

dichtbij



SPECIAL EDITION:

Aan tafel!

**DE LIEFDE VOOR HET WERK
GAAT DOOR DE MAAG**

Diëtisten, koks en taartenbaksters,
vegans en bioliefhebbers
over de korte keten, gehaktballen,
biscuit, fruitdag en samen eten.

Guido Bracke:

**ONZE EETRUIMTE IS EEN
ONTMOETINGSPLEK
VOOR DE LEERLINGEN
EN LEERKRACHTEN**

WIN!

Een etentje
t.w.v. 50 euro
bij Balls & Glory!

VERSCHIJNT 4 KEER PER JAAR
MAA - JUN - OKT - DEC
13de JAARGANG
MAART 2022 #58



Broeders van Liefde

GEÏNSPIREERD VERBONDEN

Ik ga niet zeggen dat ik te dik ben,



WIE IS LEENTJE VERSCHUEREN?

- // Leentje Verschueren (36) is kleuterleidster van opleiding en werkt sinds 2018 voltijds als administratief medewerker (personeel) op Sint-Victor te Turnhout.
- // Ze woont samen met haar vriend Tom in Rijkevorsel en is mama van Claas (9), Josefien (7), Kamiel en Gustaaf (5).
- // Om haar hoofd leeg te maken, gaat ze wekelijks een eindje lopen. Ook gaat ze graag iets drinken met vriendinnen.

maar na het krijgen van 4 kinderen voel ik mij niet altijd op en top in mijn vel. Ik vind het frustrerend dat de maatschappij zoveel focus legt op het uiterlijk. Het schoonheidsideaal dat je in de boekjes ziet passeren, de vele foto's van perfecte lijntjes op sociale media ... Ik besef wel dat het niet allemaal realistisch is, maar zoals zoveel vrouwen deed ik toch al veel dieetpogingen om aan de standaarden te voldoen. Maar het probleem met diëten is dat het voor mij niet werkt. Of toch niet op lange termijn. Hoe meer ik iets niet mag, hoe meer ik het wil. Toen sprak een collega me aan over intermitterend vasten. Ik had na het eten namelijk vaak buikpijn en een opgeblazen gevoel. Ik paste daarom mijn eetpatroon aan en ging bepaalde producten vermijden. Dat hielp, voor even. Maar na een tijdje begon het gebrek aan variatie tegen te vallen. Mijn collega raadde me aan om te eten volgens een 16/8 schema: dat wil zeggen dat ik 8 uur op een dag mag eten en de overige 16 uur vast. Concreet eet ik dus enkel tussen 12 en 20 uur.

Het is uiteraard niet de bedoeling dat ik me volprop in het tijdsframe dat ik 'mag' eten, maar ik moet mezelf ook niets ontzeggen. Ik merk dat ik nu sneller een voldaan gevoel heb dan vroeger. Ik begin de dag, om 12 uur, met havermout en fruit. Tussendoor



neem ik meestal een Alpro-drinkje, rond 15 uur een kom soep of een klein slaatje en 's avonds tussen 17 uur en 18 uur eet ik gewoon mee met mijn gezin. Daarmee heb ik genoeg. Ik heb ondervonden dat wat ik nadien nog eet, meestal gewoon uit 'goesting' is. En dan gaat het vaak ook niet over het gezondste eten ...

Ook beweging kan ik met deze nieuwe manier van eten goed combineren. Zelfs op een nuchtere maag kan ik perfect een toertje gaan lopen om erna wat water te drinken en nog even te wachten met eten. Maar meestal ga ik lopen na het avondeten, wanneer de kinderen in bed liggen. Dan heb ik ook al voldoende energie opgedaan om te sporten. Natuurlijk heb ik ook wel eens een 'off day'. Dan volg ik mijn schema

niet al te best. Maar dat vind ik oké; iedereen heeft soms wel eens nood aan wat extra chocolade. Ook wanneer ik een keertje op stap ga of op restaurant, eet en drink ik buiten mijn 'schema'. Maar ik kan de dag erna makkelijk de knop terug omdraaien.

Het gaat mij vooral om het zoeken naar wat voor jezelf werkt. Je mentaal en fysiek goed voelen, energiek en gezond. Ik ben de laatste kilo'tjes die ik wou verliezen ondertussen kwijtgespeeld en sta al even op hetzelfde gewicht. Maar het allerbelangrijkste: ik heb geen opgeblazen gevoel meer en zit goed in mijn vel. Iedereen doet natuurlijk wat werkt voor hem of haar, maar ik kan intermitterend vasten wel warm aanbevelen. Ik voel me er helemaal prima bij!

“

Natuurlijk heb ik ook wel eens een 'off day', maar dat vind ik oké. Iedereen heeft soms wel eens nood aan wat extra chocolade



Elke medewerker heeft recht op personeelsacties en -kortingen!

Kijk snel op pg. 30 voor meer informatie!

colofon

Dichtbij

is een uitgave van de Groep Broeders van Liefde. De Groep overkoepelt verschillende initiatieven zoals Menas, Fracarita Belgium en de organisatie Broeders van Liefde die de begeleiding en de verzorging opneemt voor kinderen, jongeren en volwassenen in de sectoren onderwijs, zorg (geestelijke gezondheidszorg en ouderenzorg), sociale economie, welzijn (orthopedagogische zorg en kinderdagverblijven) en buitengewoon onderwijs.

Redactieraad:

Jan Decoene, Mattias Devriendt, Filip Erkens, Raf Missorten, Julie Goditiabois en Nikkie Steyaert.

Hoofdredacteur:

Nikkie Steyaert

Verantwoordelijke uitgever:

Koen Oosterlinck, Stropstraat 119, 9000 Gent

Abonnement:

Dichtbij verschijnt 4 keer per jaar en is gratis voor alle medewerkers van de Broeders van Liefde. Wil je een abonnement? Neem dan contact op met het redactiesecretariaat.

Oplage:

13.500 ex.

Redactiesecretariaat:

Nikkie Steyaert, Stropstraat 119, B-9000 Gent
T 09 24145 45
nikkie.steyaert@broedersvanliefde.be

Vormgeving:

Filip Erkens

Druk:

Perka

🏠 www.dichtbijmagazine.be

📘 www.facebook.com/broedersvanliefde





Br. Gaston Jeurissen

° 30/10/1925 (Borgworm)
† 21/1.2022 (Zelzate)

Br. Gaston was missionaris in hart en nieren. Hij vertrok naar Afrika om daar jaren actief te zijn in het onderwijs én zijn passie voor muziek door te geven als dirigent. Heel gekend binnen de congregatie is het koor van Zaza (Rwanda), dat hij vele jaren heeft geleid. Dit koor heeft veel opgetreden, onder andere in België en bij een bezoek van Paus Johannes-Paulus II in Rwanda. Tijdens de genocide in Rwanda is br. Gaston teruggekeerd naar België, zoals de meeste missionarissen van Broeders van Liefde uit Rwanda. Maar zijn missionarisbloed kon hem hier niet binden. Hij vertrok naar Zuid-Afrika en bleef ook daar inzetten op onderwijs en muziek. Begin 2012 keerde hij terug naar België, omdat hij tekenen van dementie vertoonde. Hij werd opgevangen in de gemeenschap van rustende broeders in Sint-Arnold in Beernem en later in het rusthuis Sint-Jan in Zelzate. Br. Gaston is langzaam verdwaald: hij kon de dingen niet meer onderscheiden, gisteren en vandaag niet uit elkaar houden, en is op zachte wijze heengegaan. Hij zal ons bijblijven door zijn stille maar aangename aanwezigheid en zal ook door zijn vele koorleden niet vergeten worden. Zijn naam zal altijd in de palm van Gods hand gegrift zijn.



Br. Maurits Buyens

° 30/11/1940 (Lebbeke)
† 4/1/2022 (Gent)

Met br. Maurits verliezen we een broeder die Vlaanderenbreed gekend was. Als kind van dove ouders heeft hij zich levenslang ingezet voor de dove gemeenschap. Als broeder van Liefde heeft hij steeds gewerkt en geleefd tussen de doven, eerst als leerkracht in het OC Sint-Gregorius en later als directeur. Na zijn pensioen bleef hij actief en bouwde hij het dovencentrum Emmaüs in Ledeberg verder uit. Veel van zijn tijd en energie ging naar het harmoniseren van de verschillende lokale gebaren tot een Vlaamse gebarentaal. Een gevolg hiervan was de oprichting van een tolkenschool voor doventolken. Br. Maurits was een broeder van weinig woorden, maar des te meer een man van veel gebaren. Hij was een vertrouwenspersoon en een geestelijk leider voor velen. In zijn werk voor de dovengemeenschap was de religieuze en gelovige dimensie steeds de leidraad. Hij had bijzondere aandacht voor religieuze gebaren en het bidden met gebaren. Naast zijn inzet voor de doven was br. Maurits ook de stichter en bezieler van Bloemenstad, een organisatie die kampen organiseert voor kinderen en jongeren met een verstandelijke beperking. Toen het fysiek moeilijker werd, verhuisde br. Maurits naar het rusthuis Sint-Jan in Zelzate. Ook van daaruit bleef hij actief, tot op zijn laatste dagen. De energie hiervoor haalde hij uit zijn rotsvast geloof en in het bijzonder zijn sterke band met Maria. Met br. Maurits verdwijnt een hoegbeeld van de dovengemeenschap. Hij zal gemist worden en zal herinnerd worden als een groot bezieler.

start

Raf en Thaïs zeggen het met een beeld!

Al duizenden jaren maken leiders, politici en filosofen dankbaar gebruik van de kracht die uitgaat van metaforen. Ook vandaag blijven ze een van de krachtigste stijlfiguren in het arsenaal van sprekers en verantwoordelijken van ondernemingen en organisaties. Ook Raf De Rycke, voorzitter van de organisatie Broeders van Liefde, gelooft in de kracht van metaforen om je boodschap te ondersteunen. Het vormde de inspiratie voor zijn nieuwste boek. Raf: “*Zeg het met een beeld* combineert op een originele wijze 52 gekende en nieuwe verhalenmetaforen met evenveel illustraties en actuele managementthema’s. Het toont hoe je metaforen kunt inzetten om je boodschap op een behapbare, enthousiasmerende en overtuigende wijze te brengen.”

Thaïs Anteunis, stafmedewerker Team Mensen op de centrale diensten, bracht Raf zijn woorden tot leven met haar illustraties: “Ik had veel vrijheid in het illustreren en kon mijn creativiteit de vrije loop laten gaan. Ik vind het bijzonder om ze in een gedrukt boek te zien staan.”

Benieuwd? Je kan ‘Zeg het met een beeld’ kopen via de website van uitgeverij Lannoo of bij de boekhandel.

REDACTIE: DICHTBUJ, FOTOGRAFIE: MATTIAS DEVRIENDT





Buiten fitnessen met Fanny!

Bij PC Sint-Alexius staat sinds kort een buitenfitness! Cliënten worden er uitgenodigd om mindfull te bewegen, hun conditie te verbeteren, te ontspannen door langzaam en bewust te bewegen of gewoon wat stoom af te blazen ... Dit alles op een mooie locatie met zicht op velden en weides. In de omringende bomen en struiken nestelen onder meer buizerds en zorgen verschillende vogels voor de mooiste achtergrondmuziek. De fitnessstoestellen staan in een halve cirkel zodat elke gebruiker zicht heeft op het groen en eventueel nog kan praten met anderen. Fanny Peeters, psychomotorisch therapeut: “De buitenfitness kadert in ons project ‘groen in de zorg!’, waar we investeren in de opwaardering van het (landschaps)park en werken aan de realisatie van een ontmoetingstuin op een binnenplein op de campus. Met de buitenfitness proberen we zoveel mogelijk mensen uit te nodigen om via het lichaam letterlijk en figuurlijk contact te maken met de natuur via alle zintuigen.”

REDACTIE EN FOTOGRAFIE: FANNY PEETERS

Hoera! Fracarita Belgium is (goed) gekeurd!

Fracarita Belgium kreeg na een grondige screening het keurmerk Ethische Fondsenwerving en werd als lid opgenomen in de Vereniging voor Ethiek in de Fondsenwerving (www.vef-aerf.be). Dit waarborgt de morele kwaliteit en de transparantie van de werking van de NGO voor internationale samenwerking van de groep Broeders van Liefde. Het biedt jou – en iedereen die zich via de Zuidactie en andere inzet voor de projecten van Broeders van Liefde in het Zuiden – de garantie dat de ingezamelde middelen op een juiste en transparante manier worden besteed.

REDACTIE: JAN DECOENE

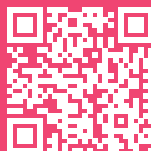


Audiotip

Psychiater en verslavingsexpert dr. Geert Dom (Multiversum) werkte, samen met dr. Destoop en dr. De Backer (Mutiversum) en dr. Peuskens (Alexianen Zorggroep) mee aan een podcast over verslaving. Aan de hand van gesprekken met ervaringsdeskundigen en experts kom je meer te weten over het onderwerp. De podcast is interessant voor hulpverleners, maar ook voor patiënten en familie.



Beluister de afleveringen via
www.breinvijzer.be/studio-brein/



update

1.

Ergonomisch // In OC Cirkant werd recent het **charter 'ergonomie in de zorg'** ondertekend. Het charter verzamelt de zorginstellingen die inzetten op ergonomie en een gezonde zorg. Ook de directie van OC Cirkant engageert zich zo om de nodige aandacht te besteden aan ergonomie. Geen loze woorden, want de VerV (de beroepsvereniging voor ergonomie) koppelt hier meteen enkele belangrijke praktijkrichtlijnen aan.

2.

Expo // In februari opende Museum Dr. Guislain **twee nieuwe installaties** waarin beleving centraal staat. 'Cripur Cripour – A Nonperformance on Migraine and Voice' door Mariske Broeckmeyer en 'Balayer – A Map of Sweeping' door Imogen Stidworthy. Allen daarheen!

3.

Online // Domein Menas heeft een nieuwe website! Surf snel naar www.domeinmenas.be

cijfer

69%

De medewerkersbevraging in de sector Zorg is afgerond. De bevraging werd door 69% van de medewerkers ingevuld. Bedankt aan iedereen die deelnam! Met de resultaten wordt nu verder aan de slag gegaan.



Filip Van Braeckel

📍 Centrale diensten in Gent

Genomineerd door Team Mensen omwille van zijn nakende afscheid na 45 jaar aan het onthaal. (Honderd)duizenden mensen kwamen via brief, telefoon of fysiek bezoek met hem in contact.



“

Mijn eerste dag was op 16 augustus 1976. Ik had er thuis een hekel aan de telefoon op te nemen. Ik was dan ook van plan om hier maar 14 dagen te blijven. 45 jaar later ben ik hier nog (lacht). Ik merkte dat ik het leuk vond om bezoekers te ontvangen en hen de weg te wijzen. Ik leerde ook veel over de organisatie en wie wat doet. Op mijn allereerste dag had ik geturfd hoeveel bezoekers en telefoons ik kreeg, uit nieuwsgierigheid. Ik ben daar nooit meer mee gestopt en heb alles in een Excel gegoten. Ik kan mijn carrière afsluiten met 724.984 telefoons en 109.199 bezoekers. Dat kan tellen!

Dirk Geentjens

📍 Zorggroep Multiversum in Boechout

Maar liefst 8 keer genomineerd door zowel Amal Ahouari, René Van Mieghem, Nancy Peeters, Diana Engels, Sarah Ceusters, Nadine Vekemans, Nadine Ryniers en Els Embrechts omwille van zijn spontane humor, anekdotes en loyaliteit.

“

Ik had de nominatie niet zien aankomen. Het is een mooi gebaar van mijn directe collega's. 43 jaar geleden startte ik hier mijn loopbaan (in Broeders Alexianen, het huidige Multiversum n.v.d.r) en eind dit jaar sluit ik hem hier ook af. Ik heb de organisatie zien veranderen, fusioneren en groeien. Dat was vaak aanpassen en niet altijd gemakkelijk, maar ik deed en doe het werk graag. Als (adjunct)-coördinator heb ik alle facetten van een financiële dienst leren kennen en veel geleerd doorheen de jaren. Daarnaast prijs ik me gelukkig met ons sterk team waar we allemaal betrokken, open en eerlijk zijn. Dat vind ik belangrijk: jezelf kunnen zijn, ook als je een slechte dag hebt. Ik kijk uit naar mijn pensioen, maar het zal een shock zijn mijn collega's niet meer dagelijks te zien. Ik zal hen zeker missen!



Werden ook genomineerd: Ilse Haesaert door Kris Vancouillie, Fanny Peeters door Fien Verdoodt, Tessa Patteet en Mieke De Bosschere door Andy Vereecken, Raf Missorten door Busschaert Pieter, Sylvia Claes door Geert Ceulemans én door Slyvie Bueken, Koen De Jaeger door Katrien Welvaert, Ann Douma door Tine Mussche, Eline Laisnez en Loes Vissers door Lut Deruyck, Lieve Maris door Leona Reyskens, Lieselot Hinnekint door dagopvang semi-internaat Stropkaai, Nele Castro door Stijn Weygaerts, Jurgen Deburchgraeve door Pieter Demeulemeester, Mariotte Wyckaert door Sophie Michiels, Mattias Decoene door Habiba, Felicite Nyiranchuti door Nancy Van Hauwermeiren, collega's van de personeelsdienst door Annelies Verhelle, Katelijne Organe door Lieve Delbeeke, Stéphanie Lucidarme door Toby De Blauwer, Wyngaerd Isabelle door Wolf Spanoghe, Egon Denis door Astrid Van Gompel, Kary Doucet door Els Vrancken, Francine Jacobs en Linda Spits door Gudrun Staes en Tonia Vanhyfte, team Origo door Kathleen Ollislagers, Evelyn Van De Vondel door Brent Vervoort, Wendy Schepers door Annik Pauwels, Evy Stevens door Cathalina Was, Giovanni Laleman door Veerle Louwage, Anne De Lathouwer door Team Esperanza, Sonja Verdonk door Nancy Pelser, Inge Depuydt door Sabrina Elsen, Jeff Van Roie door Kathleen Lodewyckx, Lode Van Belleghem door Jan Van Der Borgh, Els de Cuyper door Sophie Pollaris en Marleen, Charlotte Cox door Annette Hermans, Michelle Bastijns door Simon Cuyppers, Ulrike Gielen & Brulé Christine door Valérie Brié, Gwendy Broeckx door Julie Wijnrocx, Baran Emine door Sven Vernailen, Lauranne Martens en Claudia Borgonjon door Freya Cherlet, De Cuyper Els en Thomas Jeroen door Tessa Trossard, Jeroen Carlier door Kurt D'haene, Jalina Debruyckere door Mélanie Ribas, Liesbeth Delsiene door Bert Lambeir, Hilde Meurer door Nathalie Steeman, Elise Mathijs door Nie Verlinden, Anne-Sophie Vandecandelaere door Pascal Vandenbossche, Ingrid van Mensel door Chris Rombouts, Manon Heyndrickx door Tijs Dheedene, Veronique Gabriëls door Eva Grinwis Plaat Stultjes, Ellen Van Gastel door Liesbeth Van Herck, Katleen De Blaere door haar staf-collega's, Katrien Vancoppennolle door Rozelien Callaerts, Luc Vlassak door Lauranne Martens, Maggy, Maaike, Giusi en Kelly door Katrien Smekens, Hugo Verdoodt door Fanny Peeters

Wil jij ook je collega nomineren?
Stuur een mail naar nikkie.steyaert@broedersvanliefde.be
waarom jouw collega een plekje in Dichtbij verdient!

Tatiana Debruyne

after work

TAARTEN- BAKSTER

Voor het doopfeest van mijn eerste dochter wilde ik een grootse taart. Ik wist alleen niet goed waar ik zo eentje kon bestellen. Met behulp van Google, YouTube en een portie suikerpasta ging ik daarom zelf aan de slag. Ik maakte een taart met rode schoentjes op, net dezelfde als die op mijn dochter haar geboortekaartje. Voor de zekerheid bestelde ik ook een taart bij de bakker. Op het feest had echter niemand door dat één van de taarten van mijn eigen hand was.

Ik volgde verschillende workshops en lessenreeksen. Ik had de smaak te pakken en wilde meer leren: Hoe smeer en vul je een taart? Hoe werk je met suikerpasta? Hoe maak je best de kleine figuurtjes? Ik werd steeds beter. Ook nu valt er nog altijd veel nieuws te ontdekken. Ik wil me binnenkort verdiepen in het spuiten van bloemen met botercrème en vind het ook leuk om zelf te experimenteren en nieuwe dingen uit te proberen.

De eerste keer dat iemand vroeg of ze een taart konden bestellen, weigerde ik. Ik plaatste wel eens foto's van mijn creaties online, maar ik zag mezelf niet als een professionele bakster. Voor mij was het een fijne bezigheid. Maar dan ging de bal toch aan het rollen: een taart voor een vriend, dan een taart voor een vriend van een vriend ... Voor ik het wist, bakte ik taarten in bijberoep. Vandaag maak ik vooral verjaardagstaarten of taarten voor specifieke feestdagen. Mijn droomproject is een imposante bruidstaart, met alles erop en eraan! Maar daar voel ik me nu nog niet klaar voor.

Een taart moet niet enkel mooi zijn. Het is nog steeds de bedoeling dat je hem opeet en dat hij lekker is. Dat vind ik zelf heel erg belangrijk. Al gebeurt het wel eens dat ik het stiekem jammer vind als een hele mooie creatie aangesneden wordt. Maar aan de andere kant haal ik veel voldoening uit tevreden reacties. In mijn huis heb ik wel een aparte kamer voor mijn bakspullen en daar bewaar ik ook een aantal van mijn mooiere modeltaarten, die zijn gemaakt van piepschuim en suikerpasta.

Bakken moet vooral leuk blijven. Ik vind het ontspannend om taarten te maken, maar nu ik ook op bestelling werk, komt daar toch wat meer planning bij kijken. In het begin durfde ik geen enkele aanvraag te weigeren. Op een gegeven moment had ik eens 5 taarten op één dag. Ik bewaak mijn agenda nu veel beter. Ik wil geen stress en zie het als iets dat ik doe naast mijn echte werk. Zo wil ik het ook houden.

WIE IS TATIANA DEBRUYNE?

- // Tatiana (31) werkt sinds 2014 als leefgroepbegeleidster in OC Sint Jan de Deo.
- // Ze woont in Ardoeie en is mama van Auke (6) en Fiebe (3).
- // Tatiana bakt graag met haar kindjes en houdt van dansen.
- // Haar lievelingsgebak is een citroenmeringue taartje.

IK HOU NIET VAN EEN STRENGE DIEETAANPAK

JULIE GODITIABOIS | FILIP ERKENS

12 uur, lunchtijd. Maar in plaats van ons te haasten naar de refter, lopen we naar de auto. Onze maag gromt als we aankomen in Lede. Vlak voor we binnengaan in PC Ariadne proppen we daarom nog snel wat koekjes naar binnen. We hebben een afspraak met diëtiste Griet en vragen ons met enige schroom af wat zij daarvan zou vinden. “Iedereen zondigt wel eens. Zoals bij alles in het leven draait het bij voeding en afvallen ook om een gezonde balans.”

Het is een druilerige dag en het miezert op de snelweg. Na wat problemen met de GPS die leek te twijfelen welke campus van het psychiatrisch centrum hij moest kiezen, hollen we ruim te laat het juiste gebouw binnen. Al snel duikt Griet op aan het onthaal. Ze begroet ons met een glimlach en begeleidt ons naar een vergaderzaaltje. Ter voorbereiding van ons gesprek heeft ze alvast haar takenpakket opgelijst op een papiertje. Ze valt meteen met de deur in huis: “Als diëtiste verleen ik individueel voedingsadvies, organiseer ik infomomenten rond gezonde voeding en coördineer ik het voedingsproject rond ondervoeding.”

PORTIONERING

Griet is al 19 jaar aan de slag bij PC Ariadne. Vroeger werkte ze vooral tussen de kookpotten. Samen met de mensen van de keuken hield ze zich bezig met het samenstellen van een evenwichtig menu voor cliënt en medewerker. Ondertussen is ze minder aanwezig in de keuken en heeft ze meer rechtstreeks contact met de cliënt. “Ik stel wel nog steeds de maaltijd fiches op die de leidraad vormen voor de portionering aan de band”, vertelt Griet. “Ook stel ik dieetmaaltijden op punt, bijvoorbeeld voor mensen die een vermageringsdieet of een

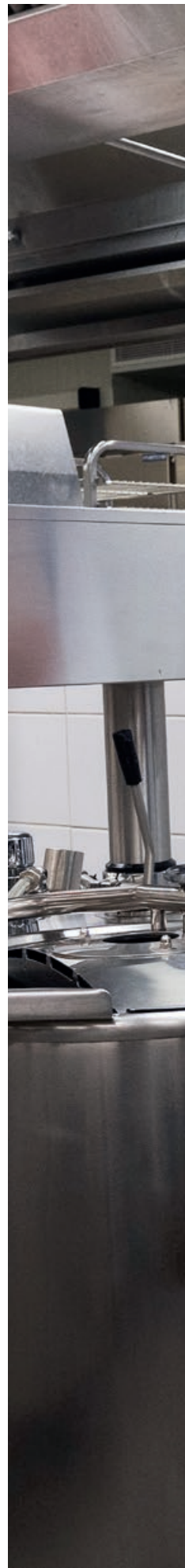
diabetesdieet volgen. En speciale wensen of klachten over de voeding komen vaak ook via mij bij de keuken terecht.”

PRIORITEIT

Sinds 4 jaar is Griet voornamelijk tewerkgesteld als diëtiste op de afdelingen, waar ze het aanspreekpunt is voor cliënten rond alles wat met voeding te maken heeft. “Wanneer mensen hier aankomen, stellen we altijd een aantal vragen over voeding”, legt Griet uit. “We peilen naar allergieën, diëten en gaan na of iemand een relevante aandoening heeft zoals bijvoorbeeld diabetes. Op basis daarvan maak ik een gepersonaliseerde voedingsfiche op. Vaak is het niet meteen aan de orde om cliënten ook individueel te adviseren. Tijdens een crisisopname bijvoorbeeld is voedingsadvies geen prioriteit.”

EETLUST

“Wanneer mensen hier al een tijdje verblijven, geef ik hen voedingsadvies tijdens individuele consultaties. Soms hebben ze zelf voedingsgerelateerde vragen of klachten”, gaat Griet verder. “In het geval van overgewicht adviseer ik hen over





WIE IS
GRIET DE SMEDT?

- // Griet is 42 jaar en begon vlak na haar studies aan haar carrière als diëtiste bij PC Ariadne.
- // Ze woont in Sint-Lievens-Esse samen met haar man en 2 kinderen Jacob en Simon.
- // Griet gaat graag op stap met familie en vrienden en is dol op lopen, het liefst vroeg in de ochtend.
- // Haar favoriete gerecht is spaghetti bolognaise met veel groenten.

“

Ik vind het belangrijk dat mensen de kans krijgen om af en toe te zondigen

////////////////////////////////////



// Bij PC Ariadne moedigen ze cliënten, bewoners en medewerkers aan een actieve levensstijl te ontwikkelen.

gezonde voeding. Je moet weten dat mensen hier vaak niet enkel eten wat de keuken bereidt. Cliënten en bewoners gaan net als iedereen naar de supermarkt om de hoek, kopen een gesuikerd drankje uit de drankautomaat of krijgen allerlei lekkers van familieleden die op bezoek komen. Een aantal medicijnen die gebruikt worden bij de behandeling van psychische aandoeningen zorgen bovendien voor gewichtstoename of wakkeren de eetlust aan.”

VICIEUZE CIRKEL

Is er ook een verband tussen ongezond eten en psychisch welzijn, vragen we ons af. “Absoluut. Wanneer mensen zich slecht voelen, grijpen ze vaak naar ongezonde voeding. Voldoende voedzaam eten is vaak geen prioriteit meer wanneer het psychisch moeilijk wordt. Ik zie heel vaak mensen die, soms ook door toedoen van medicatie, wat aangekomen zijn en zich daardoor niet goed in hun vel voelen. Cliënten die hier verblijven zijn dus vaak in een vicieuze cirkel beland. Met gerichte gedragstherapie en een gezonde levensstijl kunnen we die cirkel samen met hen doorbreken.”

ONDERVOEDING

Maar niet enkel overgewicht baart de diëtiste in Griet zorgen. “Ondervoeding is een vaak onderschat

probleem. Ondervoeding treedt op wanneer iemand een tekort heeft aan essentiële voedingsstoffen. Ongewenst gewichtsverlies kan een symptoom zijn van ondervoeding, maar ook mensen met een normale lichaamsbouw kunnen ondervoed zijn. Mensen met een alcohol- of medicatieverslaving eten vaak onregelmatig en erg eenzijdig, waardoor ze te weinig voedingsstoffen binnenkrijgen. Ook kwetsbare ouderen behoren tot de risicogroepen. In het kader van het voedingsproject van de federale overheid screenen wij daarom onze cliënten op de afdeling ouderenzorg op ondervoeding. Maandelijks rapporteren we daarover naar de overheid.”

PAPRIKA

Griet verlaat plots het vergaderzaaltje met de boodschap dat ze snel iets gaat halen. Even later komt ze terug binnen met enkele kleurrijke posters met afbeeldingen van komkommers, tomaten en paprika's. “Tweemaal per jaar organiseert PC Ariadne een themaweek rond gezonde voeding”, verklaart ze terwijl ze de posters omhooghoudt. “In november nemen we altijd deel aan ‘Nutrition Day’. Om de aandacht te vestigen op het probleem van ondervoeding in ziekenhuizen, screenen wij die dag onze cliënten. Elk jaar maken wij van die ene dag een heuse themaweek waarin een gezonde levensstijl centraal staat. Tij-

dens de week van de diëtiste in maart doen we dat opnieuw. We passen ons weekmenu aan en laten zowel cliënten, bewoners als medewerkers kennismaken met gezonde producten. Maar een gezonde levensstijl gaat verder dan enkel voeding. Zonder beweging wordt het moeilijk om een gezond gewicht aan te houden. Samen met onze bewegingstherapeuten en ergotherapeuten moedigen we zowel cliënten, bewoners als medewerkers aan om een actieve levensstijl te ontwikkelen en te onderhouden.”

MACARONI MET KAAS EN HESP

We willen graag weten of het werk van Griet erg verschilt van het werk van een diëtiste in een algemeen ziekenhuis. “Toch wel”, antwoordt ze stellig. “Mensen verblijven hier vaak veel langer dan in een algemeen ziekenhuis. Dat is des te meer het geval voor de bewoners van onze psychiatrische verzorgingstehuizen. Ik vind het daarom belangrijk dat er af en toe ruimte is voor ongezond eten. Zo schaft de pot wel eens macaroni met kaas en hesp. Bij de voedingswaarde van dat gerecht moet ik wellicht geen tekeningetje maken ... Als diëtiste in een psychiatrisch centrum moet je simpelweg wat meer mildheid aan de dag leggen. Iedereen heeft het wel eens moeilijk om te weerstaan aan zoetigheden. Mensen met een psychische kwetsbaarheid hebben het daar



vaak nog moeilijker mee. Ik vind het daarom belangrijk om te focussen op kleine stapjes. Ik verbied mensen bijvoorbeeld niet om een koek te eten. Ik zeg gewoon: 'Eet er eentje in plaats van 5.' De klassieke strenge dieetaanpak is hier absoluut niet aan de orde."

DRANKAUTOMAAT

Dus in plaats van een glas water en een Jonagold kunnen we in PC Ariadne ook pakweg een limonade en een chocoladereep krijgen? Griet knikt: "Ik vind het belangrijk dat mensen de kans krijgen om af en toe te zondigen. In onze drankautomaat vind je inderdaad nog steeds frisdranken. Wie ben ik om mensen de mogelijkheid te ontnemen om eens een cola te drinken? Waar we wel voor gezorgd hebben, is dat de suikerhoudende frisdranken in de drankautomaat de duurste optie zijn. Een blikje cola van 33 cl kost hier evenveel als een halve liter light frisdrank."

VOEDZAME CROQUE

Griet pauzeert even en werpt een blik op haar neergepende voorbereiding. "Juist, dat wilde ik zeker nog zeggen", lacht ze wanneer ze opkijkt. "Ik organiseer hier infomomenten rond onderwerpen als gezonde tussen-doortjes, gezonde dranken en het gebruik van de voedingsdriehoek. Tijdens therapie sessies bereiden we

samen gezonde hapjes of bijvoorbeeld een voedzamer alternatief voor een croque monsieur. Op de afdelingen geven de ergotherapeuten ook kooksessies. Zo laten ze mensen die het niet gewoon zijn om zelf eten te bereiden kennismaken met de basis van koken. Anderen leren tijdens de sessies opnieuw hoe fijn het is om aan het fornuis te staan."

DEIEPVRIESGROENTEN

Het is ondertussen 14 uur. De fotograaf neemt afscheid en verlaat het vergaderzaaltje met enkele mooie foto's van Griet op zak. Ook wij ronden stilletjes aan ons gesprek af. Het is dringend tijd om iets te eten. "Wanneer mensen ons ziekenhuis verlaten, geef ik hen enkele tips en recepten mee", vertelt Griet nog terwijl we samen naar buiten lopen. "Zo raad ik mensen altijd aan om een aantal verschillende diepvriesgroenten te kopen. Terwijl ze weer gewoon worden aan het leven thuis, hebben ze zo de basis in huis voor een hele reeks gezonde maaltijden. Helaas heb ik geen vat op wat mensen thuis eten en drinken. Ik kan alleen maar hopen dat mijn tips hen helpen bij het vinden van een haalbaar en houdbaar evenwicht." **db**



PSYCHIATRISCH CENTRUM ARIADNE

- // Psychiatrisch Centrum Ariadne biedt deskundige en specialistische behandelingen aan. Er is mogelijkheid tot volledige en partiële hospitalisatie, nazorg, poliklinische begeleiding, zorg aan huis via mobiele teams en consultaties bij de psychiaters.
- // Het ziekenhuis is gespecialiseerd in de behandeling van alcohol- en medicatieafhankelijkheid, psychose en angst- en stemmingsstoornissen voor cliënten vanaf 18 jaar. Er is een afzonderlijk behandelaanbod voor ouderen met diverse cognitieve deficits (dementiële beelden) en een bijzondere specialisatie voor cliënten met de ziekte van Huntington.
- // Voor volwassenen en ouderen met een ernstige, langdurige en psychiatrische problematiek beschikt het centrum ook over een psychiatrisch verzorgingstehuis met campus Lede (Nieuwemeers) en campus Dendermonde (Leilinde).



Ongewenst gewichtsverlies kan een symptoom zijn van ondervoeding, maar ook mensen met een normale lichaamsbouw kunnen ondervoed zijn




in beweging

Vroeger was het huisje vol in de leraarskamer van basisschool Sint-Eduardus; de middagpauze was er gezellig en knus. Door corona moesten ze zich anders organiseren, maar alleen in de klas eten, dat wilde iedereen vermijden. De directie maakte daarom een planning op met shiften, zodat leerkrachten elkaar toch zoveel mogelijk kunnen blijven ontmoeten. Lynn Gyselinckx (links op de foto), juf in het eerste leerjaar: “Ik eet om 12u25, samen met mijn collega’s uit de onderbouw (1e, 2e en 3de leerjaar n.v.d.r.). Als leerkracht maak je deel uit van een team. Het is je veilige haven. Dat informeel contact is nodig om samen sterk te blijven. Lachen, een praatje slaan of eens ventileren terwijl we samen eten is voor mij echt belangrijk.” **db**

Shiften







Wat schaft de pot?

DIRECTRICE ANNICK, LOGOPEDISTE MIEKE, MANAGER RUBEN EN BROEDER LUC
OVER FRUIT OP SCHOOL, SLIKPROBLEMEN, DE KORTE KETEN EN SAMEN ETEN

Eten, we kunnen niet zonder. Het is een smakelijke en verbindende activiteit. Het lijkt soms vanzelfsprekend, zowel de handeling als de maaltijd op ons bord. Maar niets is minder waar. Voor sommige mensen met een beperking komt slikken en kauwen niet vanzelf, sommige kinderen komen thuis niet in aanraking met fruit en niet iedereen weet wat 'seizoensgroenten' of 'korte keten' betekenen. Dichtbij gluurde in de pannen en potten van de broeders, BuLO De Blinker, OC Cirkant en vzw De Winning. "Samen eten is een belangrijk moment van ontmoeting."

1 FRUITSALADE À LA BULO DE BLINKER



Op onze school schenken we enkel water

Snoepen op school, Coca-Cola in de automaten, een lege boterhammendoos ... Mag het of mag het niet? Annick Vanhees, directrice van BuLO De Blinker, vindt dat een school zijn verantwoordelijkheid moet opnemen in het verhaal van gezonde voeding. “Sommige kinderen komen thuis niet in aanraking met verse maaltijden of groenten en fruit. Wij willen op school het goede voorbeeld geven.”

Annick: “Gezond eten is niet vanzelfsprekend. Als het thuis niet gestimuleerd wordt, gebeurt het zelfs dat leerlingen het linken met iets ‘vies’. Op donderdag doen wij daarom fruitdag. Dan wordt er samen met de juf of meester fruit gegeten en leren de leerlingen over de specifieke vrucht. Op het digibord kijken ze dan naar de voedingswaarden, de vitamines, de oorsprong ... Je zou schrikken hoeveel leerlingen bepaalde fruitsoorten niet kennen, zoals een kiwi of druiven. Via de wekelijkse fruitdag proberen we die kennis te verbreden. Wij vinden dat zo belangrijk dat wij als school het fruit voor de leerlingen zelf betalen. Een deel is gesubsidieerd, maar wij gaan ouders niet vragen om het overige deel bij te leggen. Anders loop je weer het risico dat sommige leerlingen geen fruit krijgen.”

Gratis water

Annick: “Daarnaast zetten wij heel hard in op het drinken van water. Het is wetenschappelijk bewezen dat voldoende water cruciaal is voor de gezondheid. Daarom hebben wij een waterfontein op de speelplaats, gratis waterkannen op tafel tijdens het middageten én een persoonlijk bekertje voor elke leerling in de klas. Wanneer ze dorst hebben, mogen ze altijd drinken. Water weliswaar, want sinds enkele jaren is er niets anders te

verkrijgen in de school. In de automaten vind je geen frisdrank, chocomelk of fruitsap meer. Ook koekjes met chocolade zijn niet toegelaten tijdens de pauze, enkel een droge koek.”

Soepkaart

Annick: “Voor het middageten werken we samen met de keuken van OC Sint-Ferdinand. Onze interne kinderen krijgen er een warme maaltijd, maar ook onze externe leerlingen (*de leerlingen die niet in de leefgroepen verblijven n.v.d.r.*) kunnen er terecht voor verse soep, via een soepkaart. Daar betalen ze het minimumbedrag voor. Wij hebben trouwens ook een eigen kookklas op school, met een groot eiland waar de leerlingen rond kunnen staan en aparte tafels voor de voorbereiding. We leren de kinderen er het volledige proces van koken: een boodschappenlijstje maken, naar de winkel gaan, tellen en betalen, het eten bereiden ... We willen de leerlingen tonen dat het niet moeilijk hoeft te zijn om gezond te koken en dat ze het helemaal zelf kunnen. Die succeservaringen zijn goed voor hun zelfvertrouwen en dragen bij tot een positief gevoel tegenover gezonde voeding.”

Supernova

Annick: “Naast gezonde voeding zetten we ook in op voldoende



WIE IS ANNICK VANHEES?

- // Annick Vanhees (54) is directrice bij BuLO De Blinker.
- // Ze woont in Lummen met haar man en is mama van Jasper (26) en Lise (23).
- // Ze houdt van wandelen en padellen.
- // Annick is dol op de Italiaanse keuken.



// Bij BuLO De Blinker staan er speeltoestellen specifiek gericht op bewegen, psychomotoriek en evenwicht.

“Wij vinden een wekelijkse fruitdag zo belangrijk dat wij het fruit als school voor de leerling zelf betalen”



beweging. We beginnen elke dag met braingym, een oefening om via bewegen vlotter te leren of net tot rust te komen. Ook wordt er regelmatig aan yoga gedaan. Daarnaast hebben we beweegpaden, een parcours op de vloer voor leerlingen die ofwel te veel energie hebben tijdens de les, of net te weinig focus. De gerenoveerde speelplaats is dan weer verdeeld in actieve en rustige zones, zodat leerlingen zich kunnen uitleven als ze dat willen. Er staan speeltoestellen specifiek gericht op het stimuleren van bewegen, psychomotoriek en evenwicht. Ten slotte gaan we wekelijks zwemmen en hebben we een projectweek ‘fite school’. Dan staat alles in functie van gezonde voeding en beweging. We proberen gezond eten en voldoende beweging op een natuurlijke manier in de dagelijkse routine van leerlingen te integreren.”

2 GEBLIXT STOOFVLEES À LA OC CIRKANT

Vok in stilte eten is een sociale activiteit



Voor de meeste mensen is eten de normaalste zaak ter wereld. We stoppen vaak onbewust dingen in onze mond. Toch zijn eten en drinken lang niet voor iedereen vanzelfsprekend. Zo weet ook Mieke Lermytte, logopediste bij OC Cirkant: “Heel wat mensen met een verstandelijke of meervoudige beperking hebben problemen met kauwen en slikken. In OC Cirkant zien we voornamelijk mensen waarbij het probleem blijvend is en vaak geleidelijk aan verergert. Een goede opvolging is essentieel.”

Blixen

Mieke: “Sommige bewoners hebben nood aan aangepaste voeding. We bekijken voor elke voedingscomponent afzonderlijk hoe de bewoner die mag krijgen. De mate waarin de bewoner kan kauwen is daarbij essentieel. Zo zal vlees vaak in stukjes gesneden, vermalen of geblixt worden. Meer dan vroeger letten we daarbij op de smaak. Sommige etenswaren verliezen hun smaak wanneer ze gemixt worden, anderen worden snel overheersend. Ook worden dranken vaak ingedikt voor mensen met slikproblemen.”



Buigbaar bestek

Mieke: “Onderzoek heeft aangetoond dat iemand die zelfstandig eet zich minder snel zal verslikken dan iemand aan wie eten ingegeven wordt. Door te zorgen voor aangepast voedingsmateriaal, zoals buigbaar bestek of borden met een opstaande rand, wordt zelfstandig eten makkelijker. Er zijn natuurlijk ook mensen die aangewezen zijn op hulp. De gepaste begeleiding zorgt ervoor dat ook zij kunnen genieten van een lekkere maaltijd. We doen er alles aan om de eet- en drinkmomenten van onze bewoners zo aangenaam mogelijk te maken.”

Rechttop zitten

Mieke: “Of mensen nu zelfstandig of met hulp eten, er zijn een aantal vaste aandachtspunten om ervoor te zorgen dat de maaltijd zo goed mogelijk kan verlopen. Zo is een goede, rechte houding tijdens de maaltijd essentieel. Ook is het belangrijk dat mensen gedurende minstens een kwartier na de maaltijd rechttop blijven zitten. We

WIE IS MIEKE LERMYTTE?

- // Mieke Lermytte (39) begon 15 jaar geleden haar carrière als logopediste bij OC Cirkant.
- // Ze woont in Ettelgem bij Oudenburg, samen met haar man en 2 kinderen.
- // Het liefst eet Mieke allerlei soorten pasta's.

“Het maaltijdmoment is voor bewoners die aangewezen zijn op hulp een intens moment tussen begeleider en bewoner”



streven er ook naar om al onze bewoners steeds onder toezicht te laten eten. Bij die bewoners waar dat niet mogelijk is, omdat ze snel overprikkeld raken, maken we duidelijke afspraken om de maaltijd veilig te laten verlopen. Mensen met een ernstige mentale beperking hebben vaak een verminderde of afwezige hoestreflex wanneer ze zich verslikken, waardoor ze meer risico lopen op luchtweginfecties of zelfs verstikking. De rol van de begeleider bestaat erin waakzaam te zijn voor signalen zoals tranende ogen of niezen tijdens of na de maaltijd. Ook kan verbale aansturing helpen om bijvoorbeeld gulzig eten af te remmen.”

Oogcontact

Mieke: “Een rustige, prikkelarme omgeving verkleint de kans op slikincidenten. Sommige bewoners eten daarom op hun kamer, anderen eten in de leefgroep. In beide gevallen proberen we zo veel mogelijk externe prikkels weg te nemen. De radio gaat uit, niemand loopt nog binnen of buiten en begeleiders knopen geen grote gesprekken aan met elkaar of met de bewoners. Of maaltijden bij ons dan geen sociaal gebeuren zijn? Mensen denken dat vaak omdat ze sociaal associëren met praten. Bij onze bewoners, die vaak vooral non-verbaal communiceren, ligt dat anders. Het maaltijdmoment is voor bewoners die aangewezen zijn op hulp een intens moment tussen begeleider en bewoner. Er is tijd en ruimte voor fysieke nabijheid, oogcontact en lichaams taal. Bij het grootste deel van onze bewoners is eten dan ook een van de belangrijkste momenten van de dag.”

3 AMBACHTELIJKE IJSBEREIDINGEN À LA DE WINNING

Alles draait om bewustwording

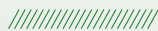


De slogan van de afdeling Landbouw en Voeding en duurzame horeca van De Winning luidt: ‘Eerlijk eten, van zaadje tot bord.’ Dat is niet gelogen. Onder het merk KarWij brengt De Winning al hun producten en diensten die met voeding te maken hebben tot bij de consument. De producten uit de keten (biotuin en -boerderij) bieden ze onder andere aan in hun eigen ecosysteem van hoevewinkel en horeca. Ruben Minten, manager Karwij Landbouw en Voeding: “We hebben de laatste jaren nog meer ingezet op onderlinge samenwerking: Producten maken van ons eigen groenten en fruit, en ze ook zelf serveren in onze horecazaken en aanbieden in onze eigen verkooppunten.”

Ruben: “Vzw De Winning is een sociaal economiebedrijf, dat betekent dat onze focus ligt op de talenten en de ontwikkeling van onze medewerkers. Dat is goed, maar ik geloof dat we ondertussen ook even hard kunnen focussen op de kwaliteit van ons

product. Naast onze basisproducten zoals groenten en vlees maken we ook meer en meer bereidingen: zoetigheden van de bakkerij, ijsbereidingen, appelsap van onze eigen appels, stoofvlees van ons eigen runderen, vegetarische lasagne van onze eigen pompoenen ... De vraag naar die afgewerkte producten stijgt en daar moeten we nog meer op inzetten. In de toekomst willen we ook meer verkooppunten en bistro’s creëren, zodat onze producten ook op die manier tot bij een groter publiek komen.”

“Onze focus ligt op de ontwikkeling van onze medewerkers, maar dat betekent niet dat we niet ook kunnen focussen op de kwaliteit van ons product”



Samenwerking

Ruben: “Om te groeien en onze afzetmarkt uit te breiden, moeten we ook blijven zoeken naar samenwerkingen en win-win situaties, dat kan met externen maar ik zie ook nog kansen binnen de groep Broeders van Liefde, in de vorm van samenwerkingen met andere voorzieningen en scholen. We doen dat al met vzw Den Diepen Boomgaard – zo serveren we in onze bistro hun Grimburger – maar ik zie zeker nog meer mogelijkheden. Ook op het vlak van de uitwisseling van kennis. Er valt veel van elkaar te leren.”

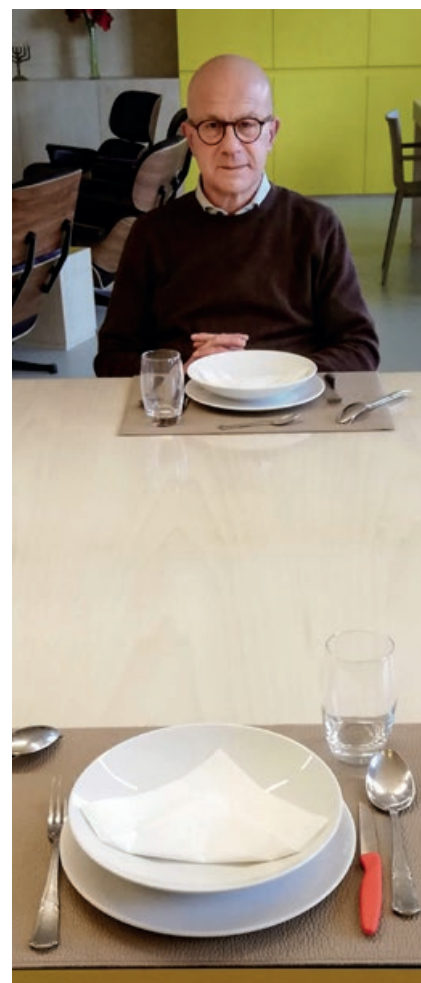
Seizoensgroenten

Ruben: “Het is daarnaast belangrijk om nog meer in te zetten op de bewustwording van medewerkers: Nog meer inzetten op werken met seizoensgebonden producten en nog meer afstemming tussen onze tuinbouwafdeling en onze productieafdeling. We moeten bijvoorbeeld geen verse tomatensoep maken wanneer het geen tomatenseizoen is. Ook bij onze klanten moeten we daaraan werken. Ze moeten begrijpen dat sommige gerechten seizoensgebonden zijn. Wij zijn tegenwoordig te verwend. Op restaurant krijgen we

een lap van 300 gram vlees op ons bord. Dat is niet duurzaam. In onze bistro’s serveren we bewust kleinere porties. Al doende leert men.”

Betaalbaar

Ruben: “Sommige mensen zeggen wel eens dat bio en korte keten te duur zijn. Daar ben ik het niet mee eens. Onze groentemandjes voor 2 personen kosten slechts 14 euro per week. Dat is toch perfect betaalbaar? Maar mensen staren zich blind op de lagere prijzen in de supermarkt. Maar waarom is het daar zoveel goedkoper? Omdat iemand anders, vaak de producent, er zijn broek aan scheurt. Zo werken wij niet. Versta me niet verkeerd, de supermarkt zou voor ons een goede afzetmarkt zijn, maar niet onder de huidige condities. Het probleem is dat je aan een heel lage prijs heel hoge hoeveelheden moet produceren. Dat lukt niet op een eerlijke en duurzame manier. Ik geloof echter wel dat bio en lokaal kopen de toekomst zijn. Maar momenteel zijn er nog te veel regulerende instanties die dat tegenhouden. Er is tijd nodig, en bereidheid van de overheid om mee op zoek te gaan naar oplossingen.”



WIE IS RUBEN MINTEN?

- // Ruben Minten (34) is sinds 2021 manager Karwij Landbouw en Voeding bij vzw De Winning.
- // Hij is getrouwd met Annael en woont in Lummen.
- // Ruben houdt van ‘ambachtelijk’. Hij doet aan moestuinieren, kweekt zijn eigen varkens en verkoopt snijbloemen.
- // Zijn lievelingsgerecht is een witloofschotel met kaas en hesp.

“Tijdens het eten worden geen grootse gespreksthema’s aangesneden, het is eerder tafelpraat”



4 VIS À LA CONGREGATIE BROEDERS VAN LIEFDE

Samen eten is traditie

De broeders van de congregatie Broeders van Liefde leven in gemeenschap, er wordt dus ook samen gegeten. Maar hoe verlopen die maaltijden en waarom hechten ze er zoveel belang aan? Br. Luc Lemmens: “Samen eten is deel van een traditie, ook in het christendom. Na het liturgische gebeuren gaan mensen nog steeds aan tafel. Kijk maar naar Kerstmis en Pasen of na een vormsel of huwelijk. Families komen samen om te eten en te vieren. Ik denk niet dat dat ooit zal verdwijnen.”

Tafelpraat

Br. Luc: “Als broeder heb ik er bewust voor gekozen om te leven in een religieuze gemeenschap, er wordt dus ook verwacht dat wij samen eten. In realiteit lukt dat niet altijd, zeker niet voor de broeders die nog aan het werk zijn. Ik ben overdag bijvoorbeeld vaak op verplaatsing voor vergaderingen. 's Middags samen eten zit er dan niet in. Maar op het ontbijt en het avondmaal zijn we meestal wel allemaal aanwezig. Ik vind dat een belangrijk moment van ontmoeting: je komt op een andere manier samen. Tijdens het eten worden er geen grootse gespreksthemata's aangesneden, het is eerder 'tafelpraat'. We hebben ook wat voetbalfans onder de broeders; voetbalwedstrijden zijn dan ook een geliefd gespreksonderwerp.”

Voorlezen

Br. Luc: “Lang geleden – ik heb het zelf nooit meegemaakt – werd er bij ons tijdens de maaltijd niet gesproken, maar werd er voorgelezen uit kerkelijke werken. Vandaag de dag gebeurt dat nog steeds in bepaalde abdijen, zoals bij de Trappisten of de Benedictijnen. Ik kan zelf genieten van stilte tijdens de maaltijd, maar ik knoop ook graag een gesprek aan. Het hangt wat af van mijn humeur en hoe druk mijn agenda is. Tijdens het ontbijt ben ik geen grote prater.”

Gebod

Br. Luc: “Wij starten elke weekdag om 6u 's ochtends met meditatie en een ochtendgebed om 6u30. Tegen 7u00 uur kunnen we dan aan tafel. In het weekend is dat een half uurtje later. Het middagmaal gebeurt om 12u00 en wordt aangeleverd door de lokale slager. Het avondeten, vaak een broodmaaltijd met beleg, vindt plaats om 19u00 en volgt altijd na het avondgebed en de eucharistie. Op zondag is het wat bijzonder, dan genieten we samen van een aperitief voor het middagmaal. Ook op feestdagen kan het middagmaal wel eens uitlopen en staan we niet op uur. Voor en na het eten wordt er altijd gebeden.”

Koken

Br. Luc: “Vroeger hadden we hier in huis een warme keuken, maar die wordt enkel in het weekend nog gebruikt, of bij speciale gelegenheden, zoals een verjaardag. Dan kan een

broeder aangeven wat hij graag zou eten. Tijdens het weekend komt Tine of Eva koken, of kook ik zelf. Als ik in de pot sta te roeren, is het gegarandeerd vis (*lacht*). Ik heb vroeger veel op kampen gekookt, vaak voor meer dan 60 jongeren, dus ik vind het leuk om ook af en toe voor mijn medebroeders te koken. Ik ben voorstander van de kleine handelaar en koop altijd bij de lokale visboer. Ook ga ik verse groenten halen. Mijn eten wordt altijd wel gesmaakt, dat is fijn. Ik vind het ook een goede oefening voor mezelf. Als alles altijd op tafel wordt gezet en je moet er zelf niet voor instaan, dan heb je weinig zicht op wat iets kost, zowel in geld als in energie. Als je af en toe kookt, waardeer je maaltijden meer en zie je het minder als een vanzelfsprekendheid.”



WIE IS BROEDER LUC LEMMENS?

- // Br Luc Lemmens (65) is bestuurder bij de groep Broeders van Liefde.
- // Hij woont in Gent, samen met 5 medebroeders.
- // Br. Luc houdt van cultuur. Hij gaat minstens 2 keer per maand naar een theater-, musical- of dansvoorstelling.
- // Hij houdt van vis en van bouillabaisse in het bijzonder.

Dierlijke producten

LAAT IK LINKS LIGGEN

Wat wou je later worden toen je kind was? Dierenarts. Maar toen bleek dat wetenschappelijke vakken niet mijn sterkte waren, heb ik dit snel bijgesteld.

Wat spreekt je aan in jouw werk? De interactie met de kinderen en jongeren, de afwisseling doorheen de dag en week, de uitdaging ...

Welk moment op je werk zal je altijd bijblijven? Wanneer ik van een leefgroep afscheid nam, kwam een van de gasten zeggen: "Ook al klikte het niet altijd tussen ons en was er soms ruzie, toch ga ik je missen."

Hoe denk je dat je collega's je ervaren? Ik hoop als iemand die zichzelf en anderen in vraag durft stellen en als iemand met een constructieve openheid naar collega's toe.

Welke eigenschap zie je liever niet bij collega's? Collega's die te laat komen of soloslim spelen.

Bij welke collega sta je in het krijt? Bij de teamcoaches van mijn huidig team. Zonder hen zou ik nooit staan waar ik nu sta.

Wat beschouw je zelf als je grootste prestatie? De momenten waarop ik durf kiezen voor mezelf.

Wat vind je de grootste troef van Broeders van Liefde? De openheid naar iedere mens in de samenleving en de missie om daarbij niemand in de kou te laten staan.

Waar heb je spijt van? Eigenlijk van weinig dingen. Uiteindelijk maakte alles me tot wie ik ben, hoe pijnlijk sommige beslissingen die ik soms nam ook waren.

Waar let je op bij het kiezen en kopen van voeding? Ik ben veganist, dus alles wat dierlijke producten bevat, laat ik links liggen.

Wanneer ga je tevreden naar huis? Wanneer ik het gevoel heb dat ik tijdens mijn dienst een verschil, hoe klein ook, heb gemaakt.

Van welke gewoonte wil je het liefst af? Dat ik nog eens de zak chips erbij neem na een laaidienst. 😬

Wat is het grootste compliment dat je ooit kreeg? Wanneer, na mijn periode als teamcoach, verschillende teamcoaches aangaven me in hun team te willen.

Wat eet je het liefst? Heel veel verschillende dingen, er is weinig dat ik niet lust!

Bij wie kan je altijd terecht? Bij mijn vrouw en mijn beste vrienden.

Waar word je verdrietig van? Van ongelijkheid en van het onrecht in de wereld.

Waar word je vrolijk van? Ik word vrolijk van mijn gezin, fijne vrienden en mooie wolken.

Wat zou je kiezen als laatste avondmaal? Mag ik voor een buffet gaan? 😊

Waar kom je tot rust? In de natuur met mijn fototoestel en kinderen.

Welke persoon bewonder je het meest en waarom? Kinderen in het algemeen. De pandemie heeft meer dan eens bewezen hoe veerkrachtig zij kunnen zijn.

Waar lig je momenteel wakker van? Wanneer de geboorte zal zijn van ons derde kindje. 😊

Wat is het dichtst dat je ooit bij de dood bent geweest? Ik heb een goede bewaarengel. Zelfs na lang nadenken kan ik me geen situatie voor de geest halen.

Wat kook je het liefst? Ik experimenteer graag met wat ik in de frigo vind, zowel op het werk als thuis.

Wie mag jou altijd wakker bellen? Mijn vrienden en familie. Ik ben loyaal en zal altijd klaarstaan wanneer ze me nodig hebben.

Hoe wil je herinnerd worden? Als iemand met het hart op de juiste plaats.

Wat heb je altijd al eens willen doen? Het noorderlicht zien.

Wat is jouw levensmotto? Less is more.

Welk kookboek kan je iedereen aanraden? 'Één pan, plaat, planeet' van Anna Jones. Ideaal voor mensen die dierlijke producten aan de kant willen schuiven, maar niet goed weten hoe ze die kunnen vervangen.

Wat is je grootste voedingstip? Wanneer ik ga werken, neem ik alleen maar gezonde dingen mee. Dat zorgt ervoor dat ik mijn stukken fruit voor die dag al sowieso gegeten heb.

29 antwoorder

Lies Vercruysse (36)

Begeleider kindwerking
bij OC Sint-Idesbald in Roeselare

“

De pandemie heeft meer dan
ooit bewezen hoe veerkrachtig
kinderen zijn

////////////////////

pionier

Thuiskomen

bij een lekker bord

Hoe chef-kok Guido Bracke van de refter een ontmoetingsplek maakte

WIE? GUIDO!

Ik werk als chef-kok in de secundaire school Benedictuspoort in Ledeberg. Samen met mijn team lever ik ook de maaltijden aan alle Sint-Paulus-scholen in Gent.

HOE HET BEGON? BIJ DE ZUSTERS!

Lang geleden begon ik op een school van de zusters waar nog amper leerlingen kwamen eten. De zusters gaven mij carte blanche: 'Hier is de keuken. Doe maar.' Ik keek een week de kat uit de boom, maar het was niet om aan te zien. Het moest verser, flexibeler en gevarieerder. Ik begon eerst en vooral een drietal soorten belegde broodjes te serveren om de leerlingen terug naar de cafetaria te lokken. Vers afgebakken. En dat werkte. Daarna opende ik een salad bar, maakte verse soep, verhoogde de keuze aan belegde broodjes en stelde een wisselend menu samen met al eens een oosters of zuiders gerecht. Van links en rechts verzamelde ik tweedehands materiaal en ik nam mijn friteuse van thuis mee om te testen wat goed of minder goed werkte. Ze stonden plots aan te schuiven tot buiten. Later kwamen medewerkers van andere scholen in de buurt zelfs bij ons eten. De zusters zagen dat het werkte en ineens waren er ook inkomsten: een win-win. Na de fusie met Benedictuspoort



Als ik zelf op restaurant ga, vraag ik me altijd af hoe ik het bord dat voor me staat op een betaalbare manier op school zou kunnen aanbieden

hebben we dat concept verder uitgewerkt tot wat het vandaag is.

WAT? EEN À LA CARTE CAFETERIA!

Het concept van een refter met een vast dagmenu waarvoor je op voorhand moet inschrijven, vind ik achterhaald. Ik spreek dan ook nooit van een 'refter'. Liever gebruik ik het woord 'cafeteria'. Wij bieden warme maaltijden aan, broodjes, ontbijt, soep, salades, fruit en suikervrije dranken. Inschrijven op voorhand hoeft niet. Je komt gewoon en bestelt à la carte. Er is altijd genoeg. We kijken hier ook wat af van de traditionele vlees-patatjes-groentjes maaltijden. Onze leerlingen komen uit alle mogelijk culturen, dus niet iedereen zit te wachten op appeltaart met worst. Als ik zelf op restaurant ga, vraag ik me altijd af hoe ik het bord dat voor me staat op een betaalbare manier op school zou kunnen aanbieden. Scampi's moet ik dan misschien vervangen door kip, maar het idee van betaalbare variatie vind ik erg belangrijk. We vermelden ook overal alle allergenen bij en er is altijd een vegetarisch alternatief. We willen dat iedereen zich welkom voelt.

WAAROM? NIETS FIJNER DAN SAMEN GENIETEN!

Ik vind het belangrijk dat we leerlingen als volwaardige personen benaderen. Ze moeten zich thuis

voelen, autonomie hebben en inspraak krijgen. Het gebeurt vaak dat gasten bijvoorbeeld zeggen: 'Ooh, meneer, wanneer maak je nog eens stoofvlees of Thaise curry?' En dan zorg ik gewoon dat dat een week later op het menu staat. De liefde gaat door de maag, zegt men wel eens, maar niets fijner toch dan samen met je vrienden op school genieten van een lekkere maaltijd? Hetzelfde geldt trouwens voor de leerkrachten. Sinds corona bieden we ook takeaway aan. Leerkrachten waren en zijn bedolven onder het werk door het digitaal afstandsonderwijs en het leek me belangrijk om er ook voor hen te zijn. Inschrijven via Smartschool en klaar. Elke dag gingen hier 100 takeaways over de toonbank. Nu zijn dat er natuurlijk minder, maar we blijven het aanbieden.

HOE? EEN PLEK VAN ONTMOETING!

Onze eetruimte is een ontmoetingsplek voor de leerlingen en leerkrachten. 's Morgens vanaf 7u kan je hier een koffie, warme chocomelk, yoghurt, ontbijtkoek, brood met beleg of stuk fruit krijgen. Leerlingen babbelen, werken nog snel een taak af of zitten wat op hun telefoon. Ze kunnen hier een beetje thuis komen. Ook wij als keukenteam komen op het werk een beetje thuis. Teamspirit vinden we erg belangrijk en we investeren daar dan ook in. Zo gaan we elk jaar samen eens lekker gaan eten. En met

kerst geven we elkaar een attentie. Ook na de proclamatie sluiten we als team het schooljaar in schoonheid af met een hapje en een drankje.

TYPISCH BROEDERS VAN LIEFDE? JA, MET PASSIE VOOR ETEN EN MENSEN!

Ik heb altijd voor broeders of zusters gewerkt en kreeg veel vrijheid. Denk echter niet dat ik een blanco cheque kreeg om mijn ding te doen. Integendeel. Het kost iets meer werk en iets meer creativiteit, maar ons model is zeker niet duurder dan dat van een grootkeuken met een menu dat zich elke 6 weken herhaalt. Kijk, het hangt uiteindelijk altijd af van mensen. En van engagement. Ik probeer echt de ingesteldheid te hebben om meer te bieden dan eten op een bord. Ik leg er mijn ziel in, luister naar de leerlingen, probeer in hun hoofd te kruipen. Ik heb ooit een mosselsouper georganiseerd op school. Er bleken mossels te kort voor 40 personen. Ik kon hen weggestuurd hebben, maar dat wilde ik niet. Ik stapte op hen af, legde hen het probleem uit, bood hen een gratis aperitief aan en vroeg nog wat geduld te hebben. Vervolgens ben ik in mijn auto gesprongen om dertig kilometer verder extra mosselen op te halen bij een bevriende traiteur die ik had opgebeld. Misschien is dat typisch Broeders van Liefde? Je werk met passie doen. Net dat stapje verder gaan. **db**

Meer weten? Stuur een mailtje naar guido.bracke@benedictuspoort.be

KOKERELLEN OF NAAR SCHOOL?

GIRLS@SCHOOL!

WIL MEISJES OP DE SCHOOLBANKEN

De liefde gaat door de maag. Je kinderen gezond voeden en naar school sturen, dat wil toch elke ouder? Maar wat als de schoolkosten zo'n grote hap uit je gezinsbudget nemen dat ondervoeding om de hoek loert? Dan moet je keuzes maken. Harde keuzes. En vaak vallen dochters dan als eerste uit de boot. Daardoor gaan wereldwijd nog steeds veel minder meisjes naar school dan jongens. Zelfs nu nog, in 2022 ... Ook in Tanzania. Tijd om daar iets aan te doen met de jaarlijkse Zuidactie van Broeders van Liefde!

JAN DE COENE | BENJAMIN NYSEEN



> Esther kookt dagelijks voor het gezin

Esther is zeven. Iedere ochtend ziet ze haar broers naar school vertrekken. Zelf blijft ze thuis. Ze ging nog nooit naar school. Haar taak: het huishouden doen, op haar babybroer Daniely letten en de ene maaltijd per dag voor het gezin koken. Kokerellen is nochtans niet haar hobby ...

Broeders, medewerkers en vrijwilligers van het Maendeleo Jeugdcentrum in de stad Kigoma doen er alles aan om meisjes op de schoolbanken te krijgen. Dat is de beste garantie op een betere toekomst voor deze meisjes en later hun eigen gezin. Het centrum geeft meisjes counseling, sensibiliseert hun ouders en organiseert bijlessen voor wie dat wil. Wie in extreme armoede leeft, krijgt ook materiële hulp (bv. schooluniform) of financiële steun (bv. schoolgeld) om de studies te kunnen verderzetten.

Jouw inzet dit jaar voor de Zuidactie van Broeders van Liefde helpt het jeugdcentrum om dit engagement waar te maken. Samen krijgen we zoveel mogelijk meisjes op de schoolbanken en uit de vicieuze armoedecirkel. Da's de inzet van deze Zuidactie!

Campagne voeren voor de Zuidactie van Broeders van Liefde op je school of voorziening? Alle info en alle verwerkingsmateriaal vind je op de website www.zuidactie.be



> Esther krijgt les van haar broers

Als haar twee oudere broers thuiskomen van school, vraagt Esther meteen wat ze die dag geleerd hebben. De broers halen dan een houten plankje boven en leren haar het alfabet en een paar eenvoudige rekensommen. Zo voelt Esther zich toch even in de klas. Maar ze heeft honger naar meer ... Als ze haar broers en haar vriendinnen 's ochtends ziet vertrekken naar school terwijl zij alleen achterblijft, wordt ze heel somber. Dat doet pijn.



Fracarita Belgium is de NGO voor internationale solidariteit van de groep Broeders van Liefde. Meer info op www.fracarita-belgium.org

interview met

Wim Ballieu

////////////////////////////////////

Eten zou een verplicht vak moeten zijn op school

WIN!

Een etentje
t.w.v. €50
bij Balls & Glory!



Wim Ballieu heeft een missie: zorgen dat de pure smaken van de Belgische keuken niet in de vergetelheid raken. Dat werd hem als jongste telg van een slagersfamilie met de paplepel ingegoten. Met het restaurant 'Balls & Glory' zette hij de Vlaamse gehaktbal terug in de schijnwerpers en met Wims Deli bracht hij de ovenschotel terug onder de aandacht. Maar Wim is meer dan alleen een chef. Evengoed is hij ondernemer, auteur en tv-kok. Zelf blijft hij bescheiden: "Mensen denken dat ik met van alles bezig ben, maar ik ben een vakidoot. Ik heb nooit ergens anders interesse voor gehad dan food & hospitality."

NIKKIE STEYAERT | LIES WILLAERT

We zitten praktisch alleen in de treinwagon naar Brussel-Zuid. Brussel zelf is echter wel wakker en bruisend. Met wat hulp van toevallige passanten belanden we op de juiste metro richting Molenbeek, waar we hebben afgesproken bij Wim thuis. Een zware garagedeur rolt open, wanneer we aanbellen bij nummer 11 en Wim komt ons blootsvoets tegemoet. "Ik zit nog even in een meeting", verontschuldigt hij zich. Terwijl we plaatsnemen op de sofa, nemen we de ruimte in ons op. Hoge plafonds, een grote living met een nog grotere tafel, een rijkgevlude bar en vooral veel boeken. In de verte horen we Wim praten over de sociale media-kanalen van Balls & Glory. Wanneer hij het videogesprek afsluit, wenkt hij ons naar de keuken waar hij thee voorschotelt. We kunnen niet anders dan opmerken dat de keuken zijn natuurlijke habitat is. "Ik heb altijd een liefde gehad voor koken. Had ik mogen kiezen dan was ik op mijn 12de al naar de slagers- of koksschool gegaan. Maar mijn ouders hebben dat altijd wat tegengehouden. En zo bleef ik dus wat langer op de schoolbanken van het Sint-Paulus op de Ottergemsesteenweg."

JONGLEREN

dichtbij: En zo zijn wij op onze beurt bij jou beland... Heb je levendige herinneringen aan je schoolcarrière bij Broeders van Liefde?

Wim: "Zeker. Er is ooit eens een brand geweest in het hoofdgebouw van Sint-Paulus, op een zondag. Het is misschien wat raar dat ik me dat herinner, maar dat komt waarschijnlijk omdat net in dat gebouw de keuken van de broeders gevestigd was. Verboden terrein voor leerlingen, maar als mijn vader daar vlees leverde, mocht ik af en toe eens 'piepen'. Heel intrigerend. Ik herinner me dat nog goed. Ook meester Danny zal ik nooit vergeten. In het vijfde deden we een schoolmusical en iedereen moest jongleren. Ik maak nu wel gehaktballen, maar voor de rest heb ik absoluut geen balgevoel (*lacht*). Zelfs na maanden oefenen, hield ik er nog steeds geen drie in de lucht. Meester Danny verzoon daarom een andere act voor mij: de directeur in twee zagen. Hij keek naar mijn sterktes en zocht creatief naar een oplossing. Dat was een belangrijke les, die ik tot vandaag ook meeneem en toepas in mijn team."

Talenten, daar moet je op focussen. Het is beter die uit te diepen, en hetgeen je niet goed kan, los te laten. Het leuke aan werken als een team is dat je elkaar aanvult."

dichtbij: Je maakt ook gebruik van medewerkers met een maatwerkstatuut. Past dat in die filosofie?

Wim: "Wij hebben lang samengewerkt met een maatwerkbedrijf voor het draaien van de ballen. Ik heb daar toen wel mee geworsteld: Waarom enkel de ballen draaien? Kunnen we de medewerkers niet ook op andere manieren inzetten? Ik geloof dat iedereen recht heeft op een zinvolle job, ik zie dat echt als de sleutel naar geluk. Ik ben dan ook voorstander van sociale economie, maar ik heb er soms een dubbel gevoel bij. Hoe asociaal is onze economie geworden dat we sociale economie als een apart begrip zien? Iedereen heeft een talent dat ergens ingezet kan worden. In hoeverre moeten we beschermende bubbels creëren? Kunnen we niet evolueren naar een economie waar iedereen een kans krijgt, zonder labels? Om eerlijk te zijn, ik ben er zelf zoekende in."

dichtbij: Je bent ook veel bezig met ecologie en duurzaamheid. Hoe pas je dat toe in je restaurant?

Wim: "Wij gebruiken seizoensgroenten, lokale en biologische producten,



Ondernemers moeten durven proberen maar ook durven toegeven wanneer iets niet werkt

beperken ons aanbod ... Balls & Glory is al sinds het begin een zero-waste restaurant, dat vond ik ontzettend belangrijk. Eten gooi je niet weg. Het kost zoveel werk om voedsel te kweken. Mensen beseffen dat niet meer. Ze zijn de connectie met de bron verloren. Vroeger groeide de sla in je tuin en kon je zien hoeveel kroppen je had. Als je er kwistig mee omsprong, dan ging je dat merken. Nu ligt sla tegen dumpingprijzen in de supermarkt, onuitputtelijk. Je koopt en koopt maar, zonder erbij na te denken. Dat gaat automatisch gepaard met meer (voedsel)verspilling. Ik wil dat mensen zich bewust zijn van wat ze eten, waar hun eten vandaan komt en wat de impact ervan is op onze gezondheid en op onze planeet. Ik zie het ook echt als een taak van de overheid om daarop in te zetten.”

SPRINGEN

dichtbij: Heb je suggesties hoe ze dat moeten doen?

Wim: “Maak van het middageten op school een verplicht lesuur ‘eten’. Leren goed eten door te doen. Leerlingen krijgen wel informatie over wat gezonde voeding is, maar als de bel gaat, kijkt niemand in hun boterhammendoos. Warm eten zou inbegrepen moeten zijn in het lespakket: vers, mee met het seizoen, gezond én lekker. Alleen al voor het gelijkheidsbeginsel. Het is niet eerlijk dat het ene kind opgroeit met gezonde voeding, en het andere elke dag wit brood met choco krijgt. Als de overheid het niet doet uit ethische overwegingen, dan zouden ze het minstens kunnen doen omwille van rationele redenen. Kijk naar return on investment. Het gebruik van seizoensproducten stimuleert de lokale economie, het is goed voor de gezondheid van de leerlingen, het kind proeft hoe lekker gezonde voeding kan zijn en voelt ook hoe het bijdraagt aan energie en een goed humeur. En vooral: jong geleerd is oud gedaan. Het zou zoveel gezondheidsproblemen uit de wereld



“

Eten gooi je niet weg. Het kost zoveel werk om voedsel te kweken. Mensen beseffen dat tegenwoordig niet meer

helpen en mensen zouden veel duurzamer met eten omspringen. Ik vind het echt een gemiste kans.”

dichtbij: En ondernemerschap, zouden ze dat op school moeten onderwijzen?

Wim: “Dat vind ik een moeilijke vraag. Ikzelf stond te popelen om te ondernemen. Na het middelbaar heb ik mijn slagopleiding kwalificatie behaald en daarna ben ik begonnen met de kwalificatie hotel. Maar na drie maanden werd ik al ongeduldig. Ik wilde erin springen en ben mijn eigen cateringbedrijf begonnen. Pas toen ik al 3 jaar bezig was, heb ik een opleiding gevolgd aan Vlerick

Management school, voor het economisch gedeelte. Dus of alle leerlingen, ongeacht hun richting, echt al theorie moeten krijgen over hoe ze een onderneming moeten opstarten, daar ben ik niet meteen van overtuigd. Als ze nog niet weten waarvoor ze het kunnen gebruiken, zullen ze er dan wel echt iets van opsteken? Waar wel op ingezet moet worden, is dat vlammetje voldoende olie geven: leerlingen prikkelen, uitdagen, inzetten op ontdekken, leergierigheid en nieuwsgierigheid. Hen de weg wijzen naar waar je informatie kan vinden. Inzetten op de mindset, niet op de mind.”



“

Hoe asociaal is onze economie geworden dat we sociale economie als een apart begrip zien?

dichtbij: Balls & Glory bestaat ondertussen 10 jaar. Droom je nog van uitbreiding?

Wim: “De droom om te internationaliseren is er zeker. België heeft een heel rijke eet- en drinkcultuur, die moet gewoon doorgegeven worden (*lacht*). Ik heb altijd een beetje gedacht dat wij een ‘niche’ waren, met onze gehaktballen. Dat wij in België enkele grote steden zouden veroveren, en daarna naar het buitenland zouden gaan. Maar eigenlijk zijn wij vooral dieper gegroeid, in plaats van breder. Ik heb een vestiging proberen openen in Eindhoven, maar de magie was er niet: Nederland was er nog niet klaar voor en wij zelf ook niet. Dat heeft ons geholpen om nog dichter naar onze

kern te gaan. Dat ‘puur Belgisch’ nog meer naar voor te schuiven. En plots kwam er meer vraag vanuit onverwachte hoeken: zoals Ronse bijvoorbeeld. Ik ben dus heel tevreden met hoe het gelopen is. Als ondernemer moet je durven proberen, maar ook durven toegeven wanneer het niet werkt. Ik geloof echter wel dat Nederland nog aan de beurt is, maar ik ben daar rustiger in geworden. Het komt wel wanneer het komt.”

SNOOPY

dichtbij: Je bent met van alles bezig, maar wat doe je nu eigenlijk het liefst?

Wim: “Mensen denken precies vaak

dat ik met van alles bezig ben, maar eigenlijk ben ik een vakidoot. Je moet me echt niet voor een tv-quiz uitnodigen (*lacht*). Ik heb nooit ergens anders interesse voor gehad dan food & hospitality. Ik zie mezelf dan ook vooral als 50% kok en 50% ondernemer. Die balans is voor mij ontzettend belangrijk. Als de schaal teveel overhelt naar het ene of het andere, dan moet ik het evenwicht bijstellen. Wanneer ik echt veel stress heb, zal ik me wel sneller terugtrekken in de keuken. Even twee dagen in het restaurant werken en met de klanten praten. Zo kan ik aarden.”

dichtbij: Je bent opgegroeid in een slagerij met lange uren, ook in het weekend. Dat heeft vast wel een impact gehad op hoe jij in het leven staat...

Wim: “Mijn ouders hebben keihard gewerkt in hun slagerij en mijn grootouders deden hetzelfde in hun boerderij. Ik heb altijd veel geholpen in de zaak. Toen ik vier jaar was, kreeg ik een schortje van Snoopy en stond ik mee te helpen aan de afwas. Dat was ook gewoon leuk, zoveel tijd besteden met mijn familie. En ik heb natuurlijk ook veel geleerd van hun manier van aanpakken en hun drive. Maar de tijden zijn wel wat veranderd en ik vind het belangrijk om jezelf ook rust te gunnen. Ik heb moeten leren om mijn weekends te nemen, maar nu doe ik dat wel. Ik hou me onrechtstreeks wel vaak bezig met mijn werk: recepten opzoeken, boeken lezen, inspiratie opdoen... Maar evengoed ga ik Brussel verkennen. Nico en ik doen elke zondag een wandeling en telkens weer ontdekken we iets nieuws.”

dichtbij: Jij bent een Gentenaar. Hoe ben je in Molenbeek beland?

Wim: “Mijn partner Nico is van hier. Het was dus of Gent of Brussel, en bij dit pand was het liefde op het eerste gezicht. Ik ben heel tevreden met onze locatie. Er gaan in de media zoveel negatieve berichten de ronde over Molenbeek, maar dat is hier geen

gehucht hé. Er zijn 100.000 inwoners. Brussel is een bruisende stad waar allerlei culturen samenkomen. ik hou van de metropolitische sfeer. Hier word je niet bemoederd. Brussel heeft je niet nodig, maar je bent welkom, als je je steentje wil bijdragen. Er valt hier zoveel te zien en te beleven: architectuur, mode, design, gastronomie... En er zijn hier ook zoveel smaken. Ik laat me graag inspireren door de verschillende keukens.”

PROTECTIONISME

dichtbij: Lijkt me moeilijk te rijmen met jouw visie van een puur Belgische restaurant ...

Wim: “Niet per se. In mijn twintiger jaren heb ik heel veel gereisd. Ik wilde alle smaken en keukens ontdekken. Veel experimenteren met ingrediënten en gerechten. Maar na mijn dertig ben ik tot het besef gekomen dat wij zelf zoveel te bieden hebben, dat onze Belgische keuken ook zijn plaatsje in de spotlights verdient. De Belgische keuken is niet meer of minder dan een andere, maar het is wel de mijne en iemand moet die bewaken. Ik doe het niet uit protectionisme of nationalisme, verre van, maar vanuit een bepaalde fierheid en ook een verantwoordelijkheidsgevoel. Iets dat zo goed is, mag niet verloren gaan. Dat is iets dat ik doorheen de jaren geleerd heb. Mijn vader zei altijd: ‘Gekookte ham is gekookte ham, dat doen we zo en niet anders.’ Ik vond dat soms wat ouderwets maar nu begrijp ik het wel. Sommige zaken zijn gewoon goed zoals ze zijn. Als je in een verfpallet alle kleuren gaat mixen, dan krijg je grijs. Dat is hetzelfde voor eten. Mijn missie is om onze rijke gastronomie van

WIN!
Een etentje
t.w.v. € 50
bij Balls & Glory!

Wedstrijdvraag: Wim liep school bij de Broeders van Liefde. Op welke school? Stuur het antwoord, samen met je naam en werkplek, naar nikkie.steyaert@broedersvanliefde.be



vroeger te vertalen naar de toekomst. De juiste balans vinden tussen genieten en toch de connectie met de bron behouden, eten op een verantwoorde en duurzame manier.”

dichtbij: Heb je nog tips voor mensen die wel willen ondernemen, maar de sprong niet durven te wagen?

Wim: “Doe je goesting en laat je niet doen, ook niet door maatschappelijke druk. Dat is de meest belangrijke. Je zal altijd kritiek krijgen. Ik kan niet zeggen hoeveel keer ik ‘dat gaat toch niet’ gehoord heb, toen ik mijn plannen rond Balls & Glory deelde. Je moet leren om waardevolle feedback te destilleren en de rest van je af te zetten. Ondernemen vraagt ook moeite en tijd, iedere up komt met een down. Het is een deel van je groeiproces om met tegenslagen om te gaan en ervan te leren. Ken vooral ook je sterktes én je zwaktes. Ondernemen gaat over talenten bundelen. Ik moet mensen ook teleurstellen als ze denken ermee het grote geld te zullen verdienen. Passie moet je drijfveer zijn. Een impact maken, dat is ook kostbaar. Als ik duizenden mensen iets kan bijleren over een vergeten ingrediënt, dan vind ik dat waarde-

vol. Maar ook het feit dat mensen in ons restaurant kiezen voor stoemp in plaats van friet, is een overwinning. Ik geloof dat wij nog grote stappen moeten zetten op vlak van voeding in de toekomst, maar alles op zijn tijd. Niet iedereen is daar nu al klaar voor. Ik zou een zelfvoorzienend restaurant kunnen openen in de Ardennen met groenten uit mijn biologische boerderij – dat zou mijzelf best gelukkig maken – maar wie zou ik dan bereiken? Ik geloof dat ik met 7 eerder commerciële restaurants meer kan betekenen. En iets betekenen, een impact hebben, dat is waarom ik het doe.” **db**



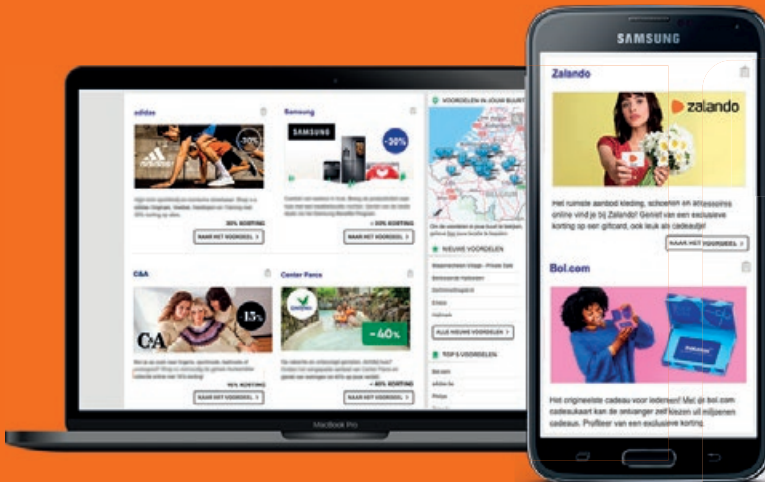
WIE IS WIM BALLIEU?

- // Wim (39) is (tv)chef en oprichter van het franchiserestaurant 'Balls & Glory' (7 vestigingen) en van de dark kitchen 'Wims Deli'.
- // Hij woont in Molenbeek, samen met zijn partner Nico.
- // Wim is een rasechte ondernemer en houdt van alles dat draait rond food & hospitality. Op zondag gaat hij paardrijden.
- // Zijn lievelingsgerecht is vol-au-vent (met kip of oesterzwammen), met zuurdesembrood.

NIEUW! exclusieve personeelskortingen voor jou!

Misschien heb jij momenteel een personeelskaart van Dichtbij of maakte je al eens gebruik van de verschillende personeelskortingen op www.dichtbijmagazine.be ... Dat zal heel binnenkort niet meer mogelijk zijn. Vanaf 1 april vervalt je Dichtbij(plus)kaart en hoef je ook niet meer te surfen naar dichtbijmagazine.be voor acties en kortingen. Door een samenwerking met corporate benefits (Benefits at Work) krijgt elke medewerker vanaf 1 april toegang tot talloze personeelskortingen en -acties, mooi gebundeld op één platform. Het enige wat je moet doen om van de voordelen te genieten, is je registreren!

In de week van 1 april krijg je via je voorziening, sociaal economiebedrijf of school alle informatie over waar en hoe je gratis een account kan aanmaken!



Een greep uit de bedrijven waar je binnenkort terechtkan voor kortingen en acties:



WIN: PRIJZEN, PRIJZEN, PRIJZEN!

Het regent prijzen bij Broeders van Liefde! Dichtbij kan dankzij onze nieuwe partner corporate benefits welgeteld 21 prijzen schenken, een voorproefje van de vele personeelsacties waar alle medewerkers vanaf 1 april van kunnen genieten!



vanaf morgen ZAL IK ...

Goede voornemens, wie maakte ze nog niet? Zeker bij de start van een nieuw jaar gaan we vaak bepaalde doelen stellen die we willen realiseren. Het probleem met goede voornemens is echter dat ze vaak onrealistisch zijn en niet concreet. We willen bijvoorbeeld meer sporten en verwachten dan ook van onszelf dat we meteen van niets naar 5 keer per week zweten in de fitness gaan, zonder rekening te houden met wat haalbaar is en wat we graag doen. Nochtans heel belangrijke factoren om dat goede voornemen effectief vol te houden ...

Veel mensen starten het nieuwe jaar steevast met het 'goede' voornemen om gewicht te verliezen. Het is echter mijn missie als diëtiste en intuïtief eten coach om hen te laten inzien dat diëten niet werken, anders had iedereen hét 'wonderdieet' toch al gevolgd? De reden waarom diëten niet werken, is complex en multifactorieel, maar je kan stellen dat ieder lichaam een genetisch bepaald 'set point gewicht' heeft en hier liefst rond blijft schommelen. Je kan het vergelijken met een schoenmaat: het is niet realistisch om te verwachten dat je in maat 38 past als je eigenlijk maat 40 hebt. Er zijn echter meerdere redenen waarom mensen dit moeilijk accepteren. Er heerst nog veel stigma rond het hebben van een hoog gewicht en men associeert dit nog te vaak met een slechte(re) gezondheid. Maar spoiler alert: dat klopt niet. Ons eetgedrag heeft dan wel een invloed op onze gezondheid, het bepaalt verre van alles. Daarnaast hoeft een verbetering in eetgedrag niet samen te gaan met het verliezen van gewicht. Gezondheidsproblemen louter toeschrijven aan een te hoog gewicht is discriminerend. Er schort heel wat aan onze volksgezondheid, maar de verantwoordelijkheid daarvoor leggen bij mensen met een genetisch bepaald hoger gewicht dan het maatschap-

pelijke ideaal is simpelweg fout. Dus: ga dit jaar niet focussen op de kilo's, maar wel op het aanleren van gezonde gewoontes en wat je kan toevoegen, eerder dan wat je jezelf moet ontzeggen. Focus op dingen die goed voor je zijn, zoals het eten van meer vezels (onder de vorm van volkoren producten), extra groenten en fruit, voldoende water, een goede nachtrust, zelfzorg ... zonder jezelf onhoudbare restricties of onrealistische doelen op te leggen die je toch alleen maar ongelukkig maken. Onze mentale gezondheid is van cruciaal belang; niemand wordt op lange termijn gelukkig van diëten.

We zijn allemaal geboren intuïtieve eters en moeten opnieuw leren vertrouwen op de signalen die ons lichaam stuurt. En nog belangrijker is onszelf accepteren voor wie we zijn en dit ook voor alle anderen te doen. Diversiteit is er, ook in onze vormen en maten. Je gewicht bepaalt niet hoe gezond of ongezond je bent, hoe (on)gelukkig je kan zijn en al zeker niet hoeveel jij waard bent. Want eerlijk, we zijn zoveel meer waard dan een cijfer op de weegschaal.



// Celine Dejaeghere (1991) is diëtiste bij OC Stycka in Gent.

wedstrijd

Proficiat!

Veerle Duerinck uit OC Clara Fey wint een tas naar keuze t.w.v. 50 euro van Hoos. Stijlvol én duurzaam!

Registreer en win!

Vanaf 1 april kan je gratis registreren op het platform van corporate benefits om te genieten van een hele hoop personeelsacties en -kortingen. Je komt in de week van 1 april te weten hoe je dat moet doen... Bonus: uit de eerste 1000 geregistreerde accounts halen we 21 winnaars!

Registreer je en maak automatisch kans op één van de volgende prijzen:

- 1 Center Parcs bon voor een midweek of weekend
- 10 x duo-tickets Kinopolis
- 10 x bol.com vouchers t.w.v. 25 euro

portret

Evelyn Cosyns

“

Het middagmaal met de peuters is mijn favoriete moment van de dag

////////////////////

AAN TAFEL

Evelyn werkt al 13 jaar in kinderdagverblijf het Zwalmnestje in Brakel. Als kinderbegeleidster varieert haar takenpakket van de dagelijkse verzorging en het organiseren van pedagogische activiteiten tot het helpen van de kinderen bij het eten. Elke dag is anders, maar het middagmaal blijft haar favoriet moment van de dag. "In tegenstelling tot wat de meeste mensen verwachten, is het middagmaal bij de peuters een gezellig moment. Na een hele voormiddag spelen, komen ze vaak tot rust tijdens de maaltijd. Ze vallen stil en kunnen zo smakelijk genieten van een bordje lekker eten", verklaart Evelyn. "Wij nemen ook altijd de tijd om mee met hen aan tafel te schuiven. Samen eten zorgt voor een gevoel van verbinding."

db