



okra

magazine

SEPTEMBER 2026

→ Vier mee
70 jaar OKRA

70 JAAR OKRA
Memorabele momenten,
mijlpalen en mensen

DUBBELINTERVIEW
Welzijnsminister
Caroline Gennez en
OKRA-directeur
Sonja Vertriest

Met nieuws en
activiteiten uit
Vlaams-Brabant

BART PEETERS VIERT MEE

**"IK ZAL MIJN BEST DOEN OM
DE BOEL NIET AF TE BREKEN,
MAAR IK KAN NIKS GARANDEREN."**





Langer thuis wonen met een Otolift traplift

Uw huis is de plek waar u zich thuis voelt en waar u zo lang mogelijk wilt blijven wonen. Met een traplift van Otolift blijft uw woning veilig en comfortabel toegankelijk.

- ✓ Maatwerk uit **eigen fabriek**
- ✓ Meer dan **50 jaar ervaring** met trapliften
- ✓ Levertermijn **binnen 48 uur** mogelijk
- ✓ Standaard **levenslange garantie** op de motor en rail

9,3/10 ★★★★★ feedback company



- ✓ **Alle trapliften** in een overzicht
- ✓ **Rustig** alles doorlezen
- ✓ Verhalen van **tevreden klanten**

⌚ De brochure wordt **binnen 2 werkdagen** verzonden

Ontvang gratis onze brochure

Wilt u meer weten over de mogelijkheden voor een traplift in uw woning? ga naar [Otolift.be/brochure](https://otolift.be/brochure) of bel direct **gratis** naar **0800 - 59 003**

Of scan de QR code met de camera van je telefoon



Inhoud

SEPTEMBER 2026

In dit
magazine

8

Cultuur- en Welzijnsminister Caroline Gennez in gesprek met OKRA-directeur Sonja Vertriest: "OKRA, doe voort zoals jullie bezig zijn!"

- 4 **ACTUA**
- 8 **DUBBELGESPREK 70 JAAR OKRA**
Sonja Vertriest en Caroline Gennez
- 14 **OKRA 70**
Wensen en reacties (1)
- 16 **TIJDREIS 70 JAAR OKRA**
Memorabele momenten, mijlpalen en mensen
- 23 **UITBREEKACTIE**
- 24 **GENERATIEMAKERS**
Zijn ouders te beschermend?
- 26 **DE WERELD MOOIER MAKEN**
De Minder Mobielencentrale van CM
- ➔ **NIEUWS EN ACTIVITEITEN**
Uit jouw provincie
- 29 **OVER WAT TELT**
Bart Peeters
- 33 **OKRA 70**
Wensen en reacties (2)
- 38 **DOORLEEFD**
Mediabaas en schrijver Mark Coenen

- 44 **DE EERSTE RIJ**
70 jaar verbinding en kracht van dichtbij meegemaakt
- 48 **OKRA 70**
Wensen en reacties (3)
- 50 **NIET TE MISSEN IN SEPTEMBER**
- 53 **ERFSTUK**
De tabakspot van Willem
- 54 **PUZZEL & WIN**

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

➔ @OKRAvzw @OKRAvzw @OKRAvzw OKRA

Bel naar **0800 59 003** of kijk op **Otolift.be/brochure**

Uit het nieuws

AI HELPT NMBS MET VERLOREN VOORWERPEN

Wie al eens een rugzak, jas of smartphone op de trein liet liggen, krijgt binnenkort wat extra hulp. De NMBS lanceert tegen eind dit jaar een nieuwe online toepassing die met artificiële intelligentie verloren voorwerpen sneller aan hun eigenaar moet koppelen. Vorig jaar werden meer dan 40.000 verloren voorwerpen teruggevonden in treinen en stations, waarvan 57 procent weer bij de eigenaar belandde. Nieuw is dat reizigers hun teruggevonden spullen niet alleen kunnen ophalen in het station waar ze zich bevinden, maar ze ook thuis kunnen laten bezorgen.



INFO

OKRA-magazine is het ledenblad van OKRA vzw

- OKRA-leden ontvangen OKRA-magazine tien keer per jaar (niet in januari en augustus).
- Een lidmaatschap kost in 2026 33 euro per persoon per kalenderjaar, of 56 euro per gezin. Wie nog nooit eerder lid was, kan nu al de lidmaatschapsbijdrage voor 2027 betalen (35 euro per persoon of 59 euro per gezin). De resterende maanden van 2026 zijn dan gratis inbegrepen.

Lid worden kan

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

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

.....
September 2026 • jaargang 58 • nummer 7

Revolutionaire hersenscanner spoort parkinson en dementie vroeger op

UZ Leuven heeft als eerste ziekenhuis ter wereld een nieuwe generatie hersenscanner in gebruik genomen. De NeuroExplorer PET-scanner levert beelden op die tot twintig keer scherper zijn dan die van klassieke PET-scanners, waardoor artsen en onderzoekers veranderingen in de hersenen veel vroeger kunnen opsporen. Dat biedt nieuwe mogelijkheden voor de diagnose en opvolging van aandoeningen zoals parkinson, dementie en ALS, maar ook van psychiatrische aandoeningen zoals schizofrenie.

De technologie maakt het mogelijk om hersengebieden en processen te bestuderen die tot nu toe nauwelijks zichtbaar waren bij levende patiënten. De eerste testen tonen bovendien aan dat de scanner een meerwaarde kan bieden bij de diagnose van verschillende neurologische aandoeningen en bij de ontwikkeling van nieuwe behandelingen.



VAN ONZE FOTOGRAAF KRISTOF VADINO

Ladakh

Met de motor doorheen de hoge bergen van de Himalaya zwalpend, stop ik in een vallei om een thee te drinken in het enige kleine cafeetje in de weidse omtrek. Ladakh is de Indische regio met wilde bergketens van de Himalaya. Een mooie oude man nipt van zijn kruidentheeth van melk. Met summiere gebaren vraag ik of ik zijn portret mag nemen. Hij knikt heel rustig van ja en poseert, even waardig en intrigerend dan het woeste berglandschap waarin hij al zo lang leeft.

50,8

Zoveel procent van de volwassen Vlamingen heeft overgewicht. 16,7 procent heeft zelfs obesitas. Dat blijkt uit de jongste Preventiebarometer van gezondheidsinstituut Sciensano. Overgewicht komt vaker voor naarmate men ouder wordt en vaker bij vrouwen dan bij mannen.

LAAGST AANTAL GEBOORTEN SINDS 1942

Vorig jaar zijn er opnieuw minder baby's geboren. Het waren er 108 033 ofwel het laagste aantal sinds 1942, midden in de Tweede Wereldoorlog. Dat blijkt uit cijfers van Stabel. Het aantal daalt in alle gewesten, maar het meest in Brussel. Het aantal geboortes zit al lang in dalende lijn, alleen tijdens corona was er even een heropleving.

LIFEHACKS

MINDER SPULLEN,
MEER GEMAKDe 'tijdschriften-
karavaan'

Een leuke, sociale lifehack: spreek met 4 à 5 mensen een tijdschriften- of boekenkring af. Elke week geeft iedereen een stapeltje door in een vast patroon, zodat je elke maand nieuwe lectuur hebt zonder extra kosten of stapels in huis.

Seizoensswap in
één wasmand

Met het herfstseizoen in aantocht, is het tijd om zomerkledij te wisselen voor tussenstukken. Zet een wasmand in de slaapkamer. Wat je deze maand uittrekt en te zomers vindt, gaat er meteen in. Dat bespaart je een namiddag alles in een keer opruimen.

AGENDA

De Internationale Dag
van de Geletterdheid

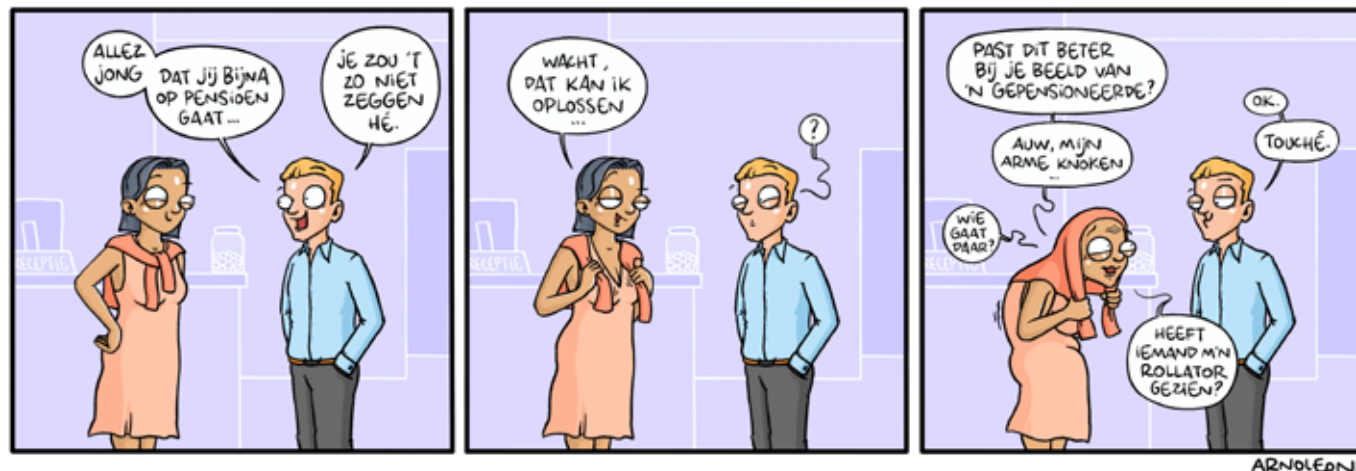
De Internationale Dag van de Geletterdheid wordt elk jaar op **8 september** georganiseerd door de UNESCO en dat al sinds 1966. De bedoeling was vooral om aandacht te vragen voor het belang van lezen, schrijven en rekenen. Wat veel mensen niet weten: geletterdheid gaat vandaag over veel meer dan een boek kunnen lezen. Het gaat ook over formulieren begrijpen, online informatie beoordelen, digitale toepassingen gebruiken en volwaardig kunnen deelnemen aan de samenleving. UNESCO beschouwt geletterdheid als een fundamenteel mensenrecht en een sleutel tot onderwijs, werk, gezondheid en maatschappelijke participatie. Ondanks grote vooruitgang kampen wereldwijd nog altijd honderden miljoenen jongeren en volwassenen met onvoldoende lees- en schrijfvaardigheden.

Werelddag van
de Dankbaarheid

Op **21 september**, de Werelddag van de Dankbaarheid, staan we stil bij de mensen en momenten die ons leven mooier maken. De dag ontstond in 1965 met het idee om wereldwijd meer waardering en verbondenheid te stimuleren. Onderzoek toont bovendien aan dat regelmatig stilstaan bij wat goed gaat, kan bijdragen aan meer geluk, veerkracht en verbondenheid. Misschien is vandaag wel het ideale moment om iemand gewoon eens te bedanken.

“Alles is anti-aging, anti-oud, en het zou verdorie andersom moeten zijn. Pro-aging. Ik heb twee zussen die niet meer kunnen ‘agen’, dus laten we aub toch dankbaar zijn voor het feit dat we hier mogen zijn!”

Radiopresentatrice **Rani De Coninck** (55)
in Het Laatste Nieuws



ARNOLDOON.

Vier jij mee
70 jaar OKRA?okra
70
jaarSPECIALE GAST
EXCLUSIEF VOOR OKRA

Bart Peeters

Ga mee naar
Night of the Proms
in de AFAS Dome
op donderdag
19 november 2026!

Holly Johnson
Vanessa Amorosi
...

Niels Destadsbader presenteert
voor de 3de keer Night of the Proms

Bevestigde artiesten voor deze editie:

Holly Johnson (Frankie goes to Hollywood)
met klassiekers als Relax, The Power Of Love en Two Tribes

Bart Peeters

Vanessa Amorosi

Meer namen vind je op onze website ...

INSCHRIJVEN!

Trefpunten schrijven in via hun provinciaal
of streekpuntsecretariaat.

> **Ben je lid van een trefpunt dat
geen collectieve inschrijving voorziet?**

Dan kun je rechtstreeks inschrijven via
het provinciaal of streekpuntsecretariaat.

> **Ben je lid van OKRA maar niet aangesloten
bij een trefpunt?**

Dan kun je inschrijven via een mail naar
70jaar@okra.be.

Je vindt alle info op
okra.be/70jaar



Al vier decennia lang brengt Night of the Proms klassieke muziek en pop samen op één podium. Wat in 1985 begon als een gewaagd project van twee studenten groeide in veertig jaar tijd uit tot één van de grootste indoor concertreeksen van Europa.

MINISTER
CAROLINE GENNEZ
EN OKRA-DIRECTEUR
SONJA VERTRIEST
OVER 70 JAAR
OKRA

“We hebben een veel positievere vibe rond ouderen nodig.”

Als we het over ouderen hebben, gaat het te vaak over zorg en pensioenen. Dat beeld willen minister Caroline Gennez en OKRA-directeur Sonja Vertriest doen kantelen, weg van de clichés. Natuurlijk moet er gepraat worden over de kwaliteit van een waardig levenseinde of over woonzorgcentra, maar even goed over senioren die net openbloeien wanneer ze met pensioen gaan.

Tekst Hilde Van Malderen — Foto's Kristof Vadino

Zeventig jaar OKRA verdient een speciale traktatie, dacht Vlaams minister van Welzijn en Armoedebestrijding, Cultuur en Gelijke Kansen Caroline Gennez. Dus zette ze pralines in de vorm van een taartje op tafel. De ideale opener om eens terug te blikken en vooruit te kijken naar het belang van OKRA in onze samenleving, maar vooral ook naar de waarde van ouderen in onze maatschappij. Samen met de Vlaamse Ouderenraad en zes ouderenorganisaties, waaronder OKRA, organiseert Gennez in het najaar De Gouden Blik. Dat is een studiedag over actief ouder worden met een award voor initiatieven die stereotiepe beelden doorbreken en tonen hoe het wel kan.

Waarom is die award nodig?

Caroline Gennez: “We hebben een veel positievere vibe rond oudere mensen nodig. Zij brengen ervaring mee en kijken anders naar de samenleving. Zeker in mijn bevoegdheid Welzijn word ik altijd bevraagd over zorg, ondersteuning, afhankelijkheid. Terwijl ik zoveel mensen zie die net openbloeien wanneer ze met pensioen gaan. Of zoals mijn ouders zeggen: gepensioneerd hebben geen tijd, maar wel altijd iets te doen. Dus ik vind het evident dat ouderen meer

zichtbaar zijn. Sla je de media open als er bijvoorbeeld een hittegolf is, dan gaat het over kwetsbare ouderen. Ouderenbeleid is geen zorgbeleid alleen. Uiteraard moeten we waakzaam zijn en extra goed zorgen voor elkaar, maar oudere mensen gaan ook nog fietsen, zijn nog actief en doen onderzoeken die ons af en toe met de neus op de feiten duwen, zoals de betaalbaarheid van onze oude dag.

Volgens recente cijfers worden we in Vlaanderen gemiddeld 82 jaar en we zijn er toch fier op dat we met zijn allen ouder worden. Laat ons dus ook die goede verhalen vertellen. Vandaar die award. Bovendien zijn de ouderen ook de grootste groep mensen, vergeet dat niet.”

Sonja Vertriest: “Het gaat over positieve beeldvorming. Alhoewel we eigenlijk liever spreken over realistische beeldvorming. Als je telt van 55 tot 100 jaar ... daar zitten wel verschillende generaties in. Dus ‘de oudere’ bestaat niet. OKRA wil die diversiteit in beeld brengen. Een beetje weg van het clichébeeld dat ouderen enkel linkt aan zorg en aan de kost van pensioenen. We vergeten soms dat de welvaart van vandaag opgebouwd is door die generaties.”

Hoe beoordelen jullie vandaag de participatie en inspraak door ouderen, zowel als grote groep als op individueel niveau?

Sonja: “Ik vind dat we op een kantelpunt zitten. We moeten opletten dat die kritische stem gehoord blijft worden. Wij willen vooral in dialoog gaan en niet als een bedreiging worden gezien, zoals ik merk in internationale context. Lokaal stappen bepaalde gemeentes af van hun seniorenadviesraden om die in te kantelen in grotere adviesraden, terwijl bepaalde noden of bezorgdheden van senioren toch nog wel iets specifiek zijn dan die van andere doelgroepen.

De generatie babyboomers is wel veel mondiger dan de generatie van tachtigers. Als het bijvoorbeeld gaat over zelfbeschikking en een waardig levenseinde, dan zijn jonge senioren zelf vragende partij om mee in de cockpit te zitten van hun eigen leven, op individueel niveau. OKRA wil daarin mee ondersteunen. Net zoals we mensen ook op het gebied van wonen al veel vroeger de eigen oefening willen laten maken, en niet pas als ze 80 of 85 zijn.”

Caroline: “We hebben meer middenveld nodig. Mensen die zich

»

“Ouderenbeleid is geen zorgbeleid alleen.”

CAROLINE GENNEZ

belangeloos organiseren, voor elkaar zorgen, sport organiseren, maar zich ook verenigen om hun punt te maken. Die zeggen: ‘Wij zijn oud, maar niet out, luister naar ons’. En daar spelen organisaties als OKRA een onschatbare rol.”

Is het dan niet vreemd dat een jeugdraad wel verplicht is, maar een seniorenraad niet?

Caroline: “Dat mag van mij, maar het goede nieuws is wel dat 88 procent van de lokale besturen een seniorenraad heeft, zelfs als het niet verplicht is. Dus nog eens een oproep aan alle mondige senioren: als er nog geen raad is in je gemeente, organiseer je dan.”

De vergrijzing zet zich door, met een stijgend aandeel 80-plussers. Hoe moeten we die grote uitdagingen op lange termijn aan pakken?

Caroline: “Als ik naar oudere mensen luister, zijn hun dromen vaak simpel. Zo lang mogelijk thuis wonen, zo veel mogelijk doen met hun kinderen en kleinkinderen en met de mensen uit hun buurt. Het kan als samenleving niet zo moeilijk zijn om daar antwoorden op te bieden, antwoorden van alle domeinen en alle beleidsmakers. Want te vaak wordt er naar de minister van Welzijn gekeken als het over ouderen gaat. Maar ook andere domeinen zijn belangrijk: ouderen doen ook gewoon aan sport en cultuur en willen ook graag een bus in hun dorp.”

Is het moeilijk om die opvatting te keren?

Caroline: “Ja, bij ouderen denkt men

nog te vaak automatisch aan zorg alleen. Op sommige vlakken denkt men zelfs totaal niet aan ouderen.”

Zoals?

Caroline: “Sport bijvoorbeeld. Men wil ouderen wel laten sporten, puur ‘voor de gezondheid’. Maar ouderen willen ook gewoon sporten omdat ze dat al hun hele leven doen. En dat willen ze zo lang mogelijk blijven doen. Dus ik vind het essentieel dat we daar zo gewoon mogelijk over doen. Of werk, leeftijd is een factor van discriminatie op het werk. Oudere sollicitanten worden minder vaak aangeworven. Terwijl hun ervaring en talenten best nog wel nodig zijn.”

Sonja: “Als we dan toch even naar zorg kijken, staan we voor een grote uitdaging om voldoende professionele zorgkrachten te hebben voor de stijgende zorgvraag. We moeten ons geen illusies maken. Het aantal zorgverleners zal niet plots vermenigvuldigen. Het is dus belangrijk om te kijken hoe we zorgverleners juist kunnen inzetten. Ik begrijp dat flexibilisering van de personeelsnormen nodig is,

anderzijds moeten we waakzaam zijn dat er voldoende gekwalificeerd personeel voorhanden is. Ik zag onlangs een demomodel van een robot die helpt om eten te geven bij zwaar zorgbehoevenden. Dan hou ik toch mijn hart vast. Is dit waar we mensen willen vervangen?

Ook betaalbaarheid is een uitdaging. Ik was directeur van een woonzorgcentrum, dus ik weet dat woonzorgcentra met stijgende kosten zitten. Niet alleen voor personeel, maar ook voor infrastructuur die vernieuwd moet worden. En we zitten met pensioenen die niet altijd evenredig meestijgen. We vragen ook dat er werk wordt gemaakt van een aanpak op winst in zorg. Hoge prijzen vragen, maar minimaal personeel inzetten om winst te kunnen maken voor de aandeelhouders, dat kan niet voor ons.

Maar we mogen niet alles naar de professionele zorg schuiven. Het is een utopie te denken dat we het gaan redden met een verdubbeling van het aantal residentiële bedden en ik geloof ook niet dat dat de wens van de ouderen is. Ik heb soms nog het nostalgische beeld van hoe we vroeger zorg droegen voor elkaar als gemeenschap. Mijn grootmoeder is tot haar laatste dag kunnen thuisblijven, net omdat die omkadering er was. Omdat kinderen en kleinkinderen die zorg een stuk overnamen, aangevuld

“We hebben nog nooit zo dicht op elkaar gewoond, maar we zijn nog nooit zo ver van elkaar verwijderd geweest.”

SONJA VERTRIST



met professionele zorg. We hebben nog nooit zo dicht op elkaar gewoond, maar we zijn nog nooit zo ver van elkaar verwijderd geweest.”

Er zijn natuurlijk alsmar minder kinderen en kleinkinderen om die zorg mee te dragen.

Sonja: “In aantal inderdaad, maar het gaat ook om beschikbare tijd.”

Caroline: “En we gaan met zijn allen alsmar langer en meer werken. In die zin is het helemaal juist dat we ons beter moeten organiseren op die combinatie van formele en informele zorg. Ons beleidsplan ouderen heeft als titel: *Lang leve thuis*. Het maakt eigenlijk niet uit waar je domicilie

staat, zowel in het woonzorgcentrum als thuis moet je je eigen keuzes kunnen maken. We zetten in op twee sporen. Zo willen we overal in Vlaanderen huizen van de buurt oprichten, een lokaal dienstencentrum dat meer is dan een ontmoetingsplek. Waar voor mensen wordt gezorgd, waar ze sociaal contact hebben, waar verschillende diensten aanwezig zijn en waar mensen ook info kunnen krijgen rond bijvoorbeeld palliatieve zorg of een waardig levenseinde. Dat wil ook zeggen dat die huizen moeten uitreiken naar mensen in de buurt. Ik denk dat organisaties als OKRA daar zeker een rol in kunnen spelen. Want de kern zal professioneel zijn, aangevuld met vrijwilligers.

Het tweede luik, en dat is een van mijn belangrijkste verantwoordelijkheden, is mensen warm maken voor de zorg. Nergens is de intrinsieke jobmotivatie en de waardering zo groot. Ik kom vaak op het terrein en mensen doen hun job zo graag. Toch krijg ik in het parlement bijna wekelijks vooral de problemen en klachten te horen. Die mooie verhalen verdienen meer aandacht.”

Tot slot is er onze woonzorg. Ondanks fantastisch werk van woonzorgcentra die mensen een tweede thuis bieden, kijken lang niet alle ouderen uit naar een verblijf daar. Terwijl sommigen echt openbloeien in een woonzorgcentrum, omdat ze daar loskomen van »

“Studies tonen aan dat sociale cohesie helpt tegen vroegtijdig sterven, tegen eenzaamheid, tegen dementie.”

SONJA VERTRIEST

hun isolement en eenzaamheid. Ook woonzorgcentra zijn een thuis. Wij willen daar echt woon- en leefhuizen van maken op maat van wat mensen nodig hebben. Je moet de mensen zo lang mogelijk in hun kracht laten door in woon- en leefhuizen in te zetten op maatwerk en autonomie van bewoners. Ook mensen in een collectieve woonvorm moeten kunnen beslissen wanneer ze opstaan of wat er op hun boterham ligt.”

Sonja: “Bij mijn vorige werkgever bouwen ze nu aan een woon- en leefhuis waar de kinderen van de school kunnen komen eten in de cafetaria. Waar de sportzaal geïntegreerd wordt en waar mensen uit de buurt kunnen komen sporten. Die nieuwe intergenerationale concepten, dat kan hé.”

Caroline: “Fantastisch. Ik ben zelf enig kind, maar mijn grootouders woonden bij ons thuis beneden. Dus ik zeg altijd dat ik vier ouders had, want er was altijd wel iemand thuis. Die intergenerationaliteit is iets heel moois.”

Sonja: “Daar kunnen we op het vlak van wonen wel nog stappen vooruitzetten op korte termijn. Het kangoeroewonen, de zorgwoningen in de tuin... ik hoor toch vaak dat dat administratief een rompslomp is met veel beperkingen. Er zijn nu veel grote huizen op grote percelen. Op korte termijn kunnen we die niet omvormen, maar we kunnen wel flexibeler

omgaan zodat je terug generaties kan samenbrengen. Mobiliteit is daar natuurlijk ook belangrijk, ik ben blij dat je dat zelf al aangehaald hebt. We moeten openbaar vervoer blijven organiseren, zodat mensen in hun woning of in de zorgwoning kunnen blijven. Daar zie ik nog potentieel.”

Er is toch ook veel bezorgdheid over de betaalbaarheid van de woonzorgcentra of woon- en leefhuizen zoals jullie liever horen. Moet dat dan gelinkt worden aan het inkomen of vermogen, zoals bij kinderopvang?

Caroline: “Ik vind dat zeker een waardevolle suggestie, die OKRA me al deed. Ook mensen met een klein pensioen moeten erop kunnen rekenen dat goede zorg betaalbaar blijft. Ik ben bereid dat te onderzoeken, maar we zullen altijd blijven investeren vanuit de overheid om al onze ouderen een kwaliteitsvolle oude dag te garanderen.”

U sprak net over het feit dat u bij uw grootouders bent opgegroeid. Was het vroeger beter?

Caroline: “Ik denk dat het vandaag beter is, omdat we met zijn allen langer gezond blijven. Wat wel een uitdaging is, is zorgen dat de kwaliteit gelijk verdeeld blijft. Je ziet de kloof stijgen tussen mensen die het zich goed kunnen permitteren en zij die het moeilijker hebben. En een tweede belangrijke uitdaging is de mentale kwetsbaarheid. Wij focussen heel vaak

op mentaal welzijn bij de jonge generatie en de impact van sociale media. We zien nochtans dat eenzaamheid en donkere gedachten ook bij de oudere generatie sterk aanwezig zijn, maar dat het taboe daar nog groter is. Ouderen durven mentale problemen moeilijker bespreekbaar te maken.”

Sonja: “Rond mentale gezondheid kan ik alleen maar vragen: bekijk bepaalde investeringen die gebeuren, bijvoorbeeld in het samenbrengen van mensen in verenigingen, als een investering in gezondheid. Studies, zoals het WHO-rapport van 2024, tonen aan dat sociale cohesie helpt tegen vroegtijdig sterven, tegen eenzaamheid, tegen dementie. Bijvoorbeeld bij OKRA zetten we heel hard in op onze contactpersonen die bij leden op huisbezoek gaan en het OKRA-magazine



“Iedereen is sterker als hij of zij een netwerk heeft.”

CAROLINE GENNEZ

rondbrengen. Onze vrijwilligers doen jaarlijks één miljoen huisbezoeken bij leden. En dat is vaak het enige contact dat mensen die dag of die week hebben. Zo worden ze gestimuleerd om buiten te komen.”

Zijn jullie zelf al bezig met jullie oude dag?

Sonja: “Ik ergens wel. Ik heb vijf jaar geleden een huis verbouwd en heb toch geprobeerd om dat levensbestendig te doen. Dus de slaapkamer en de badkamer zijn beneden. En ik heb gekozen voor een dorp waar er

nog openbaar vervoer, een apotheker en buurtwinkels zijn. Dat zat toch in mijn achterhoofd zodat ik zo lang mogelijk zou kunnen blijven wonen waar mijn netwerk is.”

Caroline: “Hier hebben we dus de modelburger, proficiat Sonja. Iemand die zich echt effectief voorbereidt op de toekomst. Dat zou ik vanuit beleid als aanbeveling geven. Begin op tijd. Val niet in een zwart gat een keer je met pensioen bent. Maar ik moet eerlijk toegeven dat ik daar zelf nog niet mee bezig ben, dus wat je hier zegt, Sonja,

is wel een wake-up call. Ik zit nog met eerder onrealistische dromen zoals ‘als ik met pensioen ga, dan open ik een kaas- en wijnbar met jazzmuziek’.”

Sonja: “Oei, oei, en ik was al met mijn rolstoel bezig.” (*hilariteit*)

Caroline: “Maar dat is juist heel slim. Leef volgens de inzichten van OKRA!”

Welke rol ziet u weggelegd voor OKRA en, bij uitbreiding, het bredere middenveld op het vlak van ouder worden?

Caroline: “De belangrijkste opdracht voor ons middenveld, en ze nemen dat als vanzelf op, is mensen samenbrengen. Iedereen is sterker als hij of zij een netwerk heeft. Daarnaast ook het feit dat ze zich laten horen om ons, beleidsmakers, te laten weten wat ze belangrijk vinden. En alles wat de overheid niet moet doen en de markt niet zal doen, dat is waar het middenveld begint en rijkdom geeft. Eens een bezoekje brengen, een keer met iemand gaan wandelen, vrijwilliger zijn in een ziekenhuis of mensen uit het woonzorgcentrum een middag in het museum gunnen, dat is zo waardevol.”

Tot slot, wat wenst u OKRA toe voor de volgende 70 jaar?

Caroline: “Eigenlijk voortdoen zoals jullie bezig zijn. Ik vind het ook fantastisch om te zien dat klassieke organisaties die ontstaan zijn vanuit een zuil of een ideologische overtuiging meer en meer openstaan voor iedereen. Al is het nog geen evidentie om de diversiteit van mensen in onze hele gemeenschap te bereiken, daar is nog ruimte voor verbetering. Ik ben ervan overtuigd dat kennis maken met wat je nog niet kent veel ogen opent en ook voor veel verbinding en verzoening kan zorgen in de samenleving. Doe zo voort, OKRA! Wie weet kom ik misschien later ook wel naar jullie activiteiten.” ●

HAPPY BIRTHDAY OKRA



“Al 70 jaar brengt OKRA mensen samen. Ik wens OKRA toe dat het ook de komende 70 jaar een sterke vereniging blijft waar ouderen elkaar ontmoeten, actief blijven en zich inzetten voor anderen. Blijf luisteren naar wat mensen nodig hebben en blijf ruimte maken voor ontmoeting, vriendschap en engagement.”

Hilde Crevits, viceminister-president van de Vlaamse Regering en Vlaams minister van onder meer Samenleven en Integratie & Inburgering

Engagement voor OKRA is meer dan de moeite waard

Paul Michels (70 jaar, net als OKRA, Nieuwerkerken)

- **Rol bij OKRA:** Lid stuurgroep Belangenbehartiging OKRA-Limburg en voorzitter cluster Herk-de-stad
- **Bij OKRA sinds:** 2024

Mijn eerste keer bij OKRA ... Tijdens een infosessie van OKRA maakte ik kennis met de stuurgroep Belangenbehartiging Limburg. Sindsdien werk ik daar actief aan mee.

Welke anekdote of eigenschap vertelt wat OKRA voor jou betekent? Ik heb lang getwijfeld om lid te worden van OKRA, omdat ik me nog te jong voelde. Maar vandaag ben ik blij dat ik de stap heb gezet. Via OKRA kan ik echt iets betekenen voor mijn leeftijdsgenoten.

Wat had je nooit gedacht te doen voor je OKRA-lid werd en doe je nu toch?

Misschien was lid worden wel het meest onverwachte.

Hoe vier jij 70 jaar OKRA? Door deel te nemen aan OKRA 70 jaar – Night of the Proms.

Wat wens je OKRA toe bij deze 70ste verjaardag?

Mijn wens voor OKRA is dat onze beweging ook in de toekomst de juiste stappen blijft zetten om nog meer leden te bereiken en zo haar maatschappelijke impact verder kan vergroten. En vooral: dat OKRA haar vrijwilligers op elk niveau blijft koesteren, ondersteunen en centraal zetten. Zij zijn en blijven het kloppend hart van onze organisatie.



In de helikopter met OKRA
Martine Degraeve (49, Heist-aan-Zee)

- **Rol bij OKRA:** Duovoorzitster van OKRA Heist-aan-Zee, sportverantwoordelijke van OKRA Heist-aan-Zee, duovoorzitster van OKRA-SPORT Brugge
- **Bij OKRA sinds:** 2023

Wat typeert OKRA volgens jou?

Ik maakte nieuwe vrienden en merk dat OKRA de eenzaamheid wegneemt bij leden.

Wat had je nooit gedacht te doen voor je OKRA-lid werd en doe je nu toch?

Gezelschapsspellen spelen, petanque spelen en elk jaar tijdens de zotte sportweek iets speciaals doen, zoals dit jaar een helikoptervlucht.

Hoe vier jij 70 jaar OKRA?

Door zeker mee te gaan naar OKRA 70 jaar – Night of the Proms.

OKRA brengt al 70 jaar kleur in het leven van zoveel ouderen
Bernadette Vanpoucke (78 jaar, Leuven)

- **Rol bij OKRA:** Voorzitter cel Bewegingsuitbouw
- **Bij OKRA sinds:** 2020

Hoe ben je destijds bij OKRA terecht gekomen?

Via de toevallige medewerking van mijn man aan de barbecue van ons trefpunt en via beweging.net, waarvoor ik sinds lang actief ben. In 2021 kwam de vraag om voorzitter van de cel Bewegingsuitbouw om bestuurslid te worden. Ik was verrast, maar ben enthousiast op de vraag ingegaan. Ik geloof namelijk in de kracht van het verenigingsleven, zeker ook voor ouderen. En ik kan me helemaal vinden in de missie en waarden van OKRA.

Hoe vier jij 70 jaar OKRA?

Ik kijk uit naar de Night of the Proms in de AFAS Dome. Met enkele duizenden leden genieten van muziek en ambiance, en samen fier zijn op OKRA die al 70 jaar voor zoveel ouderen kleur brengt in hun leven: dat wil ik niet missen.

Wat wens je OKRA toe bij deze 70ste verjaardag?

Overal in Vlaanderen trefpunten die met creativiteit en durf jonge en minder jonge ouderen laten genieten van toffe activiteiten. Veel jonggepensioneerden die kiezen voor OKRA en er als vrijwilliger hun talenten en ervaring inzetten. Met kritische blik het ouderenbeleid blijven volgen en waar nodig de eigen stem laat klinken in de media. En ten slotte wens ik dat OKRA de grote, toonaangevende ouderenorganisatie blijft.



“OKRA toont zich al jaren veerkrachtig en verbindend in woelige tijden. Een gewetensvolle veilige haven voor een grote groep mensen in onze samenleving die in een nieuwe fase van hun leven op zoek zijn naar hun veranderende zelf en zich omringd willen weten met anderen en warme zorg. Dat OKRA daarom Onverminderd Koersvast, Ruimdenkend en Aanstekelijk mag blijven de volgende 70 jaar!”

Julie Hendrickx Devos, Algemeen Voorzitter beweging.net

Nieuwe leden die voor nieuwe impulsen zorgen

André De Wispelaere (70 jaar, net als OKRA, Borsbeek)

- **Rol bij OKRA:** Voorzitter OKRA Sint-Jacobus, Borsbeek
- **Bij OKRA sinds:** 2021

Hoe maakte je kennis met OKRA?

In de seniorenraad van Borsbeek maakte ik kennis met de toenmalige voorzitter van het trefpunt.

Hoe vier jij 70 jaar OKRA?

Samen met de mensen van ons trefpunt.

Wat wens je OKRA toe bij deze 70ste verjaardag?: Nieuwe leden die voor nieuwe impulsen zorgen.

→ Meer wensen en reacties op pagina 33 en in het OKRA-journaal van augustus (tik OKRA-journaal in op YouTube).

70 JAAR MEMORABELE MOMENTEN, MIJLPALLEN EN MENSEN

Beelden KADOC-KU Leuven, OKRA



Leden uit Gent gaan voor het eerst op uitstap naar Overmere rond 1950. Hier poseren ze voor een groepsfoto aan het bekende meer.

1945

De eerste Kristelijke Bonden van Gepensioneerden ontstaan

Na de Tweede Wereldoorlog organiseert CM zitdagen rond pensioen-aanvragen. In de wachtzalen van de CM-kantoren ontstaan ontmoetingen tussen mensen die zich in een nieuwe levensfase bevinden: het pensioen.

Dankzij het pensioenstelsel beschikken steeds meer mensen voor het eerst over een periode van vrije tijd na hun beroepsloopbaan. Er ontstaat behoefte aan ontmoeting, vorming, ontspanning en maatschappelijke betrokkenheid. De KBG speelt daarop in door ouderen samen te brengen, hen kansen te bieden tot persoonlijke ontplooiing en hun belangen te behartigen.

Op 8 november 1954 – nog voor het ontstaan van de vzw KBG – organiseren de Kristelijke Bonden van Gepensioneerden een massadag voor gepensioneerden. Die vindt plaats in het Brusselse Sportpaleis, dat intussen is afgebroken.

1956

KBG wordt een landelijke vereniging

Ruim tien jaar na de oprichting van de eerste lokale bonden verenigen de Kristelijke Bonden van Gepensioneerden zich in een overkoepelende vzw: KBG. De organisatie profileert zich als belangenbehartiger van gepensioneerden, met bijzondere aandacht voor de verdere uitbouw van het pensioenstelsel en een volwaardige plaats van ouderen in de samenleving.

De afdelingen organiseren ook ontmoetings- en ontspanningsactiviteiten zoals kaartnamiddagen, toneelvoorstellingen, studiekringen en koffietafels. KBG groeit bijzonder snel, met in 1959 de inschrijving van haar 100.000ste lid.

1960

De leden van KBG trekken eropuit in binnen- en buitenland

Het aanbod van KBG breidt uit in de jaren 60, met onder meer daguitstappen en bedevaarten. In 1960 nemen 7.500 leden deel aan de eerste nationale Lourdesbedevaart. Het wordt een vaste bestemming, met duizenden KBG-leden die er gelijktijdig naartoe trekken. De verbonden presenteren een aanbod van reizen naar binnen- en buitenlandse bestemmingen.

KBG-leden gaan graag op reis en verkennen de wereld, zoals hier tijdens een wandeling in Zwitserland.



Bij een kaarting hoort een prijsuitreiking. Hier poseren de winnaars van de kaartersclub van Veurne.

De Lourdesbedevaart is een klassieker in de werking van KBG.



Wie gaat er mee op bedevaart naar Lourdes?





Zangeres Marva ontvangt bloemen tijdens een bezoek aan een rusthuis in Waregem in mei 1970.



In 1973 komen KBG-leden op straat in vijf provincies. Hier zie je leden van KBG-Aalst – met voor hen iemand uit Aaigem – tijdens een betoging in Gent op 22 mei 1973. Ze eisen 'Geen ajuinen maar poen', en meer bepaald betere en welvaartsvaste pensioenen.

1972

Het jaarthema zorgt voor een rode draad

'Gezondheid. Ons Herfstlicht', zo luidt het allereerste centrale jaarthema van KBG in 1972. Vanaf dan zorgt zo'n thema elk jaar voor een houvast binnen de werking. KBG is in de jaren 70 in volle bloei. Het aantal afdelingen en leden neemt spectaculair toe, de danswerking doet haar intrede en meer dan 400 creaclubs maken van creativiteitsbeleving een bloeiende poot van de werking.

1973

Op straat in 5 provincies

In 1973 komt KBG met 35.000 leden op straat in 5 provincies om een betere behandeling van gepensioneerde werknemers te eisen en er volgen nog betogingen voor betere en welvaartsvaste pensioenen. De toenmalige ministers van pensioenen hervormen het pensioenstelsel grondig. De indexering van de pensioenen wordt ingevoerd.



Ook op 7 mei 1993 komt KBG massaal op straat, meer bepaald met 15.000 leden. In Brussel eisen ze welvaartsvaste pensioenen, betaalbare woonzorgcentra en een afhankelijkheids- of zorgverzekering voor hulpbehoevende ouderen.



In 1987 wordt de vzw Seniorensport opgericht. Ook vandaag fietsen veel OKRA-leden samen in groep.

1975

KBG wordt erkend als sociaal-culturele vereniging

Het lijkt vandaag misschien vooral een administratieve aangelegenheid, maar in 1975 is de erkenning van KBG als sociaal-culturele vereniging dat zeker niet. De erkenning heeft immers ook effect op de werking en het aanbod. Het decreet stimuleert de KBG-afdelingen om te werken rond 4 functies: gemeenschapsvorming, cultuur, educatie en maatschappelijke activering. Dat zorgt voor een verruiming van het activiteitenaanbod, aangevuurd door jaarthema's met meer oog voor educatie en cultuur. De lokale afdelingen kunnen kiezen uit onder meer voordrachten, aangepaste bezinningen en suggesties voor culturele activiteiten en uitstappen. De leden, die diverser worden qua beroep, opleiding, interesses en behoeften, tonen hun interesse in dat type activiteiten. Het element gemeenschapsvorming – vervat in het decreet – is een van de sterke kanten van KBG.

1975

De seniorenacademies en de rusthuiswerking zien het levenslicht

Als het moeilijk is om in een lokale afdeling kwalitatieve, vormende activiteiten te organiseren, laten we dat dan op regionaal niveau doen. Vanuit die redenering ontstaan in 1975 in Antwerpen de seniorenacademies. Het concept blijkt een schot in de roos, en ook de andere verbonden beginnen met een academiewerking.

Ook een andere werking die nog steeds bestaat, ziet in 1975 het levenslicht: de rusthuiswerking. In die werking gaan sociaal-culturele werking en belangenbehartiging hand in hand. In de KBG-afdelingen groeit het besef dat de leden in rusthuizen meer aandacht verdienen. Gaandeweg verbreedt de belangenbehartiging naar alle elementen die voor ouderen belangrijk zijn, zoals huisvesting, mobiliteit en zorg.

1987

Vzw Seniorensport bundelt de sportwerkingen

Sport en beweging zijn binnen KBG al sterk aanwezig in de vorm van lokale werkingen. Met de oprichting van een eigen, nationale sportfederatie kan die sportwerking professioneler worden. In 1987 wordt de vzw Seniorensport opgericht. Die bouwt de turn- en danswerking verder uit en zorgt voor de opleiding van lesgevers. Vandaag is OKRA-SPORT+ nog steeds een erkende multisportfederatie.

1988

Bonden worden beweging

Op een congres in Antwerpen beslissen de KBG-leden in mei 1988 dat de B in KBG niet langer staat voor 'Bonden'. De middelste letter van de afkorting staat vanaf dan voor 'Beweging'. Dat dit meer is dan een naamsverandering, beschrijft De Standaard als volgt (let op de spelling van die tijd): "De KBG blijven in de eerste plaats een sociaal-culturele organisatie, maar willen een actieve-re belangenbehartigende rol opnemen."

1993

Het aantal leden bereikt een hoogtepunt en 15.000 KBG-leden betogen in Brussel

Vanaf 1970 telt KBG meer dan 200.000 leden, en dat aantal bereikt een hoogtepunt in 1993 met 278.217 mensen met een KBG-lidkaart. Die treffen elkaar in 1.250 lokale afdelingen. Een hoogtepunt betekent noodzakelijk dat de curve nadien dalend is. KBG voelt dat de tijden veranderen en dat er nood is aan vernieuwing. Kadervorming, communicatie, informatisering en belangenbehartiging krijgen nog meer aandacht. De belangenbehartiging resulteert in een sterke participatie in lokale seniorenraden en provinciale ouderenraden, maar ook in rusthuizen en dienstencentra. Op 7 mei 1993 trekken 15.000 KBG-leden naar Brussel voor een betoging om 3 duidelijke eisen kracht bij te zetten: welvaartsvaste pensioenen, betaalbare woonzorgcentra, en een afhankelijkheids- of zorgverzekering voor hulpbehoevende ouderen. Die wordt in Vlaanderen werkelijkheid in 2000.

2003

KBG schrijft een eerste beleidsplan in het kader van het decreet

Beleidsplannen zijn KBG niet vreemd. Al sinds 1992 werkt de vereniging met beleidsplanning. Maar in 2003 schrijft KBG voor het eerst een beleidsplan in het kader van nieuwe decreet op het sociaal-cultureel werk voor volwassenen.

2004

Lokale afdelingen maken extra werk van belangenbehartiging

Het jaarthema 'Hard voor uw recht!' is het startsein om 2 jaar lang volop in te zetten op plaatselijke belangenbehartiging. In 500 lokale afdelingen leidt dat tot een reeks concrete acties, zoals de aanstelling van een verantwoordelijke voor de belangenbehartiging

2006

OKRA is de nieuwe KBG

Al enkele jaren sleutelt KBG aan een grondige vernieuwingsoperatie. Het sluitstuk volgt op 19 april 2006: KBG wordt die dag OKRA, in het jaar van haar 50ste verjaardag. OKRA staat voor Open, Kristelijk, Respectvol, Actief. De ondertitel is trefpunt 55+. De lokale afdelingen worden trefpunten, en de vzw Seniorensport wordt OKRA-SPORT vzw. Het besef leeft dat één programma voor iedereen niet meer werkt voor de nieuwe generatie gepensioneerden.

2012

Na een veroordeling volgt een erkenning

Het Brusselse hof van beroep beslist in 2012 dat OKRA zich geen reisbemiddelaar mag noemen en geen reizen meer mag organiseren. Onbegrijpelijk, vindt OKRA deze beslissing. Maar OKRA blijft niet bij de pakken zitten en nog hetzelfde jaar volgt de erkenning als vergunde reisorganisatie met 7 verkooppunten in Vlaanderen en Brussel.

2019

Hernieuwde kijk op de werking

De snel veranderende samenleving en de verwachtingen van nieuwe generaties ouderen vragen om een hernieuwde kijk op de werking. Daarom wordt een breed participatief traject opgestart waarin de volledige organisatie onder de loep wordt genomen. Dit proces krijgt de naam 'OMAR' – wat staat voor 'leven en bloei'.

2020

Warme solidariteit en nabijheid tijdens de coronapandemie

Wanneer in maart 2020 de coronacrisis uitbreekt, beslist OKRA al enkele dagen vóór de nationale lockdown om alle activiteiten stil te leggen. In één week tijd worden meer dan duizend activiteiten geannuleerd. Een moeilijke periode breekt aan voor de vereniging en haar leden.

Maar net dan toont OKRA haar kracht. Overal in Vlaanderen zoeken trefpunten en vrijwilligers naar creatieve manieren om contact te houden met leden. Van telefoontjes, kaartjes en drempelbezoekjes tot koffie aan de voordeur, spelletjesboekjes en digitale ontmoetingen: alles wordt ingezet om verbondenheid en nabijheid te bewaren. Ook projecten zoals Beweeg in je kot helpen mensen actief en betrokken te blijven in tijden van sociale afstand.

De uitzonderlijke inzet van duizenden vrijwilligers blijft niet onopgemerkt. Op 15 februari 2021 ontvangt OKRA als enige Belgische organisatie de Europese Solidariteitsprijs voor Burgersolidariteit van het Europees Economisch en Sociaal Comité (EESC), als erkenning voor de warme solidariteit en het engagement tijdens de coronacrisis.

2023 – 2025

Sterk, dynamisch en toekomstbestendig

Ondanks de uitdagingen toont OKRA zich veerkrachtig. De organisatiestructuur die sinds 2020 werd ingevoerd, met clusters en streekpunten, wordt intussen volledig verankerd in de dagelijkse werking. Met een ambitieus en toekomstgericht beleidsplan voor de periode 2026–2030 zet OKRA bovendien duidelijke krijtlijnen uit voor de komende jaren. In 2024 verdwijnt het OKRA-logo uit 2006, het nieuwe veelkleurige logo doet haar intrede.

2025

OKRA-REIZEN in vliegende vaart

Met de opstart van vzw OKRA-REIZEN op 1 september 2025 zet OKRA een belangrijke stap in professionalisering en vernieuwing. Reizen blijven een krachtig middel voor ontmoeting, verrijking en actief ouder worden. Dankzij de zelfstandiging kan OKRA opnieuw eigen accenten leggen. Tientallen reisbegeleiders engageren zich voor de werking, die in het najaar van 2025 een sterke start kende en in 2026 verder groeit.

2026

OKRA viert 70 jaar verbinding

Zeventig jaar na de oprichting van de landelijke KBG is OKRA uitgegroeid tot de grootste vereniging voor ouderen in Vlaanderen. Met duizenden vrijwilligers, honderden trefpunten en een sterk netwerk van regionale en bovenlokale werkingen brengt de organisatie dagelijks mensen samen rond ontmoeting, ontspanning, vorming, beweging en belangenbehartiging. Naast de klassieke trefpunten ook nieuwe vormen van verbondenheid een plaats binnen de vereniging. Thematische initiatieven zoals popkoren, motorclubs, padelgroepen, cultuur- en interessegroepen brengen mensen samen vanuit gedeelde passies en interesses. ●

In februari 2021 krijgt OKRA de Burgersolidariteitsprijs 'Civil Solidarity Prize' van het Europees Economisch en Sociaal Comité. De eenmalige prijs belooft maatschappelijke organisaties die uitzonderlijke solidariteit en creativiteit toonden tijdens de COVID-19-pandemie. OKRA werd als Belgische winnaar gekozen vanwege haar grootschalige inspanningen om eenzaamheid onder ouderen tegen te gaan en hen fysiek en mentaal te ondersteunen tijdens de lockdowns.



Het logo van OKRA in 2006

Te voet, te paard, ... en met de bakfiets: geen inspanning is de OKRA-vrijwilligers te veel om tijdens de pandemie contact te houden met OKRA-leden.



Met de start van OKRA-REIZEN als zelfstandige vzw zet OKRA een belangrijke stap in professionalisering en vernieuwing het reizen-aanbod..

De logo's van OKRA sinds september 2024. De verschillende kleuren en de vormen stralen beweging, openheid en frisheid uit.



De kracht van onze geschiedenis: impact vandaag en een bloeiende toekomst

Eind 2025 telt OKRA vzw **116.072** actieve leden. Dat zijn alle leden die op 31 december 2025 officieel aangesloten en actief zijn. Samen vormen zij een brede en diverse gemeenschap, verspreid over heel Vlaanderen en Brussel.

Deze werking steunt op een sterk lokaal netwerk van **951** trefpunten, waaronder **34** thematische trefpunten. Zij brengen mensen samen rond een gedeelde interesse of levensfase, wat de toegankelijkheid en diversiteit van het aanbod versterkt en extra ruimte biedt voor engagement op maat.

Achter dit netwerk staat een grote groep van **11.761** actieve vrijwilligers, die samen **27.289** vrijwilligersfuncties opnemen. Zij vormen de ruggengraat van OKRA vzw en maken het uitgebreide activiteiten aanbod mogelijk.

Wat ledenaantallen betreft, kent OKRA vzw in **2025** een duidelijke instroom. Er worden **9.580** nieuwe leden geregistreerd tussen 1 januari en 31 december 2025. Opvallend is de positieve instroom bij leden tot 70 jaar, wat de organisatie verjongt en versterkt.

Uitbreekactie

OKRA DA'S STRAF, KOM EENS AF!

In september 2026 zet OKRA de deuren open. Ken jij iemand die eens wil kennismaken met een OKRA-trefpunt in de buurt, dan is dit het perfecte moment. We heten jullie allemaal van harte welkom, want 'hoe meer zielen hoe meer vreugd!'

"Dé ideale gelegenheid om eens te komen proeven van onze leuke en waardevolle activiteiten."

Ben je benieuwd naar wat er allemaal te beleven valt in jouw buurt in het kader van de Uitbreekactie? Surf naar okra.be/activiteiten en klik op de knop Uitbreekactie. Je ziet nu alle activiteiten die in september georganiseerd worden.

Op zoek naar een specifieke activiteit? Filter aan de linkerkant op jouw interesses. Of je nu houdt van sport, cultuur, of gezellig samenzijn, er is altijd wel iets te vinden bij een OKRA-trefpunt!

Vind je toch niet meteen wat er te doen is tijdens de Uitbreekactie, neem dan contact op via de gegevens van jouw gewenste trefpunt.

UITBREEK
september 2026 actie



➔ Op www.okra.be/uitbreekactie kun je meer lezen over de actie.

STELLING

Ouders beschermen hun kinderen vandaag te veel.

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

Tekst Michiel Bronckaerts

“Onder de veilige vleugels van mama en papa leer je minder goed omgaan met conflicten”

“Ik begin met een bekentenis: ik heb zelf geen kinderen. Kwatongen beweren dat ik daarom geen recht van spreken heb. Toch vind ik dat het perspectief van een misschien niet altijd even neutrale buitenstaander nuttig kan zijn.

Ik herinner me levendig dat ik als prille tiener al hele dagen buiten was. Fietzen, skateboarden, kampen bouwen, zonder dat mijn ouders wisten waar ik precies rondhing. De enige voorwaarden waren: goede punten op school en thuis om half zes voor het avondeten. Ik wil niet veralgemenen, ik zeg het ook maar op basis van mijn homogene vriendengroep, maar het lijkt me aannemelijk dat die vrijheid vandaag niet langer de norm is. Dat is een gemis, want het gaf ons de kans om te ontdekken, vriendschappen uit te bouwen, risico's in te schatten, bizarre activiteiten te verzinnen, en om te

gaan met verveling, conflicten, fouten en teleurstellingen. Onder de veilige vleugels van mama en papa zijn dat vaardigheden die minder aangescherpt kunnen worden, en dat is jammer. Tegelijk ben ik erg begripvol. De samenleving is complexer, ruwer, gevaarlijker. De generatie van mijn ouders had de luxe om losser te zijn dan mijn vrienden met kinderen, niet per se omdat ze minder bezorgd waren, maar toch vooral omdat er minder redenen waren om zich zorgen over te maken. Van TikTok-verslavingen over de onveiligheid in het verkeer tot 101 manieren om ook buiten de schooluren te pesten, het lijkt me vandaag allemaal toch net een graadje erger. Conclusie: ouders zijn volgens mij vandaag vooral voorzichtiger, wat au fond een positieve evolutie is. Soms slaat de klepel te ver door, maar dat is van alle tijden.”

Dertiger

Jelle Lisson
35 jaar
uit Leuven

Vijftiger



Hilde Moons
59 jaar
uit Hechtel

“Kinderen groeien vooral wanneer je hen verantwoordelijkheid geeft”

“Toen ik de stelling las, moest ik meteen denken aan mijn schooltijd. Kwam ik thuis met straf, dan kreeg ik ongetwijfeld nog een extra portie van mijn ouders. Van vrienden die in het onderwijs staan, hoor ik nu andere verhalen. Wanneer een kind een opmerking krijgt of ergens op wordt aangesproken, staan ouders soms heel snel klaar om tussen te komen. Terwijl kinderen ook moeten leren dat hun gedrag gevolgen heeft. Je kunt niet elk probleem voor hen oplossen.

Wat volgens mij meespeelt, is dat veel ouders vandaag een druk leven leiden. Werk, hobby's, sociale verplichtingen: ze hebben hun handen meer dan vol. Zijn ouders daarom tegenwoordig sneller geneigd om in te grijpen? Omdat ze willen compenseren voor die

afwezigheid, uit een soort schuldgevoel? Wat ik wel weet: kinderen groeien vooral wanneer je hen verantwoordelijkheid geeft. Mijn kleinkinderen zijn zo fier als een gieter als ze zelfstandig iets bereiken en vertrouwen krijgen. Dat vertrouwen is minstens zo belangrijk als bescherming. Je moet kinderen beschermen waar nodig, maar tegelijk ook durven loslaten. Bovendien sta je daar als ouder niet alleen voor. Een school, leerkrachten of een sportcoach spelen ook een rol in de ontwikkeling van een kind. Daarom geloof ik sterk in samenwerking. Niet meteen met de vinger wijzen wanneer er iets fout loopt, maar samen bekijken wat een kind nodig heeft. Want uiteindelijk is dat toch de bedoeling van opvoeden: kinderen voorbereiden op een leven waarin ze zelfstandig hun weg kunnen vinden.”

Zeventiger



Pierre Boeyens
75 jaar
uit Sint-Katelijne-Waver

“Als ouder moet je vooral klaarstaan op de juiste momenten”

“Vandaag zijn er andere risico's dan vroeger en kinderen moeten leren omgaan met situaties waar mijn generatie minder mee geconfronteerd werd. Ik snap ouders die met een bang hart hun kinderen alleen op pad laten gaan. Maar beschermen betekent voor mij niet dat je elk obstakel wegwerkt, dan ontnemen je hen meteen ook alle leerkansen. Toon dan liever hoe ze met moeilijkheden kunnen omgaan wanneer die zich voordoen. In mijn opvoeding was de boodschap eenvoudig: dit zijn de afspraken en daar houd je je aan. Ik heb mijn eigen kinderen ook zo opgevoed. Vandaag wordt er veel meer uitgelegd en onderhandeld, wat op zich geen slechte evolutie is. Wij zijn mondiger geworden en onze kinderen ook. Het lijkt me logisch dat jongeren vandaag vaker vragen waarom iets wel of niet mag. Tijden veranderen nu eenmaal.

Zijn ouders daarom te beschermend? Moeilijk te zeggen. Ik merk wel dat sommigen hun kinderen te weinig ruimte geven om fouten te maken. En dat heeft gevolgen voor hun ontwikkeling. Dat zie ik toch in mijn omgeving. Sommige jongeren kunnen al op jonge leeftijd hun plan trekken, terwijl anderen voor heel wat zaken nog sterk afhankelijk zijn van hun ouders. Opvoeden draait volgens mij uiteindelijk om stapsgewijs loslaten. En ja, soms zullen ze niet de juiste beslissing maken. Dat zijn net de momenten waarop je er als ouder moet staan en hen moet helpen om tot inzicht te komen.”

... Zelf een stelling suggereren
... of je mening geven? Contacteer
... magazine@okra.be

Als je niet (meer) met de auto rijdt en slecht te been bent waardoor de bus nemen ook niet lukt, dan wordt naar de winkel gaan of in het ziekenhuis geraken voor een onderzoek een probleem. Gelukkig zijn er dan vrijwilligers van CM-Mobiel om je naar je bestemming te brengen. Rik Terryn is een van die vrijwilligers. “Je kan iets betekenen, en mensen zijn heel dankbaar, ik doe het met veel plezier”, zegt hij.

Tekst en foto An Candaele



Niet uitstellen

Dat hij vaak hetzelfde verhaal te horen krijgt, stoort Rik niet. “Misschien hebben ze niemand anders om hun hart te luchten”, zegt hij. “Op een keer bracht ik een oud-professor thuis. Hij nodigde me uit om even mee binnen te gaan. Ik had weinig tijd en beloofde dat de volgende keer te doen. Maar er kwam geen volgende keer, de man maakte thuis een dodelijke val. Wat had ik spijt dat ik niet was meegegaan. Het doet me beseffen dat je niet mag uitstellen. Dit vrijwilligerswerk helpt ook om de eigen ouderdomskwalen te relativeren. In vergelijking met de soms zware gezondheidsproblemen van mijn passagiers mag ik mij gelukkig prijzen. Ik blijf dit doen, zolang ik kan.” ●

“Vaak weet ik meer over mensen hun leven dan hun kinderen.”

Meer info over het sociaal of niet-dringend medisch vervoer door CM-Mobiel op www.cm.be/nl/diensten-en-voordelen/cm-mobiel of tel. 02 204 32 34.

De vraag naar vervoer bij CM-Mobiel is groot, nieuwe vrijwilligers zijn welkom. Je kandidaat stellen kan via ZorgendVrijwilligerswerk@cm.be.

RIK IS CHAUFFEUR BIJ CM-MOBIEL

Rik heeft de ochtend van ons gesprek al iemand naar de kapper gebracht. 's Namiddags heeft hij een vrouw naar het woonzorgcentrum gebracht waar ze elke dag haar man bezoekt. De eerste rit deed Rik in 2020, kort nadat hij met pensioen ging als leerkracht Frans. “Ik had tijd en zocht een zinvolle invulling. Chauffeur zijn leek me een mooie manier om me ten dienste te stellen en ook het sociaal contact sprak me aan. Als je met pensioen gaat, vallen er immers heel wat contacten weg.”

Naar dokter en familie

Het begon met een viertal ritten per maand, intussen doet Rik er soms drie per dag. “Je bent niet verplicht om er zo veel te doen, elke maand geef je door op welke dagen ze op jou een beroep kunnen doen”, legt hij uit. “Als er een activiteit is van het OKRA-trefpunt waar ik voorzitter ben, ben ik niet beschikbaar voor vervoer. Maandag is mijn kaartdag en op vrijdag rijdt ik mee met de fietsclub. Met CM-Mobiel doen we medisch en sociaal vervoer: naar de dokter, op familiebezoek, boodschappen, ... Sommige mensen vervoer ik regelmatig, zo ontstaat er een band en vaak weet ik meer over hun leven dan hun kinderen. In principe volstaat het als je mensen ter plaatse brengt en weer oppikt, maar ik begeleid hen meestal iets verder. Een vrouw die de nacht voor een ziekenhuisbezoek niet had geslapen uit angst dat ze haar weg daar niet zou vinden, was opgelucht toen ze hoorde dat ik meeging tot aan de wachtzaal. Voor mij is dat geen moeite.”

35 JAAR
EXPERTISE - CONTANT

CAROLUS REIZEN

Carolus Reizen

Ontdek de wereld met Carolus Reizen, de partner voor luxe reizen op maat.

Carolus biedt als luxe autocartouropereator op maat gemaakte reizen.

Met 35 jaar ervaring garandeert Carolus expertise, kwaliteit en een persoonlijke aanpak. Of het nu een daguitstap of een meerdaagse reis is, alles verloopt zorgeloos.

Hun moderne luxe autocars bieden comfort met verstelbare stoelen, airco, USB-oplaadpunten en panoramisch zicht.

Ervaren chauffeurs en reisbegeleiders zorgen voor een veilige en ontspannen reiservaring. Reizen met Carolus is stijlvol genieten.

MEER WETEN?
014 - 81 11 41 | info@carolus.be

WWW.CAROLUS.BE



Kom gerust
eens langs

Hoortoestellen zijn voor oude mensen.

Een idee dat al lang niet meer klopt.

Want goed horen zit in de kleine momenten, elke dag. Een grap die je nét mist.
Een naam die je niet goed opvangt. Een gesprek waar je stilaan uit wegblijft.
Geen groot verlies, wel veel **kleine verschillen**.

Gehoorverlies gebeurt vaak geleidelijk. Toch wachten veel mensen jaren,
omdat "het nog wel meevalt". Of omdat ze het liever even negeren.

Maar hoe langer je wacht, hoe meer moeite het kost om alles te blijven volgen.

Goed horen is mee zijn in alles wat je dag kleur geeft.

Misschien is dit het moment om even stil te staan bij je gehoor. Of dat van vrienden
en familie. Gewoon eens **luisteren** naar wat mogelijk is.

Ontdek wat je mist. Wij horen je graag.

Dichterbij dan je denkt:

www.audika.be 0800 30 929

Audika
Hoorcentrum



**BART
PEETERS
OP 70 JAAR
OKRA**

**“Ik wil blijven
verrassen met
nieuwe muziek
en inzichten.”**

Bart Peeters komt naar de feestelijke Night of the Proms voor 70 jaar OKRA. “Een publiek van leeftijdsgenoten, schitterend is dat”, zegt hij. “Met het prachtige Proms-orkest wordt het één groot feest.” In aanloop naar het feest, hadden we een gesprek met dit 66-jarige vat vol energie over de invloed van thuis en Sfinks, over muziek en theater, over ouder worden én over een geweldige kleindochter.

Tekst An Candaele – Foto's Katrijn Van Giel

Bart Peeters groeide op als oudste van drie kinderen. “Mijn ouders maakten in de jaren zestig de evolutie door van klassiek gezin naar hippiecultuur”, vertelt hij. “Dat heeft mijn jeugd bepaald. Ook theater was heel aanwezig thuis. Mijn vader durfde al eens beweren dat er na Shakespeare en Molière niks belangrijks meer was gebeurd. Mijn moeder daarentegen stond open voor het experiment. Ze had een theater waar ik meespeelde en later zelf voorstellingen maakte. ‘Creativiteit is het hoogste goed, laat niets dat in de weg staan’, was het motto en dat heb ik overgenomen. Mijn broer Stijn is compleet het tegengestelde, hij is een organisatorisch genie en mijn uitstekende manager. Zelf leef ik in opwellingen: als de creativiteit roept, gehoorzaam ik. En dat is ongeveer het enige waar ik aan gehoorzaam (*lacht*).”

Onopvallende leerling

In Boechout, het dorp waar Bart zijn jeugd doorbracht, streek vanaf 1976 elk jaar het Sfinksfestival neer. “Muzikanten als Youssou N'Dour en Rubén Blades hebben mij heel erg beïnvloed. Op mijn zeventiende dacht ik dat muziek alleen bestond uit folk, wereldmuziek en jazz. Popmuziek kende ik niet, daar werd ik wel eens mee

uitgelachen. Het nummer ‘I’m into folk’ gaat daarover. We hadden een fantastisch sociaal leven in Boechout. Met de jongeren brachten we voorstellingen waar ik teksten en muziek voor schreef en die ik regisseerde. We organiseerden zelfs een internationaal voetbaltornooi. Oorlogskinderen uit Belfast die daar op vakantie waren, kwamen in onze hoofden speciaal voor ons voetbaltornooi. Die Ierse ploeg heeft trouwens gewonnen.”

Na de dorpsschool trok Bart naar het middelbaar in Antwerpen. “Ik was een onopvallende leerling en wilde zijn zoals de anderen. Dan vertel je niet dat je songwriter bent en toneel en gedichten schrijft. Mijn creatieve kant had een schaduwbestaan buiten de school.

Aan de universiteit studeerde ik Wijsbegeerte en Letteren, en Theaterwetenschappen. Daar kwam het besef: ‘ik wil geen theater bestuderen, ik wil het zelf maken’. Ik begon een theatergezelschap en na een auditie bij BRT ging ik televisieprogramma’s maken en presenteren.”

Wereldsucces met The Radios

De ontmoeting met de broers Ronny en Robert Mosuse leidde tot de oprichting van The Radios. “Door die twee steengoede soulzangers leerde

ik dat je geen engelenstem moet hebben om zanger te zijn. Als ik breng wat helemaal uit mezelf komt, klopt het. Mede dankzij de opkomst van de zender MTV hadden we live concerten over de hele wereld, op podia waar de groten uit de muziekwereld stonden. In Parijs sliepen we in het hotel waar Tina Turner had verbleven. Een schitterende periode.

Mijn vrouw Anneke was onze manager en reisde overal mee zolang we nog geen kinderen hadden. Op het hoogtepunt van The Radios was ze zwanger van onze oudste. Ze was ‘over tijd’ en de bevalling zou worden ingeleid. Ik was alleen nog op dinsdagvoormiddag vrij, en zo is Nona geboren op dinsdag 26 mei 1992. Dat deed me wel nadenken. Op die manier wilde ik geen leven lang doorgaan, daarvoor was ons gezin te belangrijk.”

Van ‘Engels gejengel’ naar Nederlands

Toon Hermans, die ik opzocht voor een televisieprogramma zei me: (*doet Nederlands accent na*) ‘Jij moet stoppen met dat Engelse gejengel en in je eigen taal zingen. Dan zal ik je regiseren.’ Ik zei: ‘Maar mijnheer Hermans, zelfs in jouw land staat ‘She goes Nana’ op nummer één.’ ‘Ik zei het toch’, zei Toon, ‘gejengel.’

Acht jaar later zette ik de stap naar teksten in mijn moedertaal. Toon lag op sterven. Een samenwerking is er niet meer van gekomen. Als je in het Nederlands zingt, is Groningen het verste waar je gevraagd wordt. Het liet me toe om een aanwezige vader te zijn, wat ik ook echt wilde.”

“Eigenlijk wilde ik theaterschrijver en -regisseur worden. Het werk achter de schermen interesseerde me het meest. Intussen is het podium mijn tweede thuis geworden, maar nog altijd gaat er veel meer tijd naar componeren, teksten schrijven en arrangeren. Ik doe dat ontzettend graag. Voor een plaat kunnen samenwerken met fantastische muzikanten uit Chili, Marokko, Bolivia ... dat is een groot cadeau.”

Heist-aan-Zee

Wat zijn lievelingslied is uit zijn repertorium vraag ik. “Het zijn allemaal mijn kinderen, maar Heist-aan-Zee, het eerste Nederlandstalige nummer, ligt me na aan het hart. Toen Anneke me dat lied hoorde zingen, vroeg ze voor welk familiefeest het was. Ik maak namelijk graag gezongen kronieken voor de familie. In Heist-aan-Zee vertel ik dat we naar zee gingen, met de gocar reden, Nona moest overgeven en Winnie in haar broek deed. Gewoon wat we hadden gedaan, dat kon toch geen lied zijn, vond Anneke. Het is tot op vandaag een soort anthem dat jongeren op festivals uit volle borst meezingen. Ik schrijf vanuit wie ik ben en wat ik beleef. Het recente lied ‘De bevalligste’ kwam er nadat ik voor het eerst mijn kleindochter zag. Twintigers die niets van grootouderschap weten, zingen het mee. Het publiek is ongelooflijk breeddenkend.”

Sni, sna, snappie

“Sinds de geboorte van ons kleinkind zit ik op een roze wolk. De liefde die je voor zo’n kindje voelt is ongelooflijk.

Vroeger stonden we minder stil bij het wonder van kinderen, nu vinden we alles bijzonder. Het is toevallig ook wel de allerleukste kleindochter die je kan hebben. Ze kan nog niet spreken, maar communiceert als de beste. Ze is nu in de verloren piep fase. Je houdt een doek voor je gezicht en piept tevoorschijn. We lezen ook boekjes –wel twintig keer hetzelfde na elkaar– over het leven op de boerderij... en als je op een prent drukt hoor je een schaap, een koe, ... Ze houdt ook van muziek, dat produceren we met een aapje (*maakt het geluid*) en kikkers op haar speeldeken. Als ze naar mijn gitaar wijst, moet ik spelen. In mijn nummers is ze niet geïnteresseerd, ze wil alleen *Sni, sna, snappie* horen, over een kleine krokodil. Verder gaat ze tekeer op de mat met een kartonnen doos als racewagen. Mijn ADHD lijkt er ook wat ingeslopen.

Op donderdagnamiddag en -nacht is ze bij ons. Omdat we haar zoveel mogelijk willen zien, en je de ouders niet onder druk mag zetten, zorgen we ervoor dat we genoeg babysit-verantwoordelijkheid krijgen. ‘En hopelijk slaapt ze ooit een nachtje door’, de afsluiter van het lied ‘De bevalligste’, is intussen waar. Er zijn al nachten gerapporteerd van 12 uur.”

De toekomst kleurt hoopvol

“Voor onze kleindochter zijn wij paps en mams. Onze kinderen noemen ons ook zo, en het is ingewikkeld voor

een kind als je verschillende namen gebruikt voor dezelfde persoon. Paps klinkt ook net iets energiever dan bompap.” Maakt paps zich zorgen over de wereld waarin zijn kleinkind zal opgroeien? “Slecht nieuws is interessanter voor nieuwsmakers. Dat creëert de indruk dat de wereld slecht en moeilijk is. Waar zouden Trump en consoorten staan als de media die onzin niet meer zouden brengen? Ik zie veel jong, vooral vrouwelijk talent dat positieve en krachtige boodschappen vertolkt. Dat stemt me hoopvol.”

Over oud worden, maakt Bart zich geen zorgen. “Zei Jean-Luc Dehaene niet dat je de problemen moet oplossen als ze zich voordoen? Mijn moeder is een lichtend voorbeeld. Ze is 88 en doet nog altijd de VIP voor onze concerten in de Lotto Arena. En ze speelt de hoofdrol in amateurvoorstellingen. Je sociaal leven verzorgen en bezig blijven is het geheim van gezond en energiek oud worden. Leeftijdsgenoten die met pensioen zijn, ervaren het risico dat je dan te weinig deelneemt aan de samenleving. Een vereniging als OKRA die ouderen stimuleert en ondersteunt om ‘naar buiten te komen’, mensen te ontmoeten, iets te ondernemen heeft dan ook al mijn sympathie en steun. Ik let nu meer op een gezonde levensstijl dan vroeger. Daar hoort voldoende slaap bij en twee keer per week gaan we met ons gezin naar de krachttraining. Ik ben heel selectief geworden in waar ik ja »

“Waar zouden Trump en consoorten staan als de media die onzin niet meer zouden brengen?”



“Als je in het Nederlands zingt, is Groningen het verste waar je gevraagd wordt. Het liet me toe om een aanwezige vader te zijn, wat ik ook echt wilde.”

op zeg. Geen zotte toestanden meer waarbij ik met vanalles tegelijk bezig ben. Wat ik doe gebeurt even intensief, maar ik doe minder.”

Springveer ingeslikt

“Vroeger kreeg ik weleens kritiek dat ik een drukdoener was. Nu denken ze dat ik ziek ben als het niet explodeert op het podium. Bij het schrijven van nummers kan ik me wel eindeloos focussen. Geen mens past in één hokje. Iedereen – ook elke ADHD-er – is uniek, en laat dat vooral zo blijven. De tijger die een springveer heeft ingeslikt, zal met de jaren wel rustiger worden denk ik. Ik wil niet zoals Mick Jagger oud worden op het podium. Maar de Leonard Cohen in mezelf heb ik nog niet gevonden. Zoals ik nu wel-

eens samenwerk met mijn kinderen, kijk ik al uit naar creatieve samenwerkingen met mijn kleindochter. Inspirerend voor deze boomer.”

Na vele jaren Night of the Proms vond Bart het genoeg geweest. Maar voor OKRA maakt hij graag een uitzondering. “Ik snak naar appreciatie van leeftijdsgenoten. In theaters of de Lotto Arena zie ik alle leeftijden, maar op festivals staan ouderen begrijpelijk-kerwijs niet op de eerste rij te springen. Daar mis ik ze. Ik zal mijn best doen om de boel niet af te breken, maar ik kan niks garanderen. Gezien mijn leeftijd is mijn repertoire sowieso OKRA-proof. Ik kan niet wachten om met Alexandra Arrieche en haar geweldig orkest de AFAS Dome in

vuur en vlam te zetten. Vanaf volgend jaar touren we dan langs de mooiste theaterzalen van Vlaanderen, met hits en de nummers van de nieuwe plaat die eind dit jaar uitkomt. Ik wil blijven verrassen met nieuwe muziek en inzichten.” ●

OKRA viert haar 70-jarig bestaan met een exclusieve Night of the Proms op donderdag 19 november in de AFAS Dome in Antwerpen.

• Kijk voor meer informatie op pagina 7 van dit OKRA-magazine.

HAPPY BIRTHDAY OKRA



TOM PALMERS

Nooit gedacht om een bestuursfunctie op te nemen
Ronny Van Eygen
(67 jaar, Turnhout)

- **Rol bij OKRA:** Provinciaal voorzitter Noorderkempen
- **Bij OKRA sinds:** 2007

Mijn eerste keer bij OKRA was ... Toen een familielid me meenam.
Wat had je nooit gedacht te doen voor je OKRA-lid werd en doe je nu toch? Een bestuursfunctie opnemen in een vereniging.
Hoe vier jij 70 jaar OKRA? Ik ben er graag bij op OKRA 70 jaar – Night of the Proms.
Wat wens je OKRA toe bij deze 70ste verjaardag? Blijf je inzetten voor de senioren!

Luc Van Gorp, voorzitter CM

Ouder worden kan heel actief zijn
Agnes De Grootte
(71 jaar, Grembergen)

- **Rol bij OKRA:** Secretaris OKRA-Grembergen, teamleider OKRA Academie Dendermonde, reisleider.
- **Bij OKRA sinds:** 2012

Welke anekdote of eigenschap vertelt wat OKRA voor jou betekent? Ik werkte vroeger voor OKRA als educatief medewerker in de regio Waas en Dender. Door bij OKRA te werken, besepte ik dat ouder worden heel actief kan zijn.
Hoe vier jij 70 jaar OKRA? Bij de festiviteiten in november ben ik niet in het land. Dan ben ik als reisbegeleider met een groep in Cambodja.

Hoe wil OKRA inspelen op de klimaatverandering?

Rik Haegebaert (76 jaar, Machelen-Diegem)

- **Rol bij OKRA:** Vrijwilliger bij de cel Belangenbehartiging Vlaams-Brabant en Brussel
- **Bij OKRA sinds:** In 1986 werd ik beroepshalve secretaris voor de regio Brussel, Halle en Vilvoorde. Sinds 2009 ben ik vrijwilliger in verbond Brussel.

Wat wens je OKRA toe bij deze 70ste verjaardag? Een sociaal relevante toekomst, wat betekent dat de beweging een antwoord moet formuleren op de vraag hoe zij zal inspelen op de klimaatverandering. En hoe zij een toekomst wil geven aan de generatie van onze eigen kleinkinderen.

→ Meer wensen en reacties op pagina 34 en in het OKRA-journaal van augustus (tik OKRA-journaal in op YouTube).

HAPPY BIRTHDAY OKRA

Je wordt lid om te gaan lijndansen, en een tijd later ben je coördinator

Claudine Voet (77 jaar, Ekeren)

- **Rol bij OKRA:** Coördinator OKRA Ekeren-Donk/Brasschaat
- **Bij OKRA sinds:** 2011

Wat had je nooit gedacht te doen voor je OKRA-lid werd en doe je nu toch? Ik kwam bij OKRA voor het lijndansen en wilde graag iets organiseren voor de leden. Door de evolutie van het bestuur, werd ik coördinator en dat doe ik met hart en ziel.

Hoe vier jij 70 jaar OKRA? Op 9 en 10 mei organiseerden we met ons trefpunt een feestweekend voor 70 jaar OKRA, met onder meer een optreden van Jean Bosco Safari.

Wat wens je OKRA toe bij deze 70ste verjaardag? Blijf bij de pinken voor de senioren!

Enkele maanden lid en al belangenbehartiger

Walter Franckaert (79 jaar, Temse)

- **Rol bij OKRA:** Teamleider OKRA Temse
- **Bij OKRA sinds:** 2008

Welke anekdote of eigenschap vertelt wat OKRA voor jou betekent? Ik was pas enkele maanden lid van het OKRA-trefpunt. Toen werd ik aangesproken om deel uit te maken van het OKRA-team als belangenbehartiger.

Hoe vier jij 70 jaar OKRA? Samen met nog vele andere OKRA-leden ga ik de verjaardag vieren in de AFAS Dome op 19 november

Wat wens je OKRA toe bij deze 70ste verjaardag? Een fantastische toekomst met een zeer aantrekkelijk programma, ook voor jonge senioren.



“Proficiat met jullie 70 zomers! Voor de komende 70 jaar wens ik OKRA veel enthousiaste leden:

Die het fijn vinden om samen ouder te worden;

Die elke dag weer bewijzen dat ook wie niet meer actief is op de arbeidsmarkt, bijdraagt aan het welzijn van onze samenleving;

Die opkomen voor de belangen van de almaar groter wordende groep ouderen;

Die mee zorg dragen voor onze aarde zodat die ook voor onze kinderen en kleinkinderen leefbaar blijft.”

Mieke Vogels,
voormalig Vlaams minister
van onder meer Welzijn,
Gezondheid en Gelijke Kansen

Bij OKRA voelen ouderen zich welkom, gewaardeerd en verbonden

Annick Willems (65 jaar, Sint-Laureins)

- **Rol bij OKRA:** Teamleider OKRA Academie Eeklo-Meetjesland
- **Bij OKRA sinds:** 2025

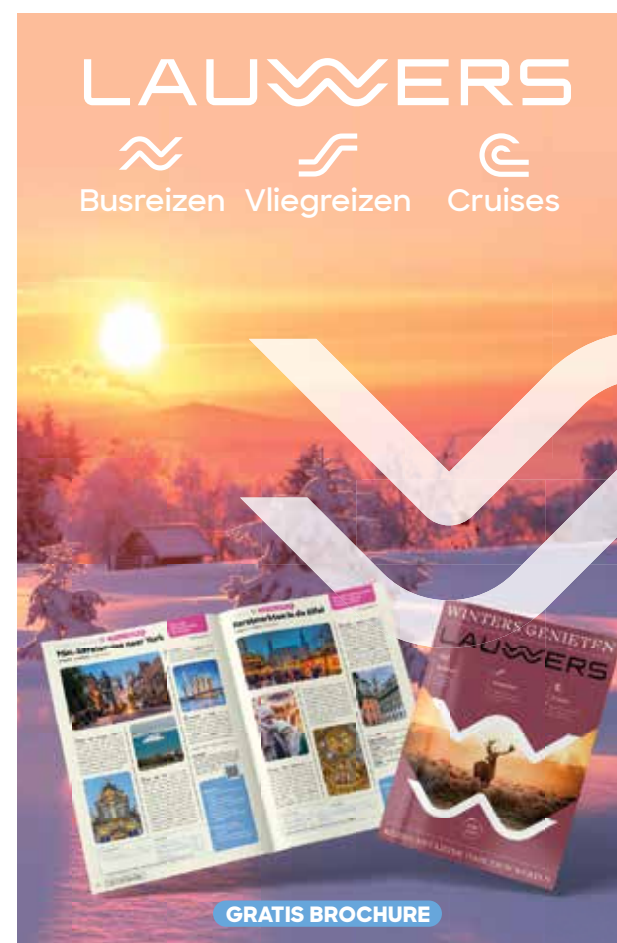
Mijn eerste keer bij OKRA was ... Ik ben sinds september 2024 met pensioen. Het vergde enkele maanden tijd om te herbronnen, maar ik werd door veel mensen aangesproken om ergens vrijwilliger of bestuurslid te worden. Zo kreeg ik ook de vraag of ik wilde deelnemen aan de vergaderingen van de OKRA Academie.

Wat wens je OKRA toe bij deze 70ste verjaardag? Ik wens dat de organisatie haar sterke kern en oorspronkelijke doelstelling blijft koesteren: een warme ontmoetingsplaats zijn waar senioren zich welkom, gewaardeerd en verbonden voelen. En die met een rijk en gevarieerd aanbod aan activiteiten mensen samenbrengt, inspireert en verrijkt. Mijn wens is dat OKRA een brug blijft slaan tussen mensen van alle achtergronden, interesses en levensverhalen, en zo bijdraagt aan verbondenheid, vriendschap en solidariteit.



➔ Meer wensen en reacties op pagina 48 en in het OKRA-journaal van augustus (tik OKRA-journaal in op YouTube). ➔

LAUWERS
Busreizen Vlieguren Cruises



GRATIS BROCHURE

ONZE WINTERVAKANTIES ZIJN NU BESCHIKBAAR!

- ✓ Enorm aanbod kerstreizen, citytrips, cruises, ...
- ✓ Meer dan 50 jaar ervaring
- ✓ Zorgeloze ervaring - van A tot Z

ALL INCLUSIVE

Muziekreis met Dana Winner, Y. Bovy, Herbert & Lindsay
7/12 · 4 dagen
€ 559 pp

VOLPENSION INCL. DRANKEN

Overwinteren in Benidorm Hotel Prince Park™
7, 26/12 & 22/1 · 10, 37 of 56 dagen
v.a. € 559 pp

Expeditie Noorderlicht 🌌
14/3/27 · 5 dagen
€ 2699 pp

Cruise de mooiste duitse kerstmarkten 🚢
8 & 11/12 · 4 dagen
v.a. € 649 pp

2^E PERSOON GRATIS

Kerst langs Moezel & Rijn
4, 11 & 18/12 · 3 dagen
~~€ 549 pp~~
€ 274,50 pp

2^E PERSOON GRATIS

Winterparadijs Tirol
16, 30/1 & 20/2 & 13/3/27 · 7 dagen
~~€ 1299 pp~~
€ 649,50 pp

VRAAG JE BROCHURE AAN VIA LAUWERS.BE/BROCHURES

voorheen
Dentaïd Xeros

VITIS
droge mond

24u*
VERLICHTING

VERTROUWDE
NIEUWE LOOKS
FORMULE

Maximale hydratatie bij droge mondklachten

Stimuleert natuurlijke speekselproductie

VITIS droge mond
Maximale hydratatie en verlichting bij een droge mond
Tandpasta - Dagelijks gebruik
Mintsmaak

VITIS droge mond
Hydratation maximale et soulagement en cas de bouche sèche
Dentifrice - Usage quotidien
Goût menthe

VITIS droge mond
Maximum hydration and relief from dry mouth
Long-lasting moisturizing gel
Glycose - Betaine - Xylitol - Aloe Vera - Fluoride

VITIS droge mond
Maximale hydratatie en verlichting bij een droge mond
Mondspoelmiddel - Dagelijks gebruik
Betaine - Xylitol - Allantoin - Fluoride
Milde appel-mint smaak

VITIS droge mond
Stimuleert de natuurlijke speekselproductie
bouche sèche
Facilite la production naturelle de salive

Kijk voor meer informatie op vitisforlife.be

*Bij gebruik van de combinatie tandpasta en spray

DENTAÏD
Oral health. Better life.

Een droge mond?

U bent niet de enige!

Veel mensen krijgen er vroeg of laat mee te maken: een droge mond. Het lijkt misschien een klein ongemak, maar wie er dagelijks last van heeft, weet dat het een grote invloed kan hebben op het dagelijks leven. Eten wordt minder aangenaam, praten kost meer moeite en ook slapen kan onrustiger verlopen.

Onderzoek laat zien dat een droge mond vaker voorkomt dan gedacht, zeker bij ouderen. Naar schatting ervaart ongeveer één op de drie ouderen symptomen van een droge mond. Toch wordt het probleem niet altijd herkend of besproken.

Hoe ontstaat een droge mond?

Een droge mond ontstaat wanneer er minder speeksel wordt aangemaakt of wanneer de mond onvoldoende vochtig aanvoelt. Dat kan verschillende oorzaken hebben, zoals

- Het gebruik van bepaalde medicatie of een combinatie van verschillende medicijnen
- Hormonale veranderingen (bijvoorbeeld menopauze)
- Stress of vermoeidheid
- Aandoeningen zoals diabetes of Parkinson
- Oncologische behandelingen zoals chemo- of radiotherapie

Omdat deze factoren vaak samenkomen, wordt een droge mond niet altijd meteen herkend.

Meer dan alleen een ongemak

Speeksel is belangrijker dan u misschien denkt. Het speelt een belangrijke rol in uw mond. Het ondersteunt bij praten, slikken en eten, en helpt uw tanden en tandvles beschermen. Bij een afname van de speekselproductie kunt u een plakkerig of branderig gevoel in uw mond ervaren en moeite krijgen met eten of spreken. Ook neemt de kans op gaatjes (cariës) toe en kan uw nachtrust verstoord raken, waardoor u zich overdag minder energiek voelt.

Wat kunt u doen?

Gelukkig zijn er oplossingen die kunnen helpen om de klachten te verlichten. Een goede mondverzorging speelt hierbij een belangrijke rol.

De nieuwe VITIS Droge Mond productlijn, die voorheen bekend was onder de naam Dentaïd Xeros, is speciaal ontwikkeld om de mond te hydrateren en de natuurlijke speekselproductie te stimuleren. Voor de dagelijkse verzorging zijn er een tandpasta en mondspoeling die helpen om de mond comfortabel en goed gehydrateerd te houden. Bij meer uitgesproken klachten biedt een hydraterende gel extra ondersteuning, bijvoorbeeld 's avonds of voor het slapengaan. Voor snelle verlichting onderweg of tussendoor is er bovendien een handige mondspray, die u op elk moment van de dag kunt gebruiken. Kijk op vitisforlife.be voor meer informatie en tips over droge mond.



VITIS
droge mond

Zacht voor gevoelige monden

Bij een droge mond is de mond vaak gevoeliger. Daarom zijn de VITIS Droge Mond-producten mild samengesteld en vrij van alcohol en andere ingrediënten die irritatie kunnen versterken. Ze bevatten onder andere:

- Hydraterende bestanddelen voor langdurig comfort
- Verzachtende ingrediënten die het mondslijmvlies ondersteunen
- Fluoride om het gebit te helpen beschermen

Blijf er niet mee rondlopen

Een droge mond hoeft uw dagelijkse leven niet langer te beïnvloeden. Blijf er dus niet mee rondlopen en onderneem actie. Maak het bespreekbaar met bijvoorbeeld uw tandarts, mondhygiënist, apotheker of huisarts. De juiste verzorging kan klachten aanzienlijke verminderen en zo kunt u blijven genieten van dagelijkse dingen zoals eten en een goed gesprek. Want een gezonde, comfortabele mond draagt direct bij aan een betere levenskwaliteit.

Ervaart u een droge mond? Doe de test!

Heeft u vaak een droog of plakkerig gevoel in uw mond?



Moet u water drinken om te kunnen spreken of slikken?



Blijft uw tong aan het gehemelte plakken of voelt deze ruw aan?



Merkt u veranderingen in smaak, een slechte adem of een branderig gevoel?



Heeft u moeite met het dragen van een kunstgebit of met langdurig spreken?



Als u op 3 of meer vragen "ja" heeft geantwoord, heeft u mogelijk een droge mond.

Verkrijgbaarheid

VITIS Droge Mond producten zijn te koop bij de apotheek, medi-market en diverse online shops (o.a. farmaline.be).

RADIO- EN TV-
BAAS WORDT
SCHRIJVER

“Mijn leven zou
geen zin hebben
gehad zonder
mijn kinderen.”

Hij is de opa van Juno (4) en August (1). Apa noemen ze hem, en dat vindt mediamens-op-pensioen Mark Coenen (68) fantastisch. Elke donderdag rijdt hij voor hen van Keerbergen naar Antwerpen. “Je eigen kinderen heb je twintig jaar”, overschouwt apa Mark het grootouderschap, “maar voor je kleinkinderen moet je grijpen wat je kan, want voor je het weet ben je dood. En wat doen die twee kapoenen mij deugd.”

Tekst Dominique Coopman – Foto's Katrijn Van Giel

Mark heeft twee kinderen uit zijn eerste huwelijk: Charlotte (36) en Kasper (29). En drie uit zijn tweede huwelijk: Jules (22), Daantje (+) en Billie (20). Daarbovenop, twee kleinkinderen: Juno en August. “Ik heb ik me in het gezin van mijn oudste dochter Charlotte binnengewrongen. Ik amuseer me enorm bij die klein mannen, en heb zo ook weer meer contact met mijn oudste dochter.” Ben jij dan niet meer aan het werk, vraag ik. “Nee, mijn vrouw werkt nog, ik ben met pensioen.”

Hij was netmanager bij Donna en Studio Brussel, directeur VRT Radio, directeur strategie bij de VRT, net-hoofd Canvas, opleidingshoofd journalistiek aan de Hogeschool PXL Hasselt, columnist bij De Morgen en auteur van diverse boeken waaronder Bompa voor Beginners.

“Ik hoor je graag bezig”, zeg ik, “en ik lees ook graag jouw columns, mede dankzij de humor.” “In elke column vind je minstens één grap”, lacht Mark, “mijn vrouw noemt me soms een clown, maar ze kent ook mijn andere kant. Na de dood van mijn zus heb ik tien jaar zwart gedragen.”

Zijn zus. Toen ik bij het begin van dit interview mijn vragen even overliep,

stak Mark meteen van wal over de zelfgekozen dood van zijn zus Dominiek. “Het was op een zondag in juni 1988. De finale van Roland Garros was aan de gang. Mijn moeder belde me op, ongerust. Dominiek was gaan fietsen en nog niet terug thuis. Ik ging op zoek en zou ze vinden. Toen kwam het bericht: we hebben haar gevonden. Ik was blij, totdat mijn broer en ik gevraagd werden om haar te identificeren. Eerst haar fiets, dan haar schoenen. Mijn broer, die tandarts was, herkende haar aan haar gebit. Slachtoffer van een treinongeval, zei de politie. Haar dood sloeg in als een splinterbom in ons gezin en tot ver daarbuiten. De sluier van verdriet die mijn zus bij veel mensen achterliet – ze was heel graag gezien – was immens. En waarom? Dominiek was een vrolijke vrouw die door de omstandigheden, een depressie en misschien verkeerde medicatie, een vreselijk besluit had genomen.”

De ouders van Mark hebben zijn zus niet meer gezien, de kist werd heel snel gesloten. “Mijn moeder was kwaad. Ze raakte nooit over de dood van haar enige dochter en stierf tien jaar later. Toen ze in coma lag, bleef ik bij haar en vertelde ik haar verhalen. Ze werd 72. Mijn vader herpakte zich. Hij werd nog geloviger, de Heer was

zijn houvast. Mijn vader overleefde alle drie de vrouwen die hij graag zag: mijn zus, mijn moeder en zijn tweede vrouw, waarmee hij twee jaar na de dood van ons moeder trouwde. Op een dag interesseerde de krant hem niet meer en begon hij te oefenen in doodgaan door langer te slapen. Tenminste, zo zag ik dat. En zo doofde hij zachtjes uit. Elk sterven is anders. Mijn schoonmoeder verzette zich tot de laatste snik. Elk rouwproces is ook anders. We waren met vier kinderen thuis. Als gezin hebben we Dominieks dood nooit kunnen neerleggen. Maar voor mij helpt het wel om over onze lieve doden te praten. Bovendien houdt dat hen een beetje levend.”

Na de dood van je zus ben je aan kinderen begonnen. Bij andere families – ik denk aan Lara Taveirne na de zelfdoding van haar jongste broer Wolf – gebeurde het omgekeerde: daar zijn geen (klein)kinderen meer geboren.

Mark: “De dood van mijn zus veranderde mijn leven. Ik kreeg meteen ook een heel concrete kindervens. En ik ben daar nu heel blij om. Zij zijn mijn grootste geluk. Maar geen rozen zonder doornen, want ik ben wel gescheiden van mijn eerste vrouw. Die mislukking houdt mij soms nog wel bezig. Wat heb ik Charlotte en Kasper dan aangedaan? »

“Kleinkinderen zijn feestverlichting. Als ze komen is het feest, als ze naar huis gaan verlichting.”

Ze waren toen tien en drie. Natuurlijk blijf je als ouder je uiterste best doen, maar die kinderen hebben daar niet voor gekozen, hé. Had het anders kunnen lopen? Als je je helemaal openstelt voor een andere liefde is er dikwijls geen weg terug. En dat is er gebeurd bij mij. Het is zoals tandpasta die je uitknijpt, die krijg je ook niet meer terug in die tube. Ik heb wel veel geleerd uit die breuk, onder meer dat je je best moet doen voor je relatie.”

Uit je tweede huwelijk met Isabelle, kreeg je drie kinderen: Jules, Daan (+) en Billie. Daan stierf tijdens de zwangerschap.

“Daan is gestorven op 21 weken. Een dodelijke infectie. We hebben dat manneke een naam gegeven, een kistje, een uitvaart. Mijn echtgenote Isabelle en ik, en Charlotte en Kasper waren erbij. Jules was nog heel klein, Billie is later geboren. We kozen liedjes van Nick Cave en James Taylor. We kregen ons kindje terug in een klein potje – dat is niet veel hoor – en nu ligt hij in de tuin onder de vijgenboom. Ik heb het gevoel dat hij er altijd bij is.”

We hadden het er al over: je bent een man van humor. Maar kan je lachen na verdriet?

“Mijn leven hangt natuurlijk niet altijd aaneen van geluismomenten, maar als er een probleem is, dan maak ik vaak een grap. Humor helpt om wat te zwaar is, te dragen. Het leven is zowel een komedie als een tragedie. Ondanks het verdriet sleurt het leven je voort. Na een tijd komt de zon terug en wordt de grond weer vruchtbaar. Of af en toe slaat de weemoed toe. Terugdenken doet pijn, maar het doet ook goed. Weemoed is een vorm van moed. Nee,

het gaat niet vanzelf. Ik heb geluk gehad, heb talenten gekregen en van mijn ouders ook een groot verantwoordelijkheidsgevoel, maar ik heb ook geleerd dat je je moet inzetten. Na de dood van mijn zus ben ik twintig jaar in therapie geweest. Ik heb er veel uit geleerd. Zo ook, dat je je ervoor moet hoeden je verdriet niet te koesteren. Mijn therapeut zei: ‘Mark, opgelet, je mag je zus niet gebruiken voor alles wat er in je leven misloopt.’ En zij had gelijk.”

Wat is geluk?

“Algemeen, ik ben bevoorrecht. Ik had een goede job, ik heb geen geldzorgen. Twee huwelijken die hun waarde hadden. Ik heb nooit oorlog gekend. Ik maak me wel zorgen om de wereld. We beleven een fantastische maar ook angstaanjagende tijd. Ik ben eigenlijk een oude hippie. Woodstock leerde me dat het kan: vrede, muziek, liefde. Nu moeten we ons bewapenen tegen de vijand die zagezegd gaat komen. We normaliseren bewapening en dat is niet oké. Kasper is 29 en Jules is 22. Wie weet moeten zij nog naar het front? Het zijn de gewone jongens die misschien zullen moeten vechten, niet de minister van Defensie. Mijn persoonlijk geluk, dat zijn mijn vrouw, mijn kinderen en kleinkinderen. En dat ik nog kan doen wat ik graag doe: columns schrijven.”

Hoe anders is het om grootvader dan wel vader te zijn?

(toont zijn tatoeages, een maantje voor Juno en een zonnetje voor August). “De geboorte van een kind is magie, die van een kleinkind magie in het kwadraat. Toen mijn oudste dochter geboren werd, kreeg ik instant een geluksgevoel. Tegelijk dacht ik: ‘help,



die gaat er nu altijd zijn.’ Als vader voel je een grote verantwoordelijkheid en soms angst. De nacht voor je eerste kind geboren wordt, is de laatste nacht dat je onbezorgd slaapt, zegt men. En dat is nog waar ook *(lacht)*.

Maar mijn leven zou geen zin hebben gehad zonder kinderen en nu kleinkinderen. Ik vind het geweldig mijn vier kinderen te zien omgaan met elkaar. En ik ben blij als ik daarbij mag zijn. Wat zou ik anders moeten doen? De hele tijd tegen mijn vrouw babbelen *(lacht)*. Ik zie de verschillen én de gelijkenissen tussen de vier en wat ik heb doorgegeven. Zij zijn mijn enige nalatenschap.

Grootvader worden, is de Lotto winnen zonder dat je speelt. Jij bent niet meer verantwoordelijk. Kleinkinderen zijn feestverlichting. Als ze komen is het feest, als ze naar huis gaan verlichting. Charlotte en haar man kunnen veel beter met hun kinderen omgaan dan ik. Maar ik geniet er heel hard van om hen bezig te zien, om hen te observeren. Hoe die pientere Juno bijvoorbeeld over gevoelens praat. Zo anders dan in onze tijd. Als er ruzie was, zeiden wij ‘kom, geef elkaar een hand en speel verder,’ nu pampere jongere ouders hun kinderen soms te veel, vind ik soms. Maar dat doe ik eigenlijk ook al heel mijn leven hoor *(lacht)*.

»

stichting
tegen
kanker



Bestel je
brochure



WAT ALS JE MET JE TESTAMENT LEVENS KAN REDDEN?

Neem Stichting tegen Kanker op in je testament

Met je legaat investeer je rechtstreeks in beloftevolle projecten van Belgische onderzoekers. Door jouw solidariteit kan het kankeronderzoek onverminderd doorgaan.

Meer weten? Vul onderstaande coupon in of contacteer onze relatiebeheerders giften & testamenten:

Greta Van Der Gracht – 0499 69 53 86 – GVanDerGracht@stichtingtegenkanker.be

Nik Grymonprez – 0470 12 58 87 – NGrymonprez@stichtingtegenkanker.be



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

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

Naam: Voornaam:

Straat: Nr: Bus:

Postcode: Gemeente:

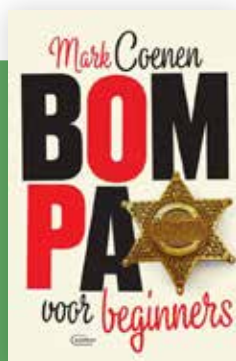
Telefoon: E-mail:

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

Wij behandelen je gegevens met de grootste zorg. Ons beleid inzake gegevensbescherming is beschikbaar op www.kanker.be/privacybeleid



“Humor helpt om wat te zwaar is, te dragen.”

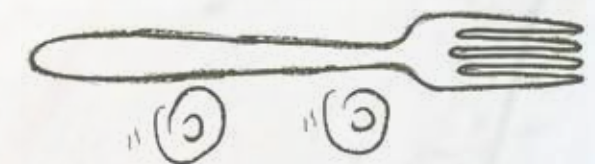


‘Bompa voor beginners’ van Mark Coenen is uitgegeven bij Manteau.

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

Donderdag is wel mijn lievelingsdag. Dan haal ik Juno van school en gaan we haar favoriete pastagerecht kopen. Dan halen we haar broer van de crèche. En dan is het speeltijd. Ik rijd ’s avonds pompaf maar tevreden terug naar huis. En ondertussen doe ik fitness. Ik zet meer dan 10.000 stappen, hef de kleinste misschien vijftig keer van de grond. Ik probeer een beetje creatief en grappig te zijn en stimuleer hen, spelenderwijs. Ik leer Juno tellen door haar de huisnummers te doen lezen. En ik weet uit wetenschappelijk onderzoek dat kleinkinderen groeien door het contact met hun grootouders, en dat grootouders die voor hun kleinkinderen zorgen, vijf jaar langer leven. Je blijft actief, vertelt verhaaltjes, en zij brengen vrolijkheid in jouw bestaan. Heerlijk toch?”

“Amai, we zijn wel diep gegaan”, zegt Mark. “Dat klopt, dank je wel”, zeg ik. “Mag ik nog twee vragen stellen?” Mark kijkt even naar de fotografie en als die knikt, knikt Mark ook. “Hoe kijk je aan tegen het ouder worden? En hoe gaat het met je gezondheid?” “Ik ben 68, stilaan tijd om uit te blazen en om ervan te genieten, maar Isabelle werkt nog *vollen bak*. Dus moeten we dat nog even uitstellen. Tegelijk is ouder worden – daar zijn we weer – altijd rekening houden met de dood. Het kan zo gedaan zijn. Mijn eerste schoonvader werd 52, mijn tweede 69, mijn moeder 72. Over twaalf jaar word ik 80. Hoop ik. Ik had tien jaar geleden prostaatkanker, ik ben volledig genezen. Ik zeg: ‘Tel jouw zegeningen. Wees tevreden met wat je hebt. En niet ontevreden om wat je niet hebt’ En doe iets aan je gezondheid. Toen ik 51 jaar was, beklom ik de Mont Ventoux. Daarna nog een aantal keer. Ik rookte nog. Ik heb veertig jaar gerookt, en heb veertig jaar geprobeerd om te stoppen. Tot een dokter me tien jaar geleden zei: ‘Als je nu stopt, win je tien jaar.’ Ik ben meteen gestopt.” ●



homecuisine

LEKKER THUIS

Home cuisine zorgt voor een lekker, verse en gezonde maaltijd aan huis, elke dag!

Verse maaltijden aan huis kan vanaf € 7,50



Wat doet Home Cuisine?

Home Cuisine brengt smakvolle, gezonde en vers bereide gerechten gekoeld bij u aan huis. U hoeft ze enkel nog een paar minuutjes op te warmen in de microgolfoven en klaar.

Maak zelf uw keuze uit onze ruime selectie van gevarieerde en evenwichtige dagschotels en keuzemenu's. Een menu bestaat telkens uit een soep, een hoofdgerecht en een dessert en wordt gekoeld aan huis geleverd.



Hoe bestellen?

U kunt ons bereiken via mail of gratis nummer 0800 19 020. Om uw persoonlijke wensen zo goed mogelijk te leren kennen, kunt u ons telefonisch of per e-mail vrijblijvend contacteren. We leggen de werking graag aan u uit.

INFO@HOMECUISINE.BE

WWW.HOMECUISINE.BE

Waarvoor staat Home Cuisine?

Lekker en evenwichtig:

Onze menu's worden steeds met de grootste zorg samengesteld en zijn afgestemd op de seizoenen. Ook de lekkerste klassiekers van de Belgische keuken vindt u erin terug.

Vers en gezond:

Met Home Cuisine geniet u telkens weer van een (h) eerlijke maaltijd. Geen smaakversterkers of bewaarmiddelen, maar altijd bereid met de meest verse ingrediënten.

Gemakkelijk:

U beslist zelf hoe vaak u bestelt, wanneer het wordt geleverd en wanneer u de maaltijden zal eten. Enkel nog een paar minuutjes opwarmen in de microgolfoven en klaar. Zo eenvoudig is dat!



70 jaar verbinding en kracht van dichtbij meegemaakt

Bij een Rerum Novarum-viering kan KBG niet ontbreken. Hier wandelen KBG-leden mee in de stoet in 1958 die passeert aan de Antwerpse Boerentoren.



BRON: KADOC-KU LEUVEN. FOTOCOLLECTIE: KFA17605.

Er zijn mensen die de geschiedenis van OKRA meemaakten vanop de eerste rij. Wij vroegen vijf onder hen om hun kijk te geven op de grote gebeurtenissen en tekende evoluties. Ook vertellen ze welke OKRA-waarden hen het nauwst aan het hart liggen. Ten slotte delen ze hun wensen voor de volgende 70 jaar.

Tekst Matthias Van Milders – Foto archief KADOC

BRON: KADOC-KU LEUVEN. ARCHIEFCOLLECTIE: KCA008980.



'KBG eist welvaartsvaste pensioenen'.

“Trouw blijven aan de eigenheid, aangepast aan de maatschappij van vandaag”

Jul Geeroms was de eerste medewerker van de studiedienst, algemeen secretaris (1984-2007) en voorzitter van de Vlaamse Ouderenraad.

“OKRA heeft voor leden en ouderen in het algemeen een dubbel belang: sociale contacten en verbinding bevorderen aan de ene kant, en de belangen van ouderen behartigen aan de andere kant. Ouderen zijn vandaag mondiger en nemen meer en meer de regie van hun leven in handen. Dat komt door maatschappelijke ontwikkelingen zoals de verhoging van het onderwijsniveau, de toename van de gemiddelde levensduur of de emancipatie van vrouwen. De inspraak en participatie van ouderen en hun meer autonoom geworden organisaties in het overheidsbeleid zijn sterk toegenomen. Dat vertaalt zich onder meer in de Vlaamse Ouderenraad.”

“Voor mij zijn verbondenheid en solidariteit door de inzet van duizenden vrijwilligers de belangrijkste waarden van OKRA. Mijn persoonlijke hoogtepunten in de geschiedenis van OKRA zijn de oprichting van Seniorensport in 1987 (nu OKRA Sport), de betoging van 15.000 KBG-leden in Brussel in 1993 en de viering van 50 jaar KBG, met daaraan gekoppeld de nieuwe naam OKRA.”

“Succes in een zeer moeilijke opdracht. Ik wens OKRA daarom toe om trouw te blijven aan zijn eigenheid, zijnde verbinding realiseren en de belangen van ouderen behartigen, en dat aangepast aan de steeds sneller evoluerende maatschappelijke context.”



“Sterke verenigingen van ouderen maken wel degelijk het verschil”

Maddie Geerts was voorzitter belangenbehartiging en OKRA-vertegenwoordiger in de Vlaamse en federale Ouderenraad.

“Een warme ontmoetingsplaats met veel actieve vrijwilligers en met belangenbehartiging als speerpunt, dat is OKRA. We waren dé referentie voor ouderenbeleid, met op ons indrukwekkende palmares onder meer de aandacht voor de prijzen van woonzorgcentra. De ontzuiling van het verenigingsleven hebben we goed doorstaan, maar jonggepensioneerden bereiken is minder evident. Ze kunnen kiezen uit allerlei mogelijke bezigheden. Daarop speelden we in met de verbreding van lokale en regionale initiatieven en een ruime keuze aan activiteiten.”

“Met zijn lokale verankering biedt OKRA stevig weerwerk tegen eenzaamheid en eigenbelang. Van de waarden van OKRA is de verbondenheid het meest zichtbaar. Ik vind het erg belangrijk dat we in dialoog gaan met andere bevolkingsgroepen en van daaruit haalbare, positieve en duurzame voorstellen voor beleidsmaatregelen blijven doen.”

“Voor mij betekende OKRA de ontdekking van netwerken rond ouderenbeleid op Vlaams, federaal, Europees en zelfs mondiaal niveau. Dat ik daaraan kon meewerken, is een hoogtepunt in mijn OKRA-loopbaan. Zo ontdekte ik dat de veroudering van de bevolking in de hele wereld een uitdaging is. Sterke verenigingen van ouderen maken dan wel degelijk het verschil.”

“Voor de volgende 70 jaar wens ik OKRA toe om die sterke vereniging te blijven: een warme thuis voor elke oudere, een gewaardeerde criticus van het beleid, de mede-architect van een fijn leven voor wie ouder is en voor wie dat ooit wordt. Voor iedereen dus.”



“Inzet in verbondenheid is de waarde van duizenden vrijwilligers en leden”

Johan Truyers werkte 37 jaar bij OKRA. Hij bouwde de studiedienst mee uit en werd later verantwoordelijk voor belangenbehartiging.

“Ouderen voelden zich destijds vaak uitgerangeerd en eenzaam. De pensioenverantwoordelijken van CM richtten daarom lokale KBG-afdelingen op waar gepensioneerden elkaar konden ontmoeten. Dat was de ‘gouden formule’ van informatie, ontmoeting en belangenbehartiging, en dat is ze tot vandaag nog steeds. Ouderen hadden vroeger veel minder invloed op beslissingen in hun eigen leven, laat staan in grotere maatschappelijke verbanden. Stap voor stap hebben ze dit zelf moeten realiseren. Hun individuele rechten werden steeds verder ontwikkeld, al blijven er nog heel wat werkpunten. Ik denk aan de rechten van bewoners van woonzorgcentra, maar ook aan het kleine aantal ouderen in de politiek.”

“Inzet in verbondenheid is de waarde die duizenden vrijwilligers en leden toepasten en uitdroegen. Die waarde

heeft OKRA groot gemaakt. In 1992 maakte ik als begeleider van de regio Mechelen vanop de eerste rij mee hoe we samen met ‘rusthuisbewoners’ voor het eerst een straatmanifestatie organiseerden. Dat was de rechtstreekse aanleiding om een jaar later met 15.000 gepensioneerden in Brussel te manifesteren. Ik mocht de pen vasthouden en drie grote eisen uitschrijven: welvaartsvaste pensioenen, een afhankelijkheidsverzekering en betaalbare rusthuizen. Daar moeten we blijvend aandacht voor hebben.”

“Ik wens de OKRA-leden, -bestuursleden en medewerkers veel inzet in verbondenheid. Dat ze er nog veel plezier aan mogen beleven.”



“Ouderen zijn een actieve en onmisbare schakel in onze samenleving”

Mieke Peeters was voorzitter van OKRA van 2012 tot 2021.

“Een warme, hartelijke beweging uitbouwen, ook voor de toekomst, is en blijft de kernopdracht én grootste troef van OKRA. Daarnaast is OKRA uniek als grote en sterke ouderenbeweging op het vlak van belangenbehartiging. Het jaar rond zijn beroepskrachten en vrijwilligers in de weer om de belangen van ouderen onder de aandacht te brengen bij politici, bedrijven en andere organisaties.”

“Een erg memorabele gebeurtenis uit mijn periode als voorzitter, is de coronacrisis. Meer dan ooit kon OKRA zich manifesteren als belangenbehartiger voor ouderen. Te vaak werden 65-plussers toen gezien als kwetsbare ouderen. OKRA bleef erop wijzen dat ouderen een actieve en onmisbare schakel zijn in onze samenleving en dat hun vrijwillige inzet van onschatbare waarde is.”

“Een kippenveldmoment was de flashmob op 1 oktober 2016 in het Centraal station van Antwerpen. Toen dansten 500 OKRA-leden de ‘Waka Waka’-lijndans om aandacht te vragen voor de vergrijzingsproblemen wereldwijd. Het werd een indrukwekkend, warm gebeuren dat OKRA mooi op de kaart zette.”

“Ik hoop dat OKRA de dynamische organisatie kan blijven die ze altijd is geweest, en dat solidariteit en verbondenheid de rode draad blijven doorheen alle activiteiten. Vrijwilligers zijn de onmisbare motor en het cement van de samenleving. Het hele middenveld is slachtoffer van de besparingen door de Vlaamse regering. Dagelijks zijn er aanvallen op het middenveld. Ik hoop dat OKRA, samen met andere middenveldorganisaties, onze democratie kan blijven versterken en weerbaarder kan blijven maken.”



“OKRA was altijd al een ontmoetingsplaats vol warmte, vriendschap en aandacht voor de zwakkeren”

Roel François was in 1985 de jongste KBG-verbondssecretaris ooit in de regio Aalst. Later was hij verantwoordelijk voor de vorming en het vrijwilligersbeleid, en nog later voor de beleidsplannen en het HR-beleid.

“Ik zag OKRA sterk evolueren van een eerder klassieke bond voor gepensioneerden naar een sterke beweging die ook een actieve rol speelt in het maatschappelijk middenveld. Als sociaal-culturele organisatie presenteert OKRA een zeer divers aanbod rond ontmoeting, vorming, cultuur en educatie. Het is een warme thuis waar leden hun vrienden ontmoeten. Daarnaast zette OKRA op het terrein van belangenbehartiging grote stappen vooruit dankzij een sterke studiedienst. De ‘derde leeftijd’ evolueerde van een eerder passieve, naar een erg actieve en volwaardige levensfase waarin je je als persoon verder kan ontwikkelen en verrijken. Door deze omwenteling werd OKRA steeds meer een sterke en autonome organisatie waar de senioren het

roer zelf in handen namen. Het blijft jammer dat ouderen al te vaak gezien worden als zorgbehoevenden met een kostenplaatje terwijl hun unieke bijdrage aan de samenleving onder de radar blijft.”

“Zonder twijfel kies ik voor verbondenheid als belangrijkste thema van OKRA, maar wel gekoppeld aan solidariteit: OKRA was vanaf haar ontstaan een ontmoetingsplaats waar ruimte was voor warmte, vriendschap en aandacht voor de zwakkeren.”

“Ik wens en hoop dat OKRA een invloedrijke en onmisbare middenveldorganisatie kan blijven. De samenleving is onderhevig aan snelle en ingrijpende veranderingen en ook verenigingen moeten de oude recepten aanpassen of vervangen om te overleven. De groep van gepensioneerden is bijzonder divers geworden: van gezond, actief en autonoom tot zwaar zorgbehoevend en afhankelijk.” ●

S200-TRAPLIFT UW HUIS BLIJFT UW THUIS

De momenten die écht tellen maakt u thuis mee. Laat ze daarom zo lang mogelijk duren door uw zelfstandigheid in huis te claimen met een traplift van **TK Home Solutions**. Geen vervelende trappen meer die een obstakel lijken, wel een veilige oplossing die u maximale onafhankelijkheid biedt in uw dagelijkse routine. Zo blijft uw huis nog lang uw thuis.

Uw leeftijd is uw voordeel
**Krijg € 10 korting
per levensjaar***

*Aanbieding onder voorwaarden,
enkel in september

TKE
HOME SOLUTIONS



Contacteer TK Home Solutions via: www.tk-traplift.be - info.home.be@tkelevator.com - 0800 94 365

HAPPY BIRTHDAY OKRA

OKRA is het beste medicijn tegen eenzaamheid

Louis Michiels (86 jaar, Mol-Millegem)

- **Rol bij OKRA:** Erevoorzitter OKRA Mol-Millegem, voorheen voorzitter
- **Bij OKRA sinds:** 2000

Mijn eerste keer bij OKRA was ...

Ik was nog maar twee jaar met pensioen toen ik werd gevraagd om secretaris bij OKRA te worden.

Hoe vier jij 70 jaar OKRA? We gaan met een hele bus vol leden naar OKRA 70 jaar – Night of the Proms! En in eigen OKRA-kring gaan we de verjaardag ook nog mooi vieren.

Wat wens je OKRA toe bij deze 70ste verjaardag? Dat onze organisatie nog heel lang mag blijven bestaan. Ik geloof heel erg in OKRA. In ons eigen gehucht bereiken we heel veel 'oudere' senioren. OKRA is het beste medicijn tegen eenzaamheid.

Zichtbaar in eigen dorp, waar ik vroeger een nobele onbekende was



Olga Pauwels (70 jaar, net als OKRA, Elverdinge)

- **Rol bij OKRA:** Ik help bij de logistiek van activiteiten, bedeel magazines bij leden, maak verslagen van vergaderingen, leg contracten vast voor film, voordrachten, busreizen en muzikale animatie op feesten.
- **Bij OKRA sinds:** 2020

Wat betekent OKRA voor jou? Door mij aan te sluiten bij OKRA, werd ik zichtbaar in mijn eigen dorp, waar ik vroeger een nobele onbekende was.

Wat had je nooit gedacht te doen voor je OKRA-lid werd en doe je nu toch?

Een toespraak houden om iedereen te verwelkomen op een activiteit, voorlezen in de misvieringen, de microfoon in de hand nemen op de autocar tijdens de busreizen. Grensverleggend voor een verlegen meisje als ik ...



"Ik wens OKRA nog vele jaren van engagement in het verdedigen van de rechten van de steeds groeiende groep ouderen. Senioren hebben immers heel wat te bieden aan de maatschappij: ervaring, wijsheid, inzet, doorzettingsvermogen, zorgzaamheid... en zoveel meer! Met een belangenbehartiger als OKRA aan hun zijde, zullen ouderen ook in de komende 70 jaar de maatschappelijke waardering krijgen die ze verdienen."

Magda De Meyer, voorzitter Vlaamse Ouderenraad

Nooit gedacht om lijndanslesgeefster te worden

Rina Schroyen (70 jaar, net als OKRA, Kessenich)

- **Rol bij OKRA:** Bestuurslid
- **Bij OKRA sinds:** 2017

Mijn eerste keer bij OKRA was ... Toen een kennis me meevroeg.

Wat is typerend voor OKRA? OKRA is een sociaal netwerk en opvangnet voor veel ouderen.

Wat had je nooit gedacht te doen voor je OKRA-lid werd en doe je nu toch? Lesgeefster lijndans worden.

Hoe vier jij 70 jaar OKRA? Door samen met de andere plaatselijke leden elke maand een activiteit te organiseren.

Wat wens je OKRA toe bij deze 70ste verjaardag? Dat OKRA erin slaagt om in te spelen op jongeren zodat ook zij zich thuisvoelen.

De lokale werking is de basis

Jef Van Hecken (72 jaar, Mol)

- **Rol bij OKRA:** Gedurende elf jaar was ik voorzitter van trefpunt Mol-Donk. Daarnaast was ik ook meer dan vijf jaar regiobestuurder. Nu ben ik nog actief bij de internationale werking van OKRA met WSM.
- **Bij OKRA sinds:** Dat weet ik niet juist meer, maar zeker vanaf 2014, mogelijk nog vroeger.



Hoe ben je destijds bij OKRA terechtgekomen?

In het lokale verenigingsleven heb ik altijd al verantwoordelijkheden opgenomen. Toen ik op mijn 60ste met pensioen ging, vond ik het logisch om bij OKRA aan te sluiten, als lid én bestuurslid. Een jaartje later werd ik voorzitter van het trefpunt.

Welke anekdote illustreert voor jou de kracht van OKRA?

Tijdens mijn maandelijkse huisbezoek aan een van de leden, vertelde hij dat zijn moeder in het woonzorgcentrum toch veel moest betalen voor een dag afwezigheid. Ik contacteerde de dienst Belangenbehartiging van OKRA, die me de regels uitlegde. Die werden in dit geval blijkbaar niet gevolgd. Die info gaf ik door aan het betrokken OKRA-lid en hij contacteerde de directie van het woonzorgcentrum. Gevolg: de wettelijke regels werden met terugwerkende kracht voor alle rusthuisbewoners correct toegepast.



"Zeventig jaar OKRA, proficiat! Zeventig jaar ouderen samenbrengen, activiteiten organiseren, buurten doen leven. Een indrukwekkend palmares. Mijn wens voor jullie is ook een wens voor onze samenleving: dat het middenveld sterk blijft. OKRA weet hoe je van vreemden burens maakt, en van burens vrienden. Die kracht van verbinding is vandaag kostbaarder dan ooit. Maar mijn droom gaat verder: een OKRA die verbinding ook omzet in een scherpe politieke stem. Die beleidsmakers kritisch bevraagt en die opkomt voor de waardigheid en rechten van ouderen. Gelukkige verjaardag OKRA, en veel succes om ook de ouderen van morgen te blijven bereiken en verrijken."

Prof. dr. Liesbeth De Donder, professor in de Agogische Wetenschappen (VUB)

→ Meer wensen en reacties zie je in het OKRA-journaal van augustus (tik OKRA-journaal in op YouTube).

Niet te missen in september

1 EXPO Still The Rythm in het AfricaMuseum

Het AfricaMuseum presenteert in de Afropea-ruimte *Still the Rhythm*, een solotentoonstelling van beeldhouwer en woordkunstenaar Dieex Bitegets. De tentoonstelling brengt twee oeuvres samen: *A Cycle Game* (2024 – 2025) en *Expressies door het ondergrondse heen* (2021 – 2023). Onder de titel *Still the Rhythm* vormen de werken één doorlopend narratief, waarin ritme staat voor herhaling, herinnering, transformatie en continuïteit. Expo tot 30 mei 2027.
Meer info: www.africamuseum.be



2 EXPO De Antwerpse Zes

In 2026 viert MoMu de 40ste verjaardag van de internationale doorbraak van de Zes van Antwerpen met een grootschalige expo. Het begon met hun opleiding aan de Koninklijke Academie voor Schone Kunsten in Antwerpen en mondde uit in zes invloedrijke solo-carrières. Dirk Bikkembergs, Ann Demeulemeester, Walter Van Beirendonck, Dries Van Noten, Dirk Van Saene en Marina Yee zetten Antwerpen op de modekaart toen ze in 1986 hun collecties toonden op de British Designer Show in Londen. Expo tot 17 januari 2027.
Meer info: www.momu.be



3 BOEK De confituurbijbel

Wat doe je met al dat rijpe fruit? De confituurbijbel van Katrien Hoebbers, beter bekend als Madam Confituur, is een heerlijke gids voor iedereen die de magie van zelfgemaakte confituur wil ontdekken. Met 130 recepten voor confituur, geleï, marmelade en chutney brengt dit boek klassieke smaken en verrassende combinaties samen. Dankzij de heldere uitleg en praktische tips wordt confituur maken toegankelijk voor zowel beginners als ervaren keukenliefhebbers. Dit kookboek nodigt uit om met seizoensfruit aan de slag te gaan en potjes vol smaak en gezelligheid te creëren.

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

4 EVENT Sprankelend Hageland

Als de zomer op z'n einde loopt, is het tijd voor de pluk van de wijndruiven. Voor dat gebeurt, zetten de wijnbouwers in het Hageland vier weekends lang hun deuren open voor het grote publiek tijdens Sprankelend Hageland. Tussen half augustus en half september kan je er zonder afspraak terecht voor proeverijen, gezellige zomerterrassen tussen de wijnranken of gegidste wijngaardwandelingen.
Meer info: www.visitvlaamsbrabant.be/sprankelend-hageland



5 EVENT Spa Magic-All Festival

Het Magic-All Festival keert na een succesvolle eerste editie terug naar Spa voor vijf dagen vol optredens en verwondering. Voor dit festival zakken moderne goochelaars van over de hele wereld af. De stad verandert daardoor in een magisch decor met internationale gala's, cabaret, close-upvoorstellingen, comedy en visuele magie. Van 9 tot 13 september 2026.
Meer info: www.magic-all.be/festival



6 MUZIEK Gent Festival van Vlaanderen

Elk jaar trekt het festival 50.000 bezoekers die genieten van een rijk programma met klassieke muziek, wereldmuziek en jazz. Tijdens 180 concerten brengen zowel wereldberoemde artiesten als nieuw talent een brede waaier aan muzikale ervaringen. OdeGand vormt de feestelijke opening van het festival en zet de toon voor de rest van het programma. Je ontdekt al varend of wandelend langs de Gentse binnenwateren en door het historische centrum verschillende muziekgenres. Van 10 tot 27 september 2026.
Meer info: www.gentfestival.be



7

EVENT

Open Monumentendag

Op 13 september vindt het grootste culturele ééndagsevenement in Vlaanderen plaats, waarbij honderden historische sites, kastelen en erfgoedlocaties gratis hun deuren openen. Tijdens deze 38e met thema 'In goede handen' staan de mensen en praktijken die dagelijks instaan voor het behoud van ons erfgoed in de kijker. Voor deze editie fungeert Kortrijk als gaststad, waar tal van activiteiten plaatsvinden op de tweede zondag van september. Op 13 september.

Meer info: www.openmonumentendag.be



8

EVENT

Autoloze Zondag

Wil je onze hoofdstad op een andere manier ontdekken? Dan is 20 september een fantastische dag om dat te doen. Dan is het Autoloze Zondag in en kan je Brussel per fiets of te voet te verkennen, zonder gemotoriseerd verkeer. De autoloze dag maakt deel uit van de Week van de Mobiliteit. Overal in het gewest worden dan tal van wijkactiviteiten, rommelmarkten en fietstochten georganiseerd.

Op 20 september

Meer info: www.weekvandemobiliteit.brussels



9

PODCAST

Alpha

De gerenommeerde podcastmakers Wederik De Backer en Lieselot Mariën hebben voor Alpha drie jaar lang ex-undercoveragenten geïnterviewd over de invloed van dit gevaarlijke en ingrijpende werk op hun leven, identiteit en psyche. In elke aflevering van de zesdelige serie staat het verhaal van één undercoveragent centraal. De agenten worden geïnterviewd en daarnaast kruipen acteurs in hun huid om cruciale momenten uit hun leven te reconstrueren.



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

De tabakspot van Peetje Vellare

Aan zijn grootvader 'Peetje Vellare' dankt Willem Neirynck (85), zelf opa van vier en al meer dan 20 jaar lid van OKRA Lovendegem, mooie herinneringen. Geboren in 1870 week grootvader Ivo Maertens uit Wingene in zijn jonge jaren uit naar Amerika. Hij trouwde daar met Sidonie Vanderhaeghen, kwam terug en vestigde zich in Lovendegem.

Tekst **Fons Jacobs**

Mijn grootvader leidde een hard leven met veel donkere dagen", onthoudt Willem uit de familiegeschiedenis. Peetje was arbeider-metser. Zijn vrouw stierf bij een miskraam na de geboorte van haar zesde dochter. Er waren ook twee zonen. Op een goeie zondagmiddag kwam Peetjes' werkgever op het voorhof in 't Kort Eindeke in Lovendegem met zijn sjees (een lichte door paarden getrokken kar, red.) aangereden. Hij stopte Ivo een tabakspot in de handen. "Dit is voor u als dank voor uw naarstige arbeid", is wat Peetje later aan Willem vertelde. Peetje en zijn oudste zoon Fons waren twee straffe pijprokers. Die pot was welkom. Peetje verhuisde naar Vellare en woonde daar met zijn kinderen Fons en Lena. Veel jaren later kwamen de kleinkinderen er op bezoek.

"Ik zie ze daar nog zitten", zegt Willem. "De Leuvense stoof, links Peetje in een zetel en aan de andere kant nonkel Fons, ook in een zetel. Allebei met de pijp in de mond in een mist van tabaksrook. Op de schouw een oud kruisbeeld onder een bokaal en juist daarnaast den toebakspot." Tabak was hun verslaving. Achteraan hun doening (plaats waar ze werkten en woonden, red.) kweekten zij tabak. Peetje overleed op kermiszaaterdag 13 augustus 1949. Enkele jaren later stierf nonkel Fons en toen zat tante Lena gans alleen in het huis.

De stoof brandde nog maar de zetels bleven leeg en 'den toebakspot' stond verloren op de schouw. Er werd een regeling getroffen met de kinderen van Lena's zuster. Willem was een van hen. Een bezoekje, boodschappen doen, verse soep, de rolluiken optrekken. "Er waren dagen dat de operatie vliegenvlug ging, een andere keer stapte ik binnen in de woonkamer en bewonderde de mooie familiefoto's en natuurlijk 'den toebakspot.'" De regeling liep jarenlang.



Willem met de tabakspot die toebehoorde aan zijn grootvader, fervent pijproker.

Op een morgen in 'zijn' werkweek stak Willem de sleutel in het slot en daar stond tante Lena stond daar met 'den toebakspot' in haar handen. Met een voorzichtige, misschien liefdevolle glimlach zei ze "hé es vuer au Willem". Willem is vliegenvlug naar huis gereden en heeft de pot op een ereplaats gezet. Met sierlijke letters staat hij daar nu te blinken: 'tabac rappé'.

Ben je zelf in het bezit van een erfstuk dat met een verhaal komt? Laat het weten via magazine@okra.be.



10

BOEK

De liefde

Met De liefde laat François Bégaudeau zien hoe grootse gevoelens kunnen schuilgaan in de kleinste momenten van een alledaags leven. Jeanne en Jacques Moreau leven vijftig jaar naast elkaar, in elkaars gezelschap. Dat is het juiste woord: zij is zijn metgezel, hij is haar metgezel. Alleen de dood zal hen scheiden, en zelfs dat is niet zeker. Met een scherpe blik en veel tederheid beschrijft Bégaudeau de stille verbondenheid, twijfels en gewoontes die een relatie vormen. Een aanrader voor lezers die houden van menselijke verhalen die nog lang blijven nazinderen.

Medewerkers OKRA-magazine september 2026

Ankie Beerten, Michiel Bronckaerts, An Candaele, Dominique Coopman, Karljin De Haes, Jurgen D'Ours, Marc Hollanders, Nona Heremans, Els Hoebrechts, Eric Hulsmans, Fons Jacobs, Seb Leemans, Marijn Loozen, Ellen Ophalvens, Steven Reynders, Ingrid Samson, Kaat Soetermans, Mira Sissau, Eric Sohl, Kristof Vadino, Eddy Van Acker, Arno Vande Velde (Arnoleon), Katrijn Van Giel, Ellen Van Reybrouck, Lucie Van Hemelrijk, Karin Vanhoven, Hilde Van Malderen, Matthias Van Milders en Tom Van Welkenhuyzen.

Coördinatie en eindredactie
Jurgen D'Ours

Vormgeving Ankie Beerten
en Tom Van Welkenhuyzen

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

Druk Dessain Printing, Mechelen

Coverfoto Katrijn Van Giel

Opplage 163 620 exemplaren

Verantwoordelijke uitgever
Sonja Vertriest, Haachtsesteenweg
579, 1030 Brussel

Zonder schriftelijke toestemming van de uitgever mag geen enkele tekst of illustratie geheel of gedeeltelijk worden gereproduceerd. Advertenties vallen niet onder de verantwoordelijkheid van de uitgever.

Het oktobernummer verschijnt uiterlijk op 27 september 2026. Je kunt OKRA-magazine ook lezen via www.okra.be.

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

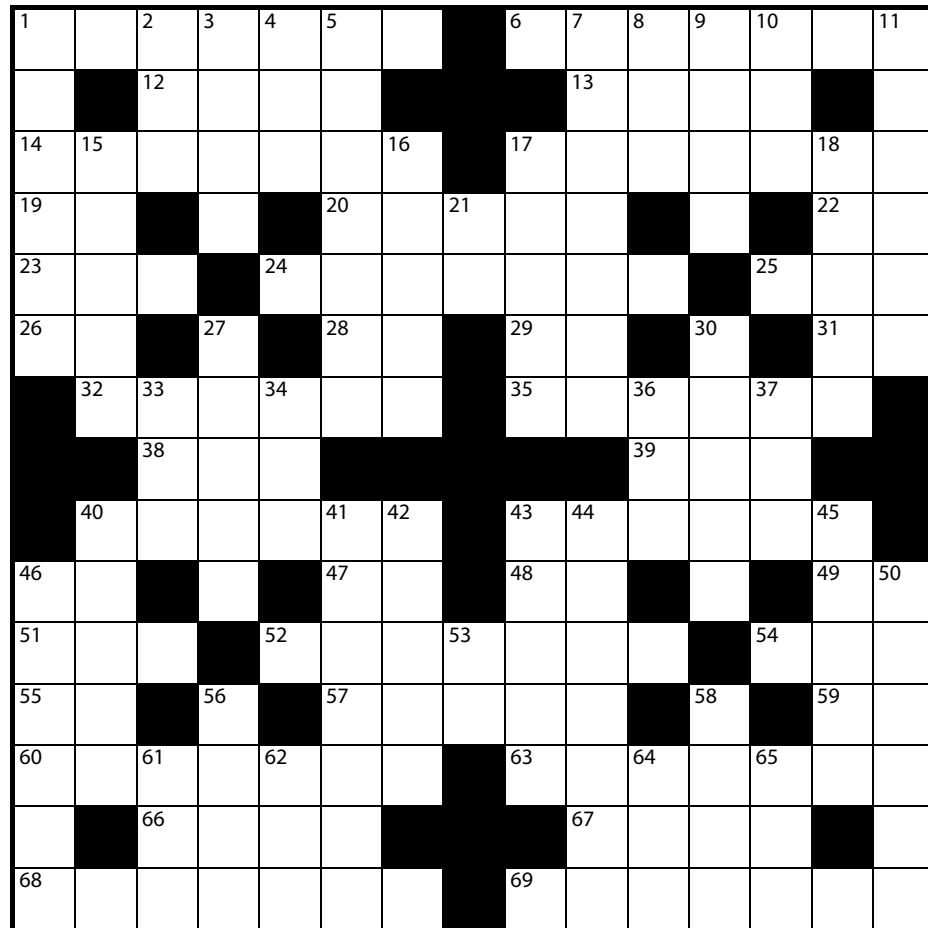
Speel & win

HORIZONTAAL 1 stumper

6 binnenkort **12** kreet
13 onherbergzaam **14** werklust
17 banaal **19** circa **20** glazen deksel
22 en andere **23** vleesgerecht
24 kamerverhuurster **25** grafvaas
26 te koop **28** lidwoord **29** legsel v.e. vogel **31** heilige **32** piekeraar **35** pl. in Zwitserland **38** aanwijzend vnw.
39 wees gegroet **40** visite
43 zeemacht **46** voorzetsel
47 centiliter **48** emeritus **49** in memoriam **51** op de wijze van
52 werkplan **54** Engels bier
55 motorschip **57** strijdmacht
59 reeds **60** uiterlijk **63** Italiaans rijstgerecht **66** roemen **67** schrander
68 afmeting **69** mannenstem.

VERTICAAL 1 niet goed

2 oppervlaktemaat **3** van geringe duur **4** houten wig **5** hoofdstuk
7 uitbarsting **8** los **9** unie **10** Turks bevelhebber **11** bedrijfsleider **15** bloot
16 graficus **17** insect **18** Europese vrouw **21** voorzetsel **27** Spaans eiland **30** erg **33** lofdicht
34 pratende vogel **36** grappenmaker
37 heidemeertje **40** lichte houtsoort
41 waterverf **42** groot en flink
43 lengtemaat **44** werelddeel **45** pl. in Israël **46** imitatie **50** grote ronde vrucht **53** secretaris-generaal
56 wachthuisje **58** drijvend baken
61 troefkaart **62** koeienmaag
64 Engelse titel **65** explosieve stof (afk.).

Oplossing juni 2026**LEGIOEN****Oplossing kruiswoordraadsel september 2026**

30	7	63	58	14	52	35
----	---	----	----	----	----	----

Schiftingsvraag: Op welke datum wordt KBG OKRA?

Bezorg ons de oplossing van het kruiswoordraadsel via wedstrijd@okra.be voor 25 oktober 2026.

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

Insturen via post kan ook:

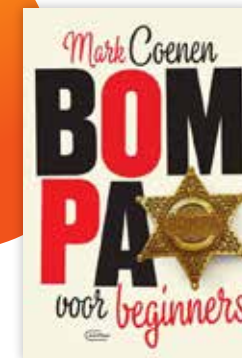
- OKRA vzw,
- wedstrijd september 2026,
- PB 40, 1030 Brussel.

Frankeer je brief zelf, maar een ongebruikte postzegel toevoegen om deel te nemen is niet langer nodig.

Tip: Je vindt het antwoord op de schiftingsvraag elders in dit OKRA-magazine.

Los het kruiswoordraadsel op en win één van onderstaande prijzen.

- 5 exemplaren van 'Bompa voor Beginners' van Mark Coenen
- 5 exemplaren van 'De liefde' van François Bégaudeau
- 5 exemplaren van 'De confituurbijbel' van Katrien Hoebbers

**SUDOKU**

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

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

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



al 50 jaar

wijnbeurs.be

Prestige Saint-Émilion met Grand Cru Classé-allure

Tijdelijk 43% korting!



2019 Château Busquets Lussac Saint-Émilion Cuvée Prestige, Bordeaux

Saint-Émilion uit het topjaar 2019, na zes jaar rijping perfect op dronk. Een rijke, fluweelzachte Bordeaux met aroma's van rijpe kersen, crème de cassis, vanille, cederhout en subtiele truffeltonen. Krachtig én elegant, met een lange zijdezachte afdronk. Met 93/100 punten en een allure die doet denken aan een Grand Cru Classé is dit een uitzonderlijke Saint-Émilion, verpakt in een stijlvolle houten kist.

Blind geproefd, beslist goede wijn.

Gebruik deze kortingscode voor
jouw korting én **gratis levering**:

AKRB26



87,99
NU TIJDELIJK
49.99



**Scan, bestel
& geniet!**

WIJNBEURS.BE/OKRA

Alcoholmisbruik
schaadt de gezondheid.