

KENNISMAKEN MET DE FILIPIJNEN

Rijst, maaltijden en het ritme van eten

Rijst heeft in de Filipijnen een betekenis die verder gaat dan een bijgerecht. Het National Museum verbindt in zijn rijsttentoonstelling landbouwkennis, voedsel, biodiversiteit en culturele tradities. Bij verschillende gemeenschappen bestaan gebruiken rond telen, oogsten en bewaren. Wie dagelijks rijst ziet op tafel, kijkt dus ook naar een voedselgeschiedenis die verbonden is met landschap, arbeid en familiekenis. [C27]

Het museum beschrijft bijvoorbeeld de bulul bij de Ifugao als figuren die binnen bepaalde rituele contexten verbonden zijn met rijstvoorraad en voorouders. Het is belangrijk zo'n specifieke traditie niet als gebruik van alle Filipijnen te presenteren. Een landbouwcultuur uit de Cordillera is niet automatisch dezelfde als die van een kustgemeenschap elders. Juist de verschillen maken het interessant om te vragen waar een gerecht of gewoonte vandaan komt. [C28]

Bij samen eten helpt een eenvoudige houding: kijk hoe de maaltijd wordt aangeboden, vraag wat een onbekend gerecht is en neem eerst een hoeveelheid die u kunt opeten. U hoeft niet alles lekker te vinden of iedere keer opnieuw een uitgebreide uitleg over uw voorkeuren te geven. Een vriendelijk compliment over iets dat u werkelijk waardeert, klinkt beter dan overdreven enthousiasme. Vraag ook welke onderdelen apart worden geserveerd, zodat u smaken rustig kunt leren kennen.

Uw eigen eetritme mag daarnaast blijven bestaan. Zoek een ontbijt waarmee u goed aan de dag begint en een paar maaltijden die u gemakkelijk zelf bereidt. Laat tegelijk ruimte om lokale ingrediënten en bereidingswijzen te proberen. Een verhuizing wordt vermoeiender wanneer iedere maaltijd een zoektocht is. Met een kleine vertrouwde basis kunt u nieuwsgierig blijven zonder dat het eten voortdurend een project wordt. Gezamenlijk eten is dan plezierig contact én een gewone behoefte die goed geregeld is.

Vraag naar de naam en de maker

Als een gerecht u bevalt, vraag dan hoe het heet, welke ingrediënten erin zitten en of het een familierecept is. Daarmee toont u belangstelling voor het eten en voor degene die het maakte. Noteer alleen wat u later werkelijk wilt terugvinden.

[C27] National Museum - Rice Gallery - nationalmuseum.gov.ph

[C28] National Museum - Bulul and Rice - nationalmuseum.gov.ph

6 • UW EIGEN BEGROTING

Drie transparante voorbeeldbegrotingen

De bedragen hieronder zijn bewust gekozen rekenaannames voor drie verschillende huishoudens. Het zijn geen gemeten gemiddelde prijzen, offertes of beloftes dat u met dit bedrag overal comfortabel leeft. Gebruik ze om te zien welke kosten u moet verzamelen. De alleenstaande woont in een provinciale stad, het stel in Cebu en het gezin met twee kinderen in Metro Manila. De zorgpost is een plaats om een persoonlijke premie en gewone zorgkosten in te vullen; leeftijd en dekking kunnen haar sterk veranderen.

PHP per maand	Alleen	Stel	Gezin 2+2
Huur	18.000	35.000	65.000
Nuts, internet, telefoon	6.000	9.000	13.000
Voeding en huishouden	14.000	24.000	40.000
Vervoer	4.000	7.000	15.000
Zorg en verzekering	9.000	16.000	22.000
Jaarlijkse reserveringen	5.000	9.000	14.000
Vrije tijd en overige	6.000	10.000	15.000

Totalen: PHP 62.000, PHP 110.000 en PHP 184.000 per maand. Bij de rekenkoers zijn dat respectievelijk EUR 870,30, EUR 1.544,08 en EUR 2.582,82. Schoolgeld is in geen van deze totalen opgenomen. Ook belasting over bruto inkomen, aflossing van schulden, aankoop van een auto en een eventuele SRRV-storting staan erbuiten. Gebruik hiervoor extra regels in uw eigen berekening. [F06]

Voor het gezin voegen we als tweede, afzonderlijke aanname PHP 35.000 per kind per maand aan onderwijs toe. Voor twee kinderen is dat PHP 70.000, waardoor het totaal PHP 254.000 of EUR 3.565,41 wordt. Dit is uitsluitend een begrotingskeuze: een concrete school kan een heel ander bedrag vragen. Vraag het volledige jaarbedrag inclusief inschrijving, vervoer, maaltijden, boeken en begeleiding op.

De overige leefruimte is bewust een eigen post. Daaruit betaalt u bijvoorbeeld ontspanning, kleding en kleine vervangingen. Zij is geen medisch noodfonds. Ook bij een bescheiden leefstijl moet u onderscheid maken tussen een gewone tegenvaller en een werkelijk grote gebeurtenis.

Vervang aannames door bewijs

Vul bij uw drie grootste posten de datum van een offerte of eigen meting in. Kies vervolgens een ruimer bedrag wanneer een essentieel onderdeel nog onbekend is.

[F06] ECB-referentiekoeers Filipijnse peso - ecb.europa.eu

9 • ZORG EN ONDERSTEUNING

Een zorgkaart vóór de woningkeuze

Begin uw zorgonderzoek bij de behandelingen en hulp die uw huishouden daadwerkelijk nodig heeft. Noteer per persoon vaste controles, medicatie, hulpmiddelen, therapie en mogelijke spoedzorg. Zoek vervolgens een geschikte zorgverlener op een haalbare reisafstand. Een algemene vermelding “ziekenhuis dichtbij” is onvoldoende wanneer de benodigde specialist, apparatuur of behandeling daar niet aanwezig is.

De Nederlandse en Belgische reisadviezen beschrijven goede maar vaak dure particuliere zorg in grotere steden en beperktere voorzieningen daarbuiten. Lange verplaatsingen kunnen daardoor onderdeel van de zorgroute worden. Onderzoek daarom niet alleen het dichtstbijzijnde gebouw, maar ook waar u naartoe moet bij een ingewikkelder probleem. [R01][R06]

Stel concrete vragen

Vraag of de behandeling beschikbaar is, welke specialist die uitvoert, hoe een afspraak wordt gemaakt en welke informatie vooraf nodig is. Laat kosten, betaalwijze en mogelijke vooruitbetaling toelichten. Controleer bij uw verzekeraar of de specifieke aanbieder en behandeling onder uw polis vallen. Een ziekenhuis kan een verzekeringskaart herkennen zonder voor iedere behandeling rechtstreeks met die verzekeraar af te rekenen.

Maak een beknopte Engelstalige medische samenvatting met uw huidige behandelaar. Bewaar alleen relevante informatie en beveilig de digitale kopie. Neem een overzicht van werkzame stoffen, doseringen en allergieën mee; een merknaam kan internationaal verschillen. Gebruik een vertaling als ondersteuning, niet als reden om op eigen initiatief medicijnen te vervangen.

Voor geplande zorg telt continuïteit. Vraag hoeveel tijd tussen controles mag zitten, hoe u uitslagen krijgt en wie bereikbaar is wanneer klachten veranderen. Plan een eventuele overdracht vóórdat de oude behandeling stopt. Voor een gezin kan het handig zijn meerdere afspraken te combineren, maar voorkom dat de hele zorgroute van één onzekere reisverbinding afhankelijk wordt.

Bewijs dat bij uw huishouden past

Bewaar een zorgverlener, route, afspraakmogelijkheid, kostenindicatie en verzekeringsantwoord per noodzakelijke behandeling. De DOH-vergunning van een instelling is een begincontrole; zij bewijst niet dat iedere gewenste behandeling beschikbaar is. [R05]

[R01] NederlandWereldwijd - Reisadvies Filipijnen - nederlandwereldwijd.nl

[R06] FOD Buitenlandse Zaken - Gezondheid en hygiëne - diplomatie.belgium.be

[R05] DOH Cordillera - Licensed health facilities - caro.doh.gov.ph