler'. Ik probeer Cato niet te verwennen met snoep. Maar meneertjes gaan groeten, terwijl je gezegd had dat het daarvoor al te laat was, daar heeft niemand last van.

Terwijl ik dit schrijf, dansen er in de tuin mugjes in de zon. Ik zou het schouwspel aan Cato willen tonen, maar ze is niet in de buurt. Zal voor een andere keer zijn. Interesse verzekerd. Je enthousiasme over dat soort dingen kunnen delen met een kind is heerlijk. Of zij met jou. Zoals haar mama – onze dochter – op een winterse dag bijna dertig jaar geleden haar memé wilde bellen om te zeggen dat het begon te sneeuwen. Memé woonde om de hoek, het zou daar dus ook wel sneeuwen (zei ik), maar misschien had ze het nog niet gezien (zei de vijfjarige). Dat zou zonde geweest zijn en dus werd er gebeld. Ik hoop dat mijn kleinkind bij allerlei wonderen van de natuur, ook aan mij zal denken. Dat ik dan niet alleen meer oma van de meneertjes ben, maar ook van regenbogen, vlinders, rupsen, klaprozen, ...

Een bedenking bij dit stukje, of wil je eigen ervaringen delen? Dat kan: ancandaele1@gmail.com

An

OPLOSSING KRUISWOORD JULI-AUGUSTUS 2023

19	31	60	60	40
----	----	----	----	----

Naam: _____

Straat + nr: _____

Postnr.: _____

Woonplaats: _____

Tel.: _____

E-mail: _____

OKRA-lidnummer of trefpuntnummer: _____

Voorkeur prijs: _____
 WAT IS **JOUW VOORKEURPRIJS** UIT ONZE PRIJZENKAST, HIERNAAST OP PAGINA 55?

Schiftingsvraag: Hoe oud was Chris Lomme toen ze als actrice furore maakte in de reeks Schipper naast Mathilde?

TIP: HET ANTWOORD OP DE WEDSTRIJDVRAAG VIND JE ELDERS IN DIT OKRA-MAGAZINE.

Terugbetalingen checken
of voordelen aanvragen?
Da's snel geregeld met

Mijn CM-app

NIEUW

- Je krijgt meldingen van betalingen van de verplichte ziekteverzekering.
- Je krijgt een overzicht van de terugbetalingen door de facultatieve verzekering en CM-Hospitaalplan.
- Je vindt snel je weg naar Doktr en Bloom-up voor een online gesprek.



Scan en download **Mijn CM-app**.

CM. Jouw gezondheidsfonds.

