Raak magazine

MEI
JUNI
2025



"Onder stress beginnen veel atleten na te denken. Maar je moet je instinct volgen."

Olympisch kampioen Tia Hellebaut in gesprek met Raak-vrijwilliger Gert Luyten over sport en kinderen

Waarom chips onze hersenen meer voldoening geven dan salade

Middenin: uitneembaar katern Raak-activiteiten 2025-2026

TIJDSCHRIFTEN
TOELATING - GESLOTEN VERPAKKING
3200 AARSCHOT 1 - BC 1145

Afgiftekantoor: 3200 Aarschot 1 - Maandblad,
verschijnt niet in juli en augustus - P106332

"Scholen zonder drugsbeleid willen zichzelf beschermen tegen de misvatting van ouders, die een drugsbeleid kunnen zien als een teken van een slechte omgeving."

RAAK-VRIJWILLIGER MARCEL BERNAER
PAGINA 42

Toen in mei ...

Nu lijkt de film misschien wat oubollig, maar op 25 mei 1977 veranderde de filmwereld helemaal, want die dag kwam de allereerste Star Wars film uit: *A New Hope*. George Lucas' ruimteavontuur bracht baanbrekende *special effects*, een meeslepende wereld en een episch verhaal dat de standaard zette voor de moderne blockbuster. De film introduceerde het concept van een filmfranchise met sequels, prequels, spin-offs en uitgebreide merchandise. Nu, bijna vijftig jaar later, blijft Star Wars een cultureel fenomeen. De vierde mei is trouwens ook de onofficiële feestdag van Star Wars. Het ontstond als woordspeling: *May the Fourth be with you*!

1 mei is niet alleen de Dag van de Arbeid. Op die dag in 1956 legde Bobbejaan Schoepen de basis voor Bobbejaanland, het eerste privépretpark in ons land. Oorspronkelijk was het een muziek- en waterskicentrum, maar in de jaren 70 groeide het uit tot een volwaardig pretpark. Vandaag is het een van de populairste Belgische attractieparken, bekend om zijn cowboythema en attracties zoals de Typhoon en Sledgehammer.

Vanaf 13 mei supporteren we ongetwijfeld voor Red Sebastian op het Eurovisiesongfestival in Zwitserland. Tot nu kon ons land nog maar één keer winnen, op 3 mei 1986. *J'aime la vie* van Sandra Kim haalde de meeste punten. Amper dertien was ze toen, waarmee ze de jongste winnaar ooit werd. Intussen is die leeftijdsgrens opgetrokken en moet je minimaal zestien jaar oud zijn om deel te nemen.

49 procent

Bijna de helft van de volwassen Belgen kampt met overgewicht. Lees meer op pagina 14.

Levenswijsheid van de maand

"Soms moet men het leven nemen zoals de seizoenen – er zijn stormachtige dagen, en er zijn zonnige dagen, maar beide zijn nodig voor groei."

De woorden komen uit een brief die kunstenaar Vincent Van Gogh in mei 1889 naar zijn broer Theo schreef vanuit de psychiatrische inrichting Saint-Rémy-de-Provence. Hij bevond zich op een moeilijk moment in zijn leven en worstelde met zijn mentale gezondheid. Van Gogh schreef veel brieven naar zijn broer en greep de maand mei daarin vaak aan om te reflecteren over groei en verandering.

INHOUD

MEI JUNI 2025



4 Geraakt/Touché

6 Dubbelspraak
Tia Hellebaut en Gert Luyten

11 Dossier
Vitaliteit

15 Mijmering
Jochen Szkilny

16 Samen Sporten

18 Beeldspraak
De Nationale Wandeldag in Bosland

20 Raakraket
Op verkenning in Geel-Larum

22 Vrijspraak
Fabian Spreeuwers

23 Uitneembaar katern Raak-activiteiten 2026-2027

27 Afspraak
Smaakmakers

28 Altijd Raak
Raakpunten in actie

32 Lekker Raak
Raak Brasschaat Driehoek kookt Marokkaans

36 Straatketting
Met Patrick door Ham

38 Tegenspraak
Geld voor goed doel dichtbij of veraf?

42 Lofspraak
Raak-vrijwilliger Marcel Bernaer zet zich in voor beter drugsbeleid

44 Puzzel en Quiz

46 Ruggespraak
Waarom chips onze hersenen meer voldoening geven dan salade







Raak Magazine is het ledenblad van Raak vzw, dat buurten doet bruisen en waar ontmoeting centraal staat. Zo bouwen we op meer dan 450 plaatsen aan plekken waar het fijn is om te leven, en waar altijd iets te beleven valt. Voor Raak-leden is Raak Magazine inbegrepen in hun lidmaatschapsbijdrage van 35 euro per jaar.

Ook lid worden?
Stuur ons een berichtje via www.raakvzw.be/contact of kijk op www.raakvzw.be/afdelingen voor een Raakpunt in je buurt.

Adreswijziging? 02 246 52 52, info@raakvzw.be of Raak vzw, Urbain Britsierslaan 5, 1030 Schaarbeek.

Geraakt / Touché

Goed nieuws is geen nieuws? Klopt niks van, en dat willen we bewijzen. Daarom brengen we je iedere editie van Raak Magazine een portie positiviteit!

tekst Hilde Van Malderen

Belgische studenten voor de twaalfde keer wereldkampioen diplomatie

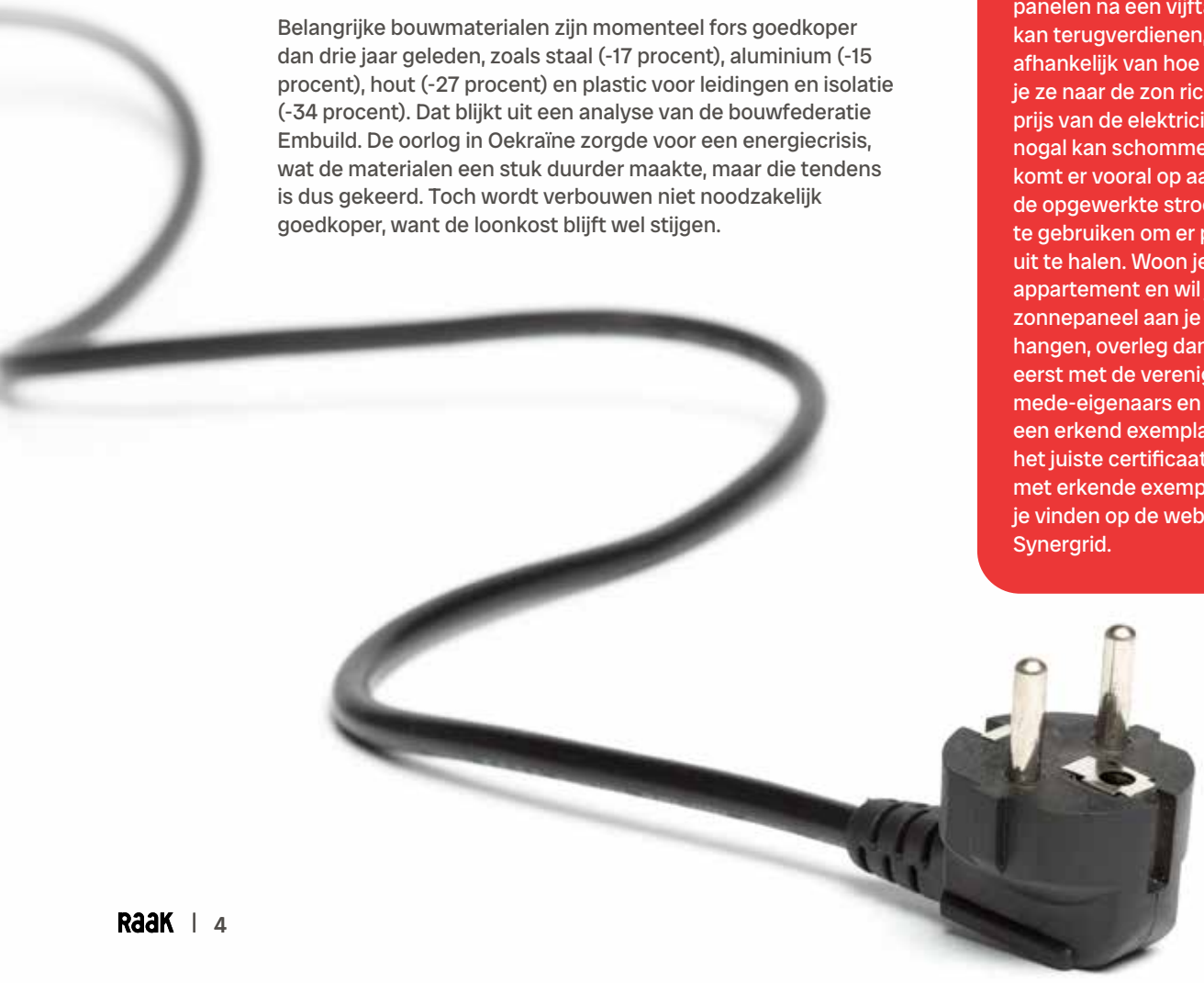
Belgen staan internationaal bekend om hun diplomatieke vaardigheden en daar lijkt niet meteen een einde aan te komen. Op het WK Studentendiplomatie kwam ons land al voor de twaalfde keer als winnaar uit de bus. Tijdens een vijfdaagse conferentie in de Filipijnse hoofdstad Manilla kropen meer dan duizend jongeren uit honderd landen in de huid van VN-diplomaten en verdedigden ze de belangen van de landen die ze vertegenwoordigden. En dat deden onze landgenoten zo goed dat ze de wereldtitel binnenhaalden.

Bouwmaterialen fors goedkoper

Belangrijke bouwmaterialen zijn momenteel fors goedkoper dan drie jaar geleden, zoals staal (-17 procent), aluminium (-15 procent), hout (-27 procent) en plastic voor leidingen en isolatie (-34 procent). Dat blijkt uit een analyse van de bouwfederatie Embuild. De oorlog in Oekraïne zorgde voor een energiecrisis, wat de materialen een stuk duurder maakte, maar die tendens is dus gekeerd. Toch wordt verbouwen niet noodzakelijk goedkoper, want de loonkost blijft wel stijgen.

Stekkerzonnepanelen toegelaten in Vlaanderen

Sinds 17 april mag je in ons land twee stekkerzonnepanelen, ook wel balkonzonnepanelen of plug-inzonnepanelen genoemd, gebruiken per huishouden. Je kan ze eenvoudig in je stopcontact steken en het is ook niet nodig om ze aan te melden bij Fluvius. Experts schatten dat je de aankoopprijs van de panelen na een vijftal jaren kan terugverdienen, al is dat afhankelijk van hoe efficiënt je ze naar de zon richt en de prijs van de elektriciteit, die nogal kan schommelen. Het komt er vooral op aan om de opgewerkte stroom zelf te gebruiken om er profijt uit te halen. Woon je in een appartement en wil je zo'n zonnepaneel aan je balkon hangen, overleg dan zeker eerst met de vereniging van mede-eigenaars en koop een erkend exemplaar met het juiste certificaat. Een lijst met erkende exemplaren kan je vinden op de website van Synergrid.



Onderzoek van de maand

Mooie momenten fotograferen maakt ons gelukkig

Je hond die iets leuks doet, een heerlijk ijsje voor je neus of de ondergaande zon … we grijpen vaak naar onze gsm om er een foto van te maken. Waar komt die drang toch vandaan? Onderzoekers van de Universiteit van Southern California vinden het niet zo onlogisch. Die momenten vastleggen, verbetert onze gemoedstoestand. Ze ontdekten dat mensen hierdoor het moment niet alleen nog leuker gaan vinden, maar er ook echt meer in opgaan.

Dat zit zo: zodra je het idee hebt om iets te fotograferen, kijk je beter en ben je meer betrokken bij wat er op dat moment gebeurt. Je voelt ook meer bij datgene wat er gebeurt, blijkt uit hun onderzoek, alsof je brein dan extra focust. Er is wel een valkuil. Het vastleggen zelf leidt niet tot afleiding, maar zodra je een foto begint te bewerken of hem gaat delen op social media, ben je uit het moment en bezig met het resultaat. Conclusie: je wacht best even om te posten.



LIFEHACKS

Nooit meer zonnebrandcrème vergeten? Zet een fles naast je tandenborstel, zodat je er een gewoonte van maakt om het elke ochtend aan te brengen.

BBQ-rooster schoonmaken zonder schrobben? Leg een natte krant op het rooster als het nog warm is, sluit het deksel en laat het stomen. Het vuil veeg je er daarna zo af!

Eén euro voor een huisje in Italië

Heb je ergens nog een euro over en zin in een buitenlands avontuur? In Italië kan je in sommige dorpen een huis kopen voor één euro. Steeds meer jonge Italianen verlaten namelijk het dorp voor de stad waardoor steeds minder en vooral oudere mensen achterblijven in de provincie. Om de dorpen en culturele historie intact te houden, verkoopt Italië sommige huizen dus voor die lucratieve euro. Ze hopen dat, als de huizen weer bewoond worden de lokale economie ook weer aantrekt.

Er zijn natuurlijk wel eisen verbonden aan zo'n 1-euro-huis. Zo moet je alle kosten voor de verkoop (denk aan notaris en registratie) kunnen betalen. Je moet daadwerkelijk met een renovatieplan komen binnen één jaar na aankoop en binnen drie jaar moet die renovatie af zijn. En dan is er nog een borg van ongeveer zesduizend euro die je verliest als je je niet aan de afspraken houdt. Sommige gemeenten eisen dat je er permanent gaat wonen, andere gemeenten vinden het prima als je het huis omtovert tot een vakantiehuis of B&B.

Uiteindelijk zal het dus toch iets meer kosten. Benieuwd? Je vindt huizen op onder andere **1eurohouses.com** en **case1euro.it**.



Dubbelspraak

Olympisch kampioen Tia Hellebaut en Raak-vrijwilliger Gert Luyten in gesprek over sport en kinderen

"De kans dat je een topper wordt, is klein. Alles moet gewoon kloppen."

Het is alweer zeventien jaar geleden, maar het lijkt wel of het gisteren was. De fenomenale sprong van Tia Hellebaut over twee meter en vijf centimeter maakte haar olympisch kampioen. Vandaag draagt ze de sport nog steeds een warm hart toe en probeert ze kinderen aan te zetten om meer te bewegen. Samen met Gert Luyten van Raak Genebos-Ham keerden we terug naar haar historisch moment en hadden we het over de 'jeugd van tegenwoordig'.

Tekst Hilde Van Malderen · Foto's Katrijn Van Giel

Gert Luyten
(38)

Woont in Tessenderlo-Ham

Getrouwd met Stephanie Belmans, samen hebben ze drie kinderen

Sinds 2022 voorzitter van Raak Genebos-Ham

Was lid, leider en hoofdleider bij de Chiro en helpt nu nog als kookouder

Werkt bij De Vlaamse Waterweg als sluisbedienaar

Tia Hellebaut
(47)

Woont in Tessenderlo

Getrouwd met Wim Vandeven, samen hebben ze drie kinderen

Werd olympisch kampioen hoogspringen in 2008 en meermaals Europees kampioen

Is de eerste Belgische vrouw die een gouden medaille pakte in de atletiek



Tia Hellebaut is een rasechte Antwerpse, maar de liefde deed haar in Tessenderlo belanden, waar ze intussen haar eigen academie oprichtte om jonge atleten te coachen. Wie weet kneedt zij nu aan olympisch goud voor later. We treffen haar in een gezellige brasserie op de markt van Tessenderlo waar we het natuurlijk eerst wilden hebben over die ene gouden dag.

Gert: "Ik heb altijd willen weten hoe het is om in een stadion voor zestig- of zeventigduizend mensen te presteren, terwijl er nog miljoenen thuis naar tv zitten te kijken."

"Onder stress beginnen veel atleten na te denken. Maar je moet je instinct volgen."

TIA

Tia: "Op zo'n moment zat ik in mijn cocon, een van mijn grootste sterktes als atleet, ook al ben ik in het gewone leven redelijk onrustig. Ik verveel me snel. Maar tijdens een competitie kon ik hoog in concentratie gaan voor iets dat ik heel graag wilde. Eigenlijk gaat het erover dat je niet te veel nadenkt. Loslaten en gaan."

Gert: "Hoe kan je dat trainen?"

Tia: "Je hebt mensen die daar nooit toe komen. Eigenlijk heb je vier fases om zo'n technische sport onder de knie te krijgen. Eerst ben je onbekwaam en onbewust. Je weet niet wat je doet en je kan het niet. Dan ga je naar bewust en onbekwaam. Je weet wat je moet doen, maar je kan het nog niet toepassen. In fase drie ben je bewust bekwaam. Als je erover nadenkt, lukt het. Om dan finaal onbewust bekwaam te zijn. Je doet het gewoon zonder nadenken. Daar moet je geraken. Maar onder stress beginnen te veel atleten na te denken. Vergelijk het met een voetballer die met de bal naar de goal loopt en begint te focussen op wat de keeper allemaal zou kunnen doen. Dan zal hij automatisch vertragen en is de kans kleiner dat hij scoort. Nee, je moet je instinct volgen."

Spreken mensen je nog vaak aan op je gouden medaille?

Tia: "Toch wel. Ik vind het altijd leuk om verhalen te horen van mensen die nog exact weten waar ze waren toen ik olympisch kampioen werd. Op het moment zelf was ik me daar minder bewust van omdat we ver weg zaten in Peking, en er was ook nog eens het tijdsverschil."

Gert: "Ik weet het niet meer exact."

Tia: "Maar jij bent misschien nog te jong."

Gert: "Ik heb het wel in het nieuws horen voorbijkomen."

Tia: "Die bekendheid zwakt natuurlijk af omdat jongeren dat niet bewust beleefd hebben en omdat ik heel weinig op tv kom. Dat kost mij veel tijd en we hebben drie kinderen, dus dat is allemaal niet zo evident. Mijn kinderen hebben allemaal hobby's en mijn man werkt als kine tot 's avonds



laat. Als ik dan naar een tv-studio moet rijden, wil dat zeggen dat ik een van mijn kinderen hun training moet afpakken. Qua tijdsinvestering heb ik daar geen zin in, mijn kinderen zijn mijn prioriteit. Ik voel ook niet de nood om al te veel *in the picture* te staan. Ik ben gewoon rustig wie ik ben en dat is meer dan voldoende."

Gert: "Dat is de rustige Limburgse aard die je overgenomen hebt. *Laidback*, zoals ze zeggen."

Tia: "Wie weet, als Antwerpse kan dat tellen. Ik heb gewoon andere prioriteiten."

Hoe was de overgang naar een normaal leven?

Tia: "Dat is vlot gegaan, omdat ik vrij snel kinderen had. Dan gaat je focus sowieso al ergens naartoe en had ik niet het gevoel dat ik in een zwart gat belandde, iets wat sommige atleten wel hebben. Mannelijke atleten hebben daar volgens mij meer last van dan vrouwen, omdat vrouwen makkelijker prioriteit geven aan het gezin."

Gert: "Een man zal meer prestatiegericht blijven. En individualistischer denken."

Tia: "Als je met een gezin van vijf thuiskomt, zal de vrouw de kinderen in bad en bed steken en de man begint te werken. Dat is ook een beetje de aard van onze natuur en hoeven we ook niet per se weg te steken. Ik heb niets tegen emancipatie, maar dat is van oudsher zo gegroeid en er is niets mis mee als vrouwen dat graag doen."

Gert: "Heb je daarna niet nog een comeback geprobeerd?"

Tia: "Weinig mensen herinneren zich dat, maar ik ben zelfs nog naar de Spelen van Londen geweest in 2012 en daar vierde geworden. Terwijl ik al twee kinderen had. Dat was pittig. Mijn oudste was toen drie en de andere anderhalf. Ze waren erbij, ook al weten ze daar niets meer van. Ik wilde voor een medaille springen en dat lukte net niet, waardoor ik ontgoocheld was. Maar als ik nu terugkijk op dat parcours met twee kinderen ..."

Gert: "Dat is een prestatie op zich."

Tia: "Ik ben mezelf wel een paar keer tegengekomen. Want ik sliep ook minder door de kinderen."

Gert: "Waarom wou je die comeback maken?"

Tia: "Ik vond dat een heel interessant parcours. Kim Clijsters was in 2010 teruggekomen en eigenlijk was dat toen nog niet gangbaar, terwijl ik daar een mooie uitdaging in zag. En waarschijnlijk heb ik het onderschat, maar het proces gaf wel veel voldoening."

Gert: "Ik heb zelf drie kinderen, dus ik weet wat je bedoelt."

"Na verloop van tijd werd het telkens een strijd om de kinderen naar de training en matchen te brengen."

GERT

Intussen train je zelf ook Thomas Carmoy, een getalenteerde hoogspringer. Gaat je dat goed af?

Tia: "Ik vind het fantastisch om te doen, maar ik verdien daar 1.000 euro bruto mee per maand en daarvoor rij ik iedere week vier keer naar Louvain-la-Neuve. Als ik mijn drie kinderen op kot wil laten gaan, weet ik niet of ik dat daarmee ga kunnen betalen."

Gert: "Hoe komt dat?"

Tia: "Tja, het is atletiek vrees ik. Er zit weinig geld in die sport. Ik ben wat bang voor de toekomstige Vlaamse trainers. Wie wil dat nog doen? Het gaat niet alleen om training geven, je moet dat ook voorbereiden en daarnaast moet je ook nog een andere job doen om geld te verdienen. Op die basis kan je dat niet volhouden. Ik heb beloofd aan Thomas dat ik hem tot de Olympische Spelen in Los Angeles begeleid, want ik geloof echt in zijn potentieel. En dan hoop ik dat er iets uit de bus komt. En gelukkig heeft mijn man een goede job als kine. Anders zou ik dat niet kunnen doen."

Gert: "En qua sponsoring?"

Tia: "Dat is niets meer tegenwoordig. Ook het prijzengeld is niet meer naar boven gegaan sinds mijn periode, dus eigenlijk is het naar beneden gegaan."

Gert: "Terwijl mensen denken dat jij keirijk bent."

Tia: "Veel mensen denken dat, maar bij deze ..."

Jouw dochter zit op de topsportschool voor volleybal. Ben jij als ex-topsporter dan ook streng als moeder?

Tia: "Ik denk het niet. Ik geloof eerder in intrinsieke motivatie. De kans dat je een topper wordt, is klein. Alles moet gewoon kloppen. Mijn oudste dochter is relatief klein voor een volleybalster. Dus die gaat andere uitdagingen hebben. Uiteindelijk moeten ze het toch zelf doen. Ik kan dingen opleggen, maar op een gegeven moment werkt dat niet meer en dan zijn ze het misschien beu. Dan werk ik liever op die intrinsieke motivatie zodat ze zelf hun richting kiezen. En dat doet ze heel goed."

Gert: "Ik herken mezelf daar een beetje in. Ik heb vroeger gevoetbald. Tweede nationale bij de jeugd. Maar vanaf het moment dat ik me moest klaarstomen om mee hogerop te kunnen, is het misgelopen. De ene kwetsuur na de andere en mijn motivatie was volledig weg. Dan ben ik mezelf tegengekomen."

Tia: "Dat snap ik. Als je motivatie vermindert door blessures kan iemand anders wel zeggen wat je moet doen, maar dat werkt niet."

Hebben je kinderen ooit atletiek gedaan?

Tia: "Allemaal, maar het is te veel lopen en dat kunnen ze niet. Ik vrees dat ze dat van geen vreemden hebben, want ik ben ook geen loper. En in veel atletiekclubs wordt er veel gelopen. Tegenwoordig moet het ook allemaal speels en plezant zijn, er mag bijna geen competitie meer zijn en geen winnaar. Eigenlijk zouden we naar een systeem moeten gaan waar je een recreatieve tak hebt en een competitieve tak. Want veel jongeren haken ook af omdat ze het te saai vinden."

Met welke intentie heb je jouw eigen atletiekacademie opgericht?

Tia: "Atletiek is een vrij populaire sport bij jongeren. Bij ons ligt de focus meer op techniek, want kinderen worden vanzelf wel groter en sneller. Het probleem is dat als je groter en sneller wordt en de verkeerde techniek hebt, je geblesseerd raakt. En het is de bedoeling dat je zo lang mogelijk plezier hebt aan je sport, op gelijk welk niveau. In onze academie hebben we ook kinderen die niet veel talent hebben, maar waar we na een paar jaar zien dat we er toch goed mee gewerkt hebben. Toppers maken interesseert me niet. Er is niets zo gemakkelijk als een getalenteerde veertienjarige goed te maken door hem of haar veel te laten trainen, maar misschien te vroeg te laten opbranden."

Er wordt veel gezegd over de jeugd van tegenwoordig. Zie jij een verschil?

Tia: "Ik zie vooral een verschil in motorische vaardigheden en in *core stability*, de stabilisatie van de buik en de rug. Dat is logisch te verklaren doordat kinderen minder buiten spelen. Ik wil nu niet afkomen met 'in onze tijd...' maar doordat de maatschappij verandert, zie je dat het bewegingspatroon verandert, met dat als resultaat."

Gert: "Wij moeten onze kinderen echt naar buiten duwen. We lieten hen dingen proberen zoals voetbal en dansschool, maar het werd na verloop van tijd telkens een strijd om ze naar de training en de matchen te brengen. We spraken wel af dat ze het lopend seizoen moesten uitdoen, voor we samen iets nieuws zouden proberen. In de tussentijd zochten we andere dingen zodat ze toch buiten konden spelen en bewegen. Zo kwamen we bij de lokale jeugdbewegingen terecht. Gelukkig vonden ze intussen hobby's die ze wel graag doen, zoals paardrijden en handbal."

Tia: "Bij ons is dat hetzelfde verhaal. We hebben eens een experiment gedaan. Het aantal uur dat ze op hun schermpjes zaten, moesten ze ook buiten spelen. Toen waren ze wel geschrokken van hoe lang dat was."

Gert: "Eigenlijk vergelijk je altijd automatisch met vroeger en hoe je zelf was. Vroeger kropen wij in de bomen. De mogelijkheden waren ook anders. Toen moest je samen gaan spelen om je vrienden te zien. Nu komen ze thuis en beginnen ze te snapchatten met hun vrienden en dat is hun vorm van sociaal contact."

Tia: "Die schermen waren er ook niet. Vroeger klaagden ouders wel eens over kinderen die altijd maar zaten te lezen in een hoekje en te weinig bewogen. Nu ben je al blij als ze een keer een boek pakken en niet meer op het scherm zitten. De maatschappij is gewoon volledig veranderd. Het schermpje is het makkelijkste alternatief wanneer je je verveelt."

Gert: "Ik vind het wel een goede maatregel dat ze hun gsm op school 's morgens moeten afgeven en ze die 's avonds pas terugkrijgen."

Tia: "Ik denk wel dat steeds meer ouders zich er bewust van zijn dat kinderen moeten gaan sporten om ze te laten bewegen, misschien wel meer dan bij onze ouders. Wij deden ook maar één sport, omdat we voor de rest veel meer buiten speelden. Terwijl kinderen nu vaak meerdere hobby's hebben."

Beweeg je eigenlijk zelf nog veel?

Tia: "Ik probeer dat, maar met drie kinderen is dat niet evident. Ik ga een drietal keer per week joggen."

Gert: "Is het moeilijk om gewoon te sporten als je op topniveau hebt gesport?"

Tia: "Heel moeilijk. Ik doe dat alleen omdat het gezond is, niet omdat ik een *drive* heb. Ik heb eigenlijk een spelletje nodig."

Gert: "Vragen mensen je vaak tips om te sporten?"

Tia: "Dat gebeurt wel regelmatig. Ik geef ook een keer per week training bij Foodmaker, een bedrijf in Oevel. Dat is begonnen als *start to run* en na twee jaar hebben ze de Ten Miles gelopen. En dat onderhouden we. We gaan met het personeel joggen. Het bedrijf staat voor gezonde voeding en ze willen hun werknemers ook mogelijkheden aanbieden om samen te sporten. Ik merk dat steeds meer bedrijven daarop inzetten. Zo zijn er ook die 's middags wandeltochtjes onder de collega's doen om toch eens buiten te komen. Bewegen is niet alleen belangrijk voor het bewegen op zich, maar ook voor de sociale contacten. Als je afspreekt met iemand om samen te sporten, dan hou je het ook langer vol omdat je gemotiveerder bent. Alleen zal je misschien sneller een keertje overslaan, omdat het slecht weer is of al donker, maar als je al afgesproken hebt, zeg je minder snel af. Op die manier werkt het gewoon heel verbindend."

Dossier: Vitaliteit

Het aantal langdurig zieken blijft records breken. Vooral bij de werknemers onder de 35 jaar stijgt het aantal dat ziek thuis zit snel. Steeds meer bedrijven zetten in op een vitaliteitsbeleid. Zo hopen ze het welzijn van hun personeel op te krikken. En dat gaat verder dan alleen maar wat bewegen, vertelt Mulamba Van den Hende, die met Generation Fit het totaalplaatje bekijkt.

Tekst Hilde Van Malderen • Illustratie Arnoleon



Werken aan vitaliteit

"Je moet niet alles in een keer willen"

Mulamba Van den Hende probeerde al in 2013 in het VTM-programma *Let's get Fit* om Vlaanderen aan het bewegen te krijgen. Hij schreef er twee boeken over, is personal coach en als vitality manager helpt hij bedrijven met het implementeren van een vitaliteitsbeleid. Eén vooroordeel wil hij al meteen de wereld uithelpen. "Vitaliteit draait niet alleen rond meer bewegen. Wij werken rond zes pijlers: voeding, beweging, algemene gezondheid, stress, slaap en verbinding. Dat is allemaal met elkaar verweven."

Verbinding had ik niet meteen verwacht.

"Hoe meer betrokken mensen zich voelen in een team, hoe gelukkiger ze zich voelen en hoe meer energie ze uit hun werk halen. Dat geldt voor bedrijven, maar evengoed voor verenigingen. Je kan daarop inzetten door goede communicatie, maar ook *teamchallenges* helpen, want dan streef je samen naar een doel. Met de groep deelnemen aan een loopwedstrijd bijvoorbeeld, zoals de 10 Miles of de loopactie voor Kom op Tegen Kanker. Iedereen op zijn eigen niveau. Is die verbinding er niet, dan komen er sneller misverstanden, wat leidt tot onnodige frustraties. Vitaliteit is ook geluk. Je gelukkig voelen in de situatie waarin je zit. Door die *boom* aan langdurig zieken is er veel te doen rond werkgeluk. Als je je al niet goed voelt op je werk zal je ook sneller thuisblijven bij het minste ongemak, want dat kan er dan gewoon niet meer bij."



"Er wordt te gemakkelijk gekeken naar sport, maar de meest onderschatte factor is slaap, dat beïnvloedt alles."

Waar denken mensen te weinig aan bij vitaliteit?

"Er wordt te gemakkelijk gekeken naar sport, maar de meest onderschatte factor is slaap, dat beïnvloedt alles. Als je minder slaapt, ga je meer snoepen. Je stresshormoon blijft hoog, je hebt geen energie, je kan fysiek minder aan, nadenken gaat moeilijker en je bent sneller geïrriteerd. Ook

Tien tips voor een betere nachtrust

Volgens Mulamba Van den Hende is slaap de meest onderschatte factor als het gaat om vitaliteit. Heb je het gevoel dat je de laatste tijd minder goed slaapt? We geven alvast tien tips die je kunnen helpen.

Breng rust in de slaapkamer

Je slaapkwaliteit hangt sterk af van je omgeving. Zorg voor een donkere slaapkamer, bijvoorbeeld met verduisterende gordijnen, en houd de kamertemperatuur rond de 18°C. Voldoende verluchting is belangrijk, en bij omgevingslawaai kunnen oordoppen helpen. Ook een goede matras en een comfortabel kussen maken het verschil.

Houd een vast slaapritme aan

Ga elke dag rond dezelfde tijd slapen en sta op hetzelfde tijdstip op, ook in het weekend. Dat helpt je lichaam een natuurlijk ritme te ontwikkelen, waardoor je makkelijker in- en doorslaapt en je je energieker voelt.

Vermijd schermen voor het slapengaan

Blauw licht van tv's, computers en smartphones remt de aanmaak van melatonine, het slaaphormoon. Schakel schermen minstens een uur voor bedtijd uit en kies voor ontspannende activiteiten zoals lezen.

Let op met cafeïne en alcohol in de avond

Deze stoffen verstoren je slaap. Kies liever voor kruidenthee of cafeïnevrije koffie en vermijd zware maaltijden vlak voor het slapengaan.

Zorg voor voldoende beweging

Dagelijks bewegen helpt je sneller inslapen en verbetert de diepe slaap. Intensieve inspanning vlak voor bedtijd kan je dan weer wakker houden.

Beperk dutjes overdag

Dutjes kunnen je slaapritme verstoren. Als je echt een powernap nodig hebt, doe dit dan vóór 15 uur en niet langer dan twintig minuten.

Creëer een vaste avondroutine

Een rustgevende routine helpt je ontspannen en bereidt je voor op een goede nachtrust. Die kan bestaan uit meditatie, een warm bad, lezen of zachte stretches.

Schrijf het van je af

Piekeren in bed? Schrijf je gedachten of to-do's op om je hoofd leeg te maken en meer rust te vinden voor het slapengaan.

Sta op als je niet kan slapen

Lukt inslapen niet na twintig minuten? Blijf niet woelen, maar sta even op en doe iets rustgevends in een andere kamer. Ga pas terug naar bed als je slaperig wordt.

Zoek hulp bij slaapproblemen

Blijf niet zitten met slaapproblemen. Bespreek je zorgen met iemand of raadpleeg een huisarts als slaapproblemen aanhouden. Er is altijd hulp beschikbaar voor een betere nachtrust.

je verbinding en betrokkenheid met de mensen rondom je kan daar dus onder lijden. Eigenlijk moet je eerst inzetten op goed slapen als sterke basis. Daarnaast zijn ook ademhaling, ontspanningstechnieken en voldoende hersteltijd belangrijk, zeker in een drukke werkomgeving. Zaken die makkelijk worden vergeten, maar een wezenlijk verschil maken."

Wat raad je mensen dan aan?

"Mensen moeten vooral stoppen met denken dat ze slaap zomaar kunnen inhalen. Als je gewoon bent om in de week om zeven uur op te staan, doe dat dan ook in het weekend. Of maximaal een uurtje later. Want anders verander je je interne biologische klok en je ritme. Idem met het uur waarop je gaat slapen, probeer dat zo gelijk mogelijk te houden. Ook daar besteden wij aandacht aan als wij binnen bedrijven werken. We willen het slaapeffect wakker maken bij de mensen. Dat doen we via infosessies en workshops, maar ook met tools zoals slaapdagboeken en tips over schermgebruik 's avonds."

Hoe pak je het concreet aan om in een bedrijf rond vitaliteit te werken?

"We kijken eerst wat het bedrijf nodig heeft met een behoeftenanalyse, want ieder bedrijf of organisatie is anders. Hoe zit het met de ergonomie, de belichting, zijn er zit- én stabureaus? Worden die gebruikt? Zijn er refters? Zijn er gezonde snacks? Is er voldoende water ter beschikking? Organiseren ze in het bedrijf al initiatieven rond bewegen? Wat we vaak zien is dat bedrijven wel dingen doen, maar het gaat te veel om losse flodders. Daarna gaan wij aan de slag. Het deel ergonomie bijvoorbeeld houdt in dat we alle schermen goed zetten, mensen helpen met de juiste zitpositie aan hun bureau. Maar ergonomie is ook licht en geluid. Of we spenderen aandacht aan *micromoves*. Om beweging te activeren, adviseren we onder andere om de printer of waterkoeler wat verder te zetten, zo moet je toch af en toe van je stoel. We kijken ook naar het mentaal welzijn: is er ruimte voor rust, is er voldoende erkenning, hoe wordt er omgegaan met stress of conflicten?"

"Iedereen is anders. Begin dus niet te vergelijken."

Hoe kan ik zelf aan de slag als individu?

"Werk met kleine stappen. Je vitaler voelen, dat is werken aan gedragsverandering. Je moet niet alles in een keer willen. Om vitaler of gezonder te leven, moet je niet denken



als een sprinter maar als een marathonloper, en niet enkel focussen op de eerste twee maanden. Wil je meer bewegen, begin dan niet meteen drie of vier keer per week te trainen. En als het lang geleden is, laat je dan eerst testen. Als mensen bij mij komen met het doel een marathon te lopen of de Mont Ventoux te beklimmen, stuur ik ze altijd eerst naar een sportarts. Dan weten ze meteen waar ze staan. En misschien nog belangrijker: kies iets wat je leuk vindt. Vitaliteit mag geen straf zijn. Het moet energie geven."

"Wil je meer bewegen, begin dan niet meteen drie of vier keer per week te trainen."

Maar veel mensen hebben het druk, druk, druk. Dan komt dat er ook nog bij.

"Start met drie keer per week zeven minuten lichte beweging. *Lunges*, *planking*, *jumping jacks*, *squats*. Dan zie en voel je op termijn al resultaat. Zeven minuten is niets als je het vergelijkt met de uren die we op sociale media zitten te scrollen, toch? Nog even bewegen, net voor elke activiteit van Raak bijvoorbeeld. Is dat geen goed idee? Vitaliteit hoeft echt niet ingewikkeld te zijn."

Wat is het beste advies dat jij zelf ooit gekregen hebt?

"Dat je altijd naar jezelf moet kijken. Iedereen is anders. Begin dus niet te vergelijken. Gezondheid is iets heel persoonlijk. Wat voor de ene werkt, werkt niet per se voor de andere. Luister naar je lichaam en wees mild voor jezelf."

Vitaliteit in België: hoe gezond leven we echt?

We weten allemaal dat een gezonde levensstijl belangrijk is, maar hoe goed doen we het in België? De cijfers van Sciensano, het Belgisch instituut voor Volksgezondheid, schetsen een gemengd beeld en maken duidelijk dat er toch nog wat werk aan de winkel is.

Bijna de helft van de volwassen Belgen - 49 procent - kampt met overgewicht en 16 procent heeft obesitas. Dat heeft niet alleen invloed op ons lichaam, maar ook op ons energiepeil en mentale welzijn. Toch beweegt slechts 30 procent van de volwassenen voldoende, terwijl de Wereldgezondheidsorganisatie aanbeveelt om minstens 150 minuten per week matig actief te zijn. Bij jongeren is het nog zorgwekkender: slechts 20 procent van de jongens en 13 procent van de meisjes haalt de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid beweging.

Ook onze eetgewoonten kunnen beter: amper 13 procent van de Belgen eet de aanbevolen vijf porties fruit en groenten per dag, en 20 procent drinkt dagelijks suikerhoudende dranken.

Op vlak van alcohol en roken zien we zowel positieve als negatieve trends. Het aantal dagelijkse rokers is gedaald naar 15 procent, een verbetering tegenover vorige jaren. Maar ons alcoholgebruik blijft hoog: de gemiddelde Belg drinkt jaarlijks 10,8 liter pure alcohol en bij jongeren tussen 15 en 24 jaar geeft 1 op de 10 aan minstens één keer per week zes of meer glazen te drinken.

Ook op de werkvloer speelt vitaliteit een rol. 6 op de 10 werkende Belgen geven aan een ongezonde levensstijl te hebben, en 58 procent voelt zich ongezond. Tijdgebrek wordt vaak genoemd als reden waarom men niet voldoende beweegt, gezond kookt of ontspanning zoekt.

Wie traint wie?

Het onnavolgbare tv-programma *Man Bijt Hond* is terug. En dat was hoognodig. De mensheid liep immers weer eens hopeloos vast in haar perceptie van wat normaal is. Op televisie wordt de afwijkende stem eindelijk opnieuw gevierd, en wel zoals het hoort: subtiel, liefdevol en met milde spot. Het programma tekent op geslepen wijze de aanvaardbare buitengrenzen van de populatie uit, anders gezegd: wat de Vlaming acceptabel afwijkend acht. De échte buitengrenzen worden daarbij bewust ongemoeid gelaten. Geen rubriek zal zich vergalopperen aan gedrag waar de Vlaamse norm duidelijk voor past, zoals kannibalisme of belastingontduiking boven de 2 miljoen euro. Maar een innige omhelzing met een berk of 's avonds gezellig met uw favoriete kip naar de herhaling van *Thuis* kijken, dát zien we graag.

Deze bakens van verschil uitzetten, schept verbondenheid: zodra eigenaardigheden openlijk worden omarmd, krijgt plots iedereen een échte kans om erbij te horen. En dat juichen we toe. Want wij delen met dit tv-programma minstens één kernwaarde: 'inclusie'—of in verstaanbaar Vlaams: "Ook gij hoort erbij, gij zijt deel van de samenleving." Een plek voor mensen die afwijken van de norm zou eigenlijk niet de norm mogen zijn.

Neem nu G-sport—of in mijn geval: G-voetbal in de club waar mijn zoontje actief is. Samen met twee fantastische collega-vrijwilligers geef ik training aan een bont gezelschap dames en heren met een cognitieve flow die, laat ons zeggen, nét iets naast de norm ligt. Al durf ik er geld op verwedden dat een toevallige passant nooit met absolute zekerheid kan zeggen wie hier nu eigenlijk wie traint. Maar dat zegt uiteraard vooral iets over mij, en absoluut niets over mijn voortreffelijke collega's.

Ik denk daarbij vaak terug aan dat heerlijke fragment uit het journaal, waar een reporter vol goede bedoelingen neerstrijkt op de Special Olympics en argeloos zijn microfoon onder de neus duwt van een man met een pet. "Wat gebeurt hier precies?" vraagt hij monter. "Special Olympics." "En wat is dat?" "Sportwedstrijden voor mensen met een verstandelijke beperking." Waarna de verslaggever onverstoord doorzet: "En aan welke discipline doe jij mee?" Een pijnlijke stilte volgt. "Euh... ik ben hier de begeleider." Zoiets verzin je niet, dat is toptelevisie.

Vanuit sporttechnisch oogpunt is aparte training voor onze G-sporters zinvol. Eigen tempo, heldere communicatie, aangepaste oefeningen. Maar voetbal is meer dan techniek. Daarom organiseert onze club regelmatig gemengde wedstrijdjes, voetbalmomenten waarbij er geen onderscheid wordt gemaakt en iedereen maar één doel voor ogen heeft .... Mijn dag is geslaagd wanneer een speler scoort, het shirt uittrekt en juichend naar de cornervlag rent. Vaak doe ik dit samen met enkele voetbalvaders—tot groot plezier van onze ploeg. Al heeft mijn collega-trainer nog nét iets meer succes bij onze mannelijke G-sporters: zij regelt namelijk wedstrijdjes met de vrouwenploeg. Daar kan ik onmogelijk tegenop.

Het is rond acht uur, de avond valt, en na *Man Bijt Hond* trek ik nog even de straat op voor een korte wandeling. Ik passeer het huis van een collega-voetbalpapa, die ik intussen een vriend mag noemen. Hij komt uit Nigeria, en zijn zoon is volgens mij de nieuwe Jay-Jay Okocha—wat een speler!

Vlak daarnaast woont een van onze G-sporters. Tot voor kort beperkte hun contact zich tot een beleefd knikje vanop afstand, maar nu staan ze ontspannen te praten alsof ze nooit iets anders deden. Dankzij het voetbalveld. Op zulke momenten denk ik: sámen sporten—dat is nu eens écht Raak!

Jochen Szkilny
Operationeel directeur Raak



Samen sporten

Een halve eeuw fietspret in Begijnendijk





Exact 50 jaar. Zo lang bestaat de Raak-fietsclub uit Begijnendijk al. Begonnen in april 1975 als fietsclub "die reed met alles wat twee wielen had, ook tandems en kinderfietsen", is de club intussen uitgegroeid tot een hechte vriendengroep die in het fietsseizoen wekelijks op de fiets zit en jaarlijks met de fiets op weekend vertrekt.

De fietsclub volgt het ritme van het weer: van de eerste zondag van maart tot de laatste zondag van oktober staat wekelijks 70 tot 90 kilometer op de agenda, vertelt fier lid Jan Vandenbroeck. "Maar ook wanneer het in de winter mooi fietsweer is,



stippelen onze routemakers Danny Vercammen en Marcel Van Craen een route uit en springen we op onze fiets voor een ongeplande rit. Ons hoogtepunt ligt in het midden van de zomer, dan starten onze ritten al rond 8u en staat er ook een tweedaagse op het programma, met overnachting. Dit jaar rijden we op en af naar Blankenberge. Naast de zondagen fietsen we ook op feestdagen, zelfs wat langere afstanden, tot 150 kilometer."

Jogging

31/5/2025 **Geel-Punt**
25ste Punt Kermisjogging
School Top@Punt, Vogelzang 64, 2440 Geel
14u: 200 m (kleuters) | 14u05: 400 m (1-2e leerjaar) | 14u15: 600 m (3-4e leerjaar) | 14u30: 800 m (5-6e leerjaar) | 15u: 5 km, 10 km, 15 km

9/6/2025 **Boseind (Pelt)**
52ste Boseindrun
Scoutslokaal De Kievit, Roosendijk 109A, 3910 Neerpelt
9u45: 700 m of 1400 m (7-12 jaar) | 10u15: 4 km, 8 km | 11u15: 50 m (0-6 jaar)

14/6/2025 **Zaffelare**
4de kermisjogging
Sporthal 't Veerleveld, KPJ Triestlaan 1, 9080 Zaffelare
10u: 5 km, 10 km

Wandelen

25/5/2025 **Betekom**
Lentewandeling
De Klimroos, Prof. Scharpelaan 47, 3130 Betekom
7u30-15u: 6 km (rolstoeltoegankelijk), 7 km, 8 km, 14 km, 21 km

31/5/2025 **Geel Larum**
De zotte 50 van Gheel
Voetbalpleinen PULA, Zwaarvoerderspoor 3, 2440 Geel
6u-15u: 4 km (rolstoeltoegankelijk), 7 km (rolstoeltoegankelijk), 12 km, 19 km, 21 km, 50 km

8/6/2025 **Ganshoren/Laken-Jette**
Verrassend groen Brussel
Jeugdhuis Tongeluk, Bosstraat 10, 1083 Ganshoren
9u-15u: 5 km (rolstoeltoegankelijk), 8 km, 12 km

8/6/2025 **Mechelen Libertus**
Pinksterwandeling
Parochiezaal Libertus, Nekkerspoel 366, 2800 Mechelen
8u30-15u: 6 km (rolstoeltoegankelijk), 12 km, 16 km

9/6/2025 **Koersel**
Pinkster-Boke-spek wandeling
Gildezaal St. Sebastiaansgilde, Gildestraat 9, 3582 Koersel
7u-15u: 6 km (rolstoeltoegankelijk), 9 km, 12 km, 15 km, 20 km

De fietsclub in Begijnendijk bestaat niet uitsluitend uit mannen. Wekelijks sluiten gemiddeld zes vrouwen aan, op een totaal van dertig vaste deelnemers. De meeste fietsers rijden op eigen kracht, vertelt Jan. "Af en toe neemt rijdt iemand elektrisch, bijvoorbeeld bij een rit waar we veel hoogteverschil overbruggen."

Hoe Raak Begijnendijk de vijftigste verjaardag de nodige luister wil bijzetten, daarover lopen de gesprekken nog. "Vijftig jaar is niet niks. Als we in het najaar een feest of een andere activiteit ter ere van onze vijftigste verjaardag organiseren, wie zouden we dan allemaal moeten uitnodigen? Daar buigen we ons nu over."



Wandelcriterium Keiberg-Zichem wordt fiets- en wandelcriterium

Raak Keiberg en Raak Zichem staan in de wijde omtrek bekend om hun gezamenlijk wandelcriterium, met jaarlijks om en bij de 400 wandelaars. Nieuw dit jaar is dat ook fietsers aan hun trekken komen, met een rit van 20, 40 of 60 kilometer.

"Eigenlijk zijn wij heel fervente fietsers", vertelt Peter Didden van Raak Keiberg. "Een fietscriterium stond al een paar jaar in de sterren geschreven en na een verkenning bij het criterium van Raak Stabroek besloten we de stap te wagen. We stippelden twee routes uit, van 20 en van 40 kilometer. Beide routes kunnen ook gecombineerd worden tot 60 kilometer. De routes volgen fietsknooppunten, die mosterd haalden we in Stabroek."

Het fietscriterium organiseren Raak Keiberg en Raak Zichem samen, net zoals het wandelcriterium. Het ene Raakpunt neemt de inschrijvingen op zich, het andere de uitpijling. De start- en aankomstplaats wisselt ieder jaar. "Wij werken heel goed samen", zegt Peter. "Van jongs af aan was ik betrokken bij Raak Zichem, via mijn ouders. Nu ben ik al meer dan tien jaar bestuurslid bij Raak Keiberg, de buurt waar ik nu woon."

Dat fietsen Raak Keiberg in het bloed zit, is duidelijk: "Wij doen heel veel activiteiten met de fiets. Recent bezochten we de paardenkliniek met de fiets en eerder de drukkerij van Het Nieuwsblad en Het Belang van Limburg in Paal-Beringen. Tijdens de zomermaanden rijden we wekelijks 35 à 40 kilometer op woensdagavond. We gaan ook jaarlijks op fietsweekend. Tijdens onze eigen fietstochten rijden we allemaal elektrisch, deelnemers aan het fietscriterium hebben uiteraard de keuze."

15/6/2025 **Pulle**
De Peer en Marie-wandeling
De Griffel, Dorpsstraat 37, 2243 Pulle
8u-14u: 6 km (rolstoeltoegankelijk), 8 km, 12 km

29/6/2025 **Gontrode**
Roo in Wandelschoenen
GOC Gontrode, Geraardsbergsesteenweg 94, 9090 Merelbeke-Melle
13u30-15u: 6 km, 10 km | Beide rolstoeltoegankelijk

29/6/2025 **Zoerle-Parwijs**
Paradijswandeling
Ontmoetingscentrum, Smissenhoekstraat 11, 2260 Zoerle-Parwijs
8u-15u: 6 km, 8 km, 12 km, 15 km, 20 km

6/7/2025 **Keiberg-Zichem**
Tussen Keiberg en Messelbroek
SNAK Keiberg, Weg Messelbroek 181/S, 3271 Scherpenheuvel-Zichem
8u-15u: 6 km, 10 km, 16 km

27/7/2025 **Vilvoorde Far West**
14de Pjeirefretterwandeling
De Far, Gevaertstraat 22, 1800 Vilvoorde
9u-15u: 8 km, 16 km

Fietsen

8/6/2025 **Westmalle**
Fietsen langs kronkelige wegen in de Noorderkempen
Parochiezaal Westmalle, Sint-Jozeflei 27, 2390 Westmalle
9u-15u: 30 km, 50 km

9/6/2025 **Meerhout-Berg-Centrum**
Fietshappening
Feestzaal De Kapel, Sint Jozeflaan 10, 2450 Meerhout
9u-14u30: 30 km, 50 km

29/6/2025 **Herentals Sint-Jan**
Sint-Janstoer
Voetbalkantine FC Lindau, Herenthoutseweg 211, 2200 Herentals
9u-14u30: 35 km, 55 km

6/7/2025 **Keiberg-Zichem**
Tussen Keiberg en Messelbroek
SNAK Keiberg, Weg Messelbroek 181/S, 3271 Scherpenheuvel-Zichem
8u-15u: 20 km, 40 km, 60 km

Beeldspraak

Hechtel-Eksel is een kleine gemeente, maar met een groot groen kloppend hart. Nergens is er meer natuur. 741 leden van Raak genoten van die natuur tijdens de Nationale Wandeldag op 16 maart, de eerste onder de nieuwe naam. Onze fotografe Katrijn Van Giel was erbij en maakte een fotoverslag.

Foto's Katrijn Van Giel

741 wandelaars in Bosland



De zon scheen rijkelijk over de wandelaars, het was een prachtige dag met staalblauwe hemel. We wandelden door Bosland, onlangs erkend als Nationaal Park. De wandelaars werden getrakteerd op een gevarieerde omgeving. Ze wandelden door vennen, naaldbossen en loofbossen, maar ook forse zandduinen beten in de kuiten.





Niet enkel de zon gaf warmte, ook de vrijwilligers die zorgzaam de weg wezen deden dat.



En natuurlijk de koffie bij vertrek. Soep op het rustpunt. En echte Limburgse vlaai niet te vergeten.



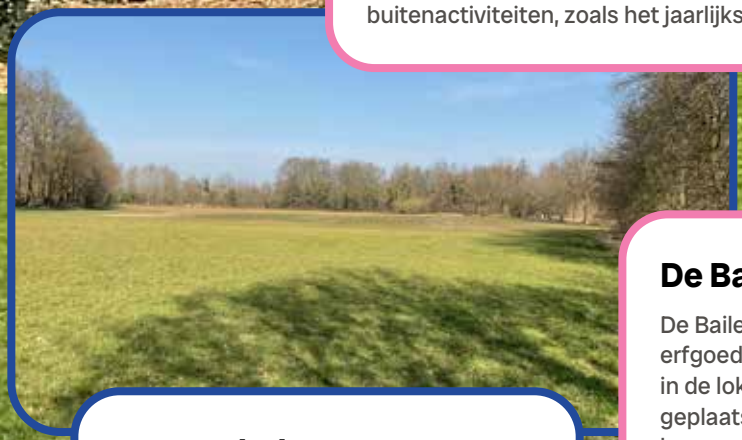
Raakraket: Geel-Larum

Een alien landt op je dorpsplein en wil rondgeleid worden … maar wat toon je? In Raakraket gaan we op zoek naar vijf culturele, natuurlijke of culinaire bezienswaardigheden in een dorp of stad. Deze keer: Geel-Larum.

Larum is een van de twaalf deeldorpen van de stad Geel en staat bekend om zijn bruisende verenigingsleven. Raak-voorzitter Jo Verellen en bestuurslid Koen Dierckx gingen op zoek naar bijzondere locaties in het dorp.

Het dorpsplein

Wat het dorpsplein van Geel-Larum zo bijzonder maakt, is de tuin achter de pastorij. Die was vroeger niet toegankelijk voor de dorpsgemeenschap, maar is inmiddels opengesteld voor alle inwoners. In 2015 werd een verbindend project gerealiseerd. De tuin werd aangesloten op het kerkplein, de vijver werd gedempt en er werden verschillende voorzieningen gecreëerd, zoals een speeltuig, een petanquebaan en een openbaar domein waar alle inwoners van Larum tot rust kunnen komen. Tijdens de zomer organiseren diverse verenigingen hier buitenactiviteiten, zoals het jaarlijkse Raakevenement Hofrock.



De Neerhelst

De Neerhelst is een prachtige, groene omgeving waar natuur en rust hand in hand gaan. Dit landelijke gebied, gelegen aan de rand van Larum, biedt een adembenemend landschap met uitgestrekte weilanden, kronkelende veldwegen en schilderachtige bosranden. Wandelaars vinden hier een waar paradijs. De Neerhelst is ook een thuis voor tal van vogels en kleine zoogdieren, wat het een geliefde plek maakt voor natuurliefhebbers.

De Baileybrug

De Baileybrug is een herkenbaar en functioneel stukje erfgoed dat al jarenlang een belangrijke rol speelt in de lokale mobiliteit. De brug werd in de jaren 50 geplaatst over het Kanaal Bocholt-Herentals. Dit type brug, een Baileybrug, werd oorspronkelijk ontwikkeld tijdens de Tweede Wereldoorlog door de Britten als een snel te monteren, stevige constructie voor militaire doeleinden. Dergelijke bruggen werden na de oorlog ingezet om beschadigde infrastructuur te vervangen of tijdelijke overgangen te creëren. Hoewel de brug gebouwd werd als noodoplossing heeft ze de tand des tijds doorstaan. Voor velen symboliseert de Baileybrug de flexibiliteit en het aanpassingsvermogen van de gemeenschap. Of de brug nog lang zal blijven bestaan is onzeker, maar haar plek in de geschiedenis van Geel-Larum is alvast verzekerd.





De Molen van Larum

Dit historisch monument siert al eeuwenlang het landschap van Geel-Larum. De prachtige windmolen werd in de negentiende eeuw gebouwd in opdracht van de Larumse familie Vandeperre en werd jarenlang gebruikt om graan te malen, een essentieel proces voor de landbouwgemeenschap van Larum. Ondanks de modernisering van de maalindustrie bleef de molen overeind en werd hij met zorg bewaard. Vandaag is hij een waardevol stukje erfgoed dat herinnert aan een tijd waarin windkracht de motor was van de dorpsgemeenschap. De molen blijft een symbool van vakmanschap en traditie.





Het badhuis

In Geel werden in de jaren 1800 badhuizen opgericht in de verschillende dorpen. De badhuizen maakten deel uit van de gezinsverplegingstraditie, die in Geel vroeger de 'kolonie' werd genoemd en nu bekend staat als het OPZ. In deze traditie verbleven psychiatrische patiënten bij gastgezinnen. De badhuizen boden patiënten toegang tot hygiënische voorzieningen, wat destijds een belangrijke vooruitgang in de zorg betekende.

Tegenwoordig worden binnen de Geelse gezinsverpleging nog steeds ongeveer honderd patiënten opgevangen door gastgezinnen. Veel van de historische badhuizen staan echter leeg, waaronder dat in Geel-Larum. Het grootste deel van het badhuis, met uitzondering van het woonhuis dat op de foto te zien is, werd gesloopt en vervangen door de beschutte werkplaats Larums Huis. Het badhuis is erkend als bouwkundig erfgoed.

Vrijspraak

De appel van Newton

Dit zal bekend klinken uit de lessen fysica. Newton, peinzend op een bank in de boomgaard van zijn moeder, krijgt een appel op zijn hoofd. "Tiens", denkt hij bij zichzelf, "de reden waarom appels naar beneden vallen, is dezelfde reden waarom de maan om de aarde blijft draaien." En sindsdien, kort gezegd, noemen we dat 'zwaartekracht'.

Bij appels denk ik zelf aan mijn fruitpapje. Dat kregen ze mij als baby, volgens de verhalen van mijn nichtjes, niet binnengelepeld. Mijn nichtjes aten het dan maar zelf op. Mijn gewicht in appels zal mij niet in beweging brengen. Nochtans was het net een hap uit een appel die ons uit het Hof van Eden deed bewegen. Maar dat is dan weer een heel ander verhaal, met andere beweegredenen.

Terug naar de kern. Wat is de kern van beweging, wat is haar spil? Laat ons inzoomen op de definities van beweging: actie, verplaatsing, dynamiek, manoeuvre. Maar ook: organisatie, actiegroep, groepering.

Hiermee gooien we bij darten los in de roos. We brengen immers mensen, buurten en wijken samen. We brengen hen ook in beweging. Te voet. Op de fiets. En met een Apple Watch (wat een toeval, die naam) rond onze pols verzamelen we daarenboven nog heel wat data.

We zorgen voor beroering, voor emotie. We raken mensen, we doen een gevoelige snaar trillen. We maken beweging. Doen bewegen. Daarom zijn we een sociale beweging. We gaan er samen voor. Voor verandering.

We zetten aan tot sporten. Daarom zijn we ook een sportieve vereniging. Maar natuurlijk! Ik denk plots aan Newtons derde wet. Actie-reactie. Kinetische energie. We brengen energie in onze straten, op onze pleinen, in onze samenleving. We zijn een motor, een katalysator.

Beweging en sport zijn de twee zijden van dezelfde medaille. En als je hoog kan springen zoals Tia Hellebaut win je een gouden medaille.

Onze missie luidt: *Raak geeft ruimte voor leren, samenwerken en leren samenwerken. Zo verbreden perspectieven en groeien mogelijkheden. Door groot- en kleinschalig naar elkaar te luisteren worden breuklijnen raakvlakken en bouwt Raak aan een sterke, open samenleving waarin mensen, in al hun verscheidenheid, een plek vinden. In deze samenleving halen mensen niet alleen het beste uit zichzelf, maar ook uit elkaar.*



Dat is onze be-weging, dat is ons gewicht. Ik stel voor dat wij de *Mexican wave* op gang brengen om onze medeburgers uit hun zetel te krijgen. Want in se zijn we sociale dieren die energie halen uit interactie, uit contacten. Samen, niet alleen.

Intussen ben ik van appelmoes wel fan geworden, maar da's een heel ander verhaal. Bovendien bevorderen appels de spijsvertering. Ook dat is leuk meegenomen.

Raak, meer dan een appeltje voor de dorst.

Fabian Spreeuwers
Voorzitter Raak

Uitneembaar



Activiteitenaanbod 2025-2026

Ook dit jaar is mei bij Raak synoniem met een nieuw aanbod aan leuke, verrassende, interessante en gezellige activiteiten voor jouw Raakpunt en buurt. Samen spannende experimenten doen, een maffiamysterie oplossen, in Antwerpen, Gent of Brussel in de geschiedenis van migratie duiken, worsten draaien of alcoholvrije bieren ontdekken: ons veelzijdige aanbod heeft voor ieder wat wils. Je ontdekt alle activiteiten op de volgende pagina's.

Meer weten? Surf (vanaf 7 mei) naar www.raakvzw.be/activiteiten.

Hier Raak je aan de praat

Een toffe babbel begint met een spontaan moment, zoals een activiteit waarin er volop ruimte is voor ontmoeting en gezellige babbels. Met een hondenwandeling, een bierproeverij of een avondje mysterie brengen we mensen samen, en dichter bij elkaar.

Moord in Napels

De zoon van maffiabaas Antonino Calderone is ontvoerd. Tijdens een lekkere maaltijd gaan jullie op onderzoek naar de ware toedracht, aan de hand van video's, voorwerpen, raadsels ... Speur-, puzzel- én luisterkwaliteiten zullen nodig zijn om als eerste te ontdekken waar Giuseppe is.

(Z)onder invloed: alcoholvrij bierproeven

De laatste jaren zijn alcoholvrije bieren aan een steile opmars bezig. In 2024 was 5 procent van alle verkochte bier in België alcoholvrij of -arm. Ontdek alles over alcoholvrij bier tijdens een proeverij en infoavond. Smaken ontdekken en verhalen delen staan centraal.



Woef waf wandeling

Wist je dat alleenstaanden veel vaker een huisdier hebben dan gezinnen? En dat dat heel vaak een hond is? Met een hondenwandeling in groep kom je met mensen uit je buurt samen voor een verbindende, leuke activiteit voor mens en dier. De honden breken het ijs, gesprekskaartjes zorgen voor de rest.

Hier Raak je verder

Raak is meer dan een ontmoetingsplek. Het is een plek je kan groeien, nieuwe dingen ontdekken en je horizon verrijken. Waar je met én van elkaar leert, tijdens boeiende workshops, interessante infoavonden of plezante ontmoetingsmomenten.

Labhelden: de lucht in

Vaders en zonen wanen zich wetenschapper en waaghals tegelijk in een activiteit vol spannende en plezierige proeven die ze samen tot een goed einde moeten brengen. Zo versterken de duo's hun band. Van rookkringen schieten met een vortexkanon tot een haarlakkanon ineen knutselen: fun verzekerd!





De worstendraaiers

Beuling, pens, trip: elke streek in Vlaanderen kent een andere naam voor de bloedworst. In deze uitdagende kookactiviteit maak je zelf drie soorten: Belgische zwarte pens, Franse witte pens, en Hollandse bakbloedworst met rozijnen en porto.

Het fietsdoolhof

De Raak-buurtbevraging Buurtluisteraar toonde aan dat verkeersveiligheid dé belangrijkste voorwaarde is voor een kindvriendelijke buurt. 'Het fietsdoolhof' laat kinderen spelenderwijs kennismaken met de verkeersregels. Enkel wie de verkeersborden kent en volgt, vindt de juiste weg naar de uitgang.

Het grote generatiespel

Vier verschillende generaties zijn samen gestrand op een eiland. Om terug naar de bewoonde wereld te raken, zullen jong en oud op elkaars talenten en kennis moeten rekenen, want de Witte Gids, cassettebandjes en emoji's zullen niet bij alle ploegleden een belletje doen rinkelen.

Uitneembaar

Uitneembaar

De Gouden Raak

Vrijwilligers vormen het hart van Raak. Zij zijn het goud van onze vereniging, en dat verdient waardering. De Gouden Raak erkent en viert de inzet van Raak-vrijwilligers met een feestelijke belevenis vol plezier en een vleugje competitie. Geïnspireerd door de Oscars, maar met een uniek Raak-tintje.



De spelerij

Een kindvriendelijke buurt is een buurt die kinderen centraal stelt, en waar ze dingen kunnen beleven. De spelerij is een laagdrempelig, lokaal speelfeest met een opblaasattractie, grote spelen, constructiemateriaal ... Een gezellig buurtevenement waar kinderen zich kunnen uitleven en buren elkaar ontmoeten.

Het Blokjesfestival: daag jezelf uit

Wie houdt er niet van bouwen? Tijdens het Blokjesfestival, verlengd wegens groot succes, gaan jong en oud aan de slag met Lego of Duplo om creatieve constructies te bouwen. Bovendien zetten we vanaf september met onder meer bouwopdrachten 'kindvriendelijke buurten' in de kijker, én is er een bouwuitdaging.

Het Raak-dartspakket

Darts is weer helemaal hip, en ook in Raak kennen recreatieve dartsavonden een groot succes. Met het Raak-dartspakket organiseer je in een handomdraai je eigen dartsactiviteit. Wie gooit het vaakst raak?



Zo vader, zo zoon

Welke rol kunnen vaders spelen om hun zonen zo goed mogelijk te laten opgroeien? Hoe kan een betrokken vader jongens ondersteunen en helpen in hun sociaal-emotionele ontwikkeling? In deze info- en gespreksavond gaat seksuoloog en therapeut Alexander Witpas dieper in op dit thema.



Kaas de wereld rond

Kaas wordt gemaakt en gegeten over de hele wereld. In deze activiteit ontdek je de veelzijdigheid van kaas met een proeverij. Je maakt zelf een eenvoudig kaasje, en kaas is ook het hoofdingrediënt van enkele lekkere recepten die je maakt. Je beleeft deze activiteit samen met een andere, multiculturele organisatie, want eten werkt verbindend!



Expeditie Sport

Beweeg mee(r) met Raak! Ontdek drie maanden lang elke maand het materiaal voor een verrassende of minder bekende sport uit Europa, Rusland of de USA. Want sporten is niet alleen gezond, maar zorgt ook voor ontmoeting! Van rustig tot intensief: er is voor ieder wat wils.

De verkeersclub

In deze spelactiviteit, die bestaat uit vijf opdrachten, maken kinderen en (groot)ouders samen kennis met verschillende aspecten van verkeer, zoals behendigheid en verkeersregels. Er zijn onder meer twee parcours met autootjes op afstandsbediening en twee quizzen. Zo werken we aan een veiliger verkeer voor en met iedereen.

Bang van AI

Artificiële intelligentie is alomtegenwoordig. Hoe werkt AI, hoe kan het ons leven aangenamer maken, en wat zijn mogelijke toepassingen in de toekomst? Zal AI onze jobs overnemen? Welke voor- en nadelen heeft het inzetten van AI in de gezondheidszorg? Je ontdekt het in deze lezing.

Griezeltocht

Voor deze zesde editie van de Raak-griezeltocht is voormalig Ketnet-wrapper Sarah Mouhamou vertelster van dienst. We houden vast aan het succesvolle concept: een luisterwandeling voor het hele gezin, met een verhaal in zeven hoofdstukken. Na elk hoofdstuk krijgen de kinderen een doe-opdracht.

Laat je niet vangen

De digitalisering gaat zeer snel. Dat brengt mogelijkheden, maar ook gevaren met zich mee. Cybercriminaliteit wordt alsmaar vernuftiger en iedereen kan er zelf slachtoffer van worden. In deze lezing leer je hoe je niet in de val van cybercriminelen trapt.

De andere stad

In drie verschillende daguitstappen – in Brussel, Gent en Antwerpen – ontdek je de rijke geschiedenis van migratie. In Gent verken je de Brugse Poort en de Turkse wijk, in Antwerpen is er de Joodse buurt, en in Brussel tonen interculturele gidsen plaatsen met een voor hen bijzondere betekenis.



© Wim Wetsels

Hier Raak je 't verschil

Wie bouwt aan zijn buurt, bouwt aan de samenleving. Ook met lokale acties kan je positieve verandering in gang zetten. Zet verkeersveiligheid op de agenda, of kaart het gebrek aan plekken om samen te koken of te eten aan.

Zet fietsers in de verf

In veel buurten is aan verkeersveiligheid nog werk. Een op de drie verkeersdoden is een fietser. Ook in jullie buurt zijn er wellicht heel wat plaatsen waar de verkeersveiligheid voor fietsers te wensen overlaat. Vraag er aandacht voor door geschilderde fietsen op gevaarlijke punten te zetten, samen met een infobord.



Outdoor cooking

Samen in openlucht koken op een vuur is lekker, avontuurlijk en gezellig. Tegelijk willen met deze activiteit aandacht vragen voor een toenemend probleem: in heel wat gemeenten zijn er te weinig plaatsen waar buurtbewoners elkaar kunnen ontmoeten om samen te koken en te eten.



Sint-beleving

Al jarenlang is Raak de grootste leverancier van Sinten en Pieten in Vlaanderen en Brussel. Wie (ook) dit jaar een Sintactiviteit organiseert, kan rekenen op gratis materiaal. Ook kan je een Pietenschool organiseren, waarbij kinderen aan de hand van verschillende opdrachten hun diploma van roetpiet kunnen verdienen.

Uitneembaar

Hier Raak je aan de praat

In Raak kan je nieuwe mensen ontmoeten en een praatje slaan. Als plekken van ontmoeting vormen Raakpunten een buffer tegen eenzaamheid in de buurt. Dat zetten we in de kijker met lokale affiche- en promocampagnes, waarbij we buurtbewoners wegwijs maken naar de ontmoetingsactiviteiten in hun buurt.

Je kan de activiteiten boeken vanaf 1 juni op www.raakvzw.be/activiteiten.

Ben je Raak-lid en wil je een van deze activiteiten graag in jouw Raakpunt georganiseerd zien? Trek dan zeker aan de mouw van je bestuur!

Afspraak

Ontmoeten, ontdekken en beleven op Smaakmakers 2025

Ben je benieuwd naar de activiteiten die je Raakpunt in 2025-2026 in jouw buurt kan organiseren? Dan moet je in mei op een van de twaalf Smaakmakers-avonden zijn, waar je als eerste alle nieuwe Raak-activiteiten kunt ontdekken.



Wat is het?

Maak je klaar voor een portie glitter & glamour, want Smaakmakers 2025 – *the golden edition* – dompelt je onder in de wereld van rode lopers en awards.

Ontdek in avant-première en vanop de eerste rij de nieuwe Raak-activiteiten waarmee Raakpunten dit najaar hun buurt kunnen doen bruisen.

Er is voor elk wat wils: doe mee aan de Raakrace, proef van alcoholvrije bieren, leef je sportief uit … en nog veel meer. Daarnaast is er, tijdens meet-and-greets met een hapje en drankje, volop ruimte om andere Raak-leden en -vrijwilligers te leren kennen. Je kunt ook uitwisselen over de ervaringen, successen en uitdagingen van jouw Raakpunt.

Waarom meedoen?

Gezelligheid, ontmoeting, een hapje en drankje, nieuwe ontdekkingen én kunnen meedoen aan verrassende en plezante activiteiten: da's gegarandeerd een fijne avond!

Ontdek op Smaakmakers welke activiteiten perfect bij jouw buurt passen, en hoe we Raak volgend jaar (nog meer) doen schitteren.

Voor wie?

De deuren zwaaien open voor iedereen. Dus of je nu lid, sympathisant, occasionele medewerker of bestuurslid bent: wij rollen de rode loper voor je uit.

Waar beleven?

Smaakmakers vindt plaats op woensdag 7 mei in Kessel-Lo - donderdag 8 mei in Lichtervelde - vrijdag 9 mei in Schaarbeek - maandag 12 mei in Malle - dinsdag 13 mei in Wommelgem - woensdag 14 mei in Laakdal - vrijdag 16 mei in Deinze - maandag 19 mei in Heusden-Zolder - dinsdag 20 mei in Ternat - woensdag 21 mei in Rijmenam - donderdag 22 mei in Hechtel-Eksel - vrijdag 23 mei in Berlare.

De exacte locaties vind je op www.raakvzw.be/smaakmakers.

De avonden starten om 20u, behalve in Deinze en Lichtervelde, waar om 19u30 het startschot wordt gegeven.

Inschrijven

Inschrijven doe je op **www.raakvzw.be/smaakmakers**. Deelname is gratis voor iedereen. Je kiest zelf op welke datum en locatie je deelneemt. Je hoeft niet binnen je eigen regio of provincie te blijven.

Altijd Raak

Buurten in volle actie

De eerste maanden van het jaar kon het nog serieus koud zijn, maar dat hield Raakpunten absoluut niet tegen om goed ingeduffeld buiten te komen. Andere Raakpunten hielden het toch bij een knusse activiteit binnen.

Zelf insturen? Welkom via altijdraak@raakvzw.be



Eerste hulp

Raak Schoonaarde organiseerde een infoavond EHBO over huis-, tuin- en keukenongevallen. Lesgeefster Mieke leerde aanwezigen hoe te reageren en handelen bij kleine en grote ongevallen. Twintig deelnemers keerden na een boeiende uitleg heel wat wijzer terug naar huis.

Oriënteren in de kou

Tijdens de oriëntatietocht van Raak Zele-Heikant eind januari leidden verschillende oriëntatie-opdrachten de 27 deelnemers - verdeeld in zes groepjes - na een tocht van ongeveer tien kilometer naar het eindpunt, áls ze de opdrachten correct uitvoerden. Drankjes en hapjes, lekkere pompoensoep en doorzettingsvermogen mochten niet ontbreken in het vriesweer.



Ontbijtwandeling

Na een mooie wandeling van naar keuze 1, 4 of 7 kilometer genoten 120 leden van Raak Ravels van een uitgebreid, maar vooral lekker ontbijt.





Gemaskerd in Dendermonde

De startavond van Raak Dendermonde was een schot in de roos. Naast de voorstelling van het jaarprogramma en de huldiging van twee verdienstelijke leden waren er drie sessies van 'The Masked Dendermondenaars'. Drie bekende stadsgenoten hadden zich verkleed als 'knaptand', een bekende mysterieuze figuur uit de lokale folklore. Het publiek kon vragen stellen om hen te ontmaskeren. De knaptanden bleken een van de vier Heemskinderen, de burgemeester en zangeres Vanessa Chinitor te zijn.



Raak Pittem gedoopt

Tijdens het 'geboortefeest' van Raak Pittem werd de nieuwe naam boven de doopvont gehouden. De tachtig aanwezigen smulden stevig van de Raaktaart.



Lekker koken

De mannen van Raak Vlijtingen kookten een viergangendiner voor de vrouwen onder professionele leiding van Carolien, en dat werd gesmaakt!



Op bezoek bij de sikh

Raak Koersel bezocht de sikh-gemeenschap in de Gurudwara-tempel in Sint-Truiden. Na een uitgebreide uitleg door twee sikhs werden snacks en thee aangeboden, waarna de Raakgroep de tempel bezocht. Die werd officieel geopend in augustus 2021 en gebouwd met uit India geïmporteerde goudkleurige koepels.

Herentalse houdgreep

Bij Raak Herentals stond in februari een workshop weerbaarheid en zelfverdediging op het programma. Die leerde de deelnemers hoe ze preventief en defensief uit een benarde situatie kunnen geraken. Met simpele, correct uitgevoerde bewegingen kan je jezelf bijvoorbeeld onmiddellijk bevrijden uit een houdgreep van een heel wat sterkere persoon.





Heerlijk frituren

Raak Merchtem maakte haar eigen frituursnacks. Frikandellen, hamburgers, bitterballen, loempia's ... het stond allemaal op het menu!



Warm hart voor vluchtelingen

Raak Zedelgem kreeg een warme ontvangst bij hun bezoek aan het onthaalcentrum van Fedasil in Jabbeke, en stelde vast dat de ongeveer 250 tijdelijke bewoners dat warm gevoel ook dagelijks ondervinden. Het kunstwerk op de foto symboliseert dat warm hart voor de vluchtelingen afkomstig uit verschillende landen.

Op stap in de joodse wijk

Raak Tildonk ging op stap in de joodse wijk van Antwerpen. Ze bezochten onder meer een synagoge en een joodse supermarkt, en maakten kennis met de Joodse cultuur, gewoontes en keuken.





Op zoek naar supersterren

Bij Raak Ledeberg dongen maar liefst 88 mensen mee naar de prijs van 'Superstar'. Ze maten zich met elkaar in verschillende disciplines: van eendjes vissen tot darts en van ringwerpen tot dobbelen.



Raak Brasschaat Driehoek kookt Marokkaans

Koken is het ideale recept om mensen samen te brengen. In *Lekker Raak* gaan we op zoek naar de beste gerechten om samen klaar te maken, met Raak-koks als proefkonijnen. Deze keer ging de kookgroep van Brasschaat Driehoek aan de slag met enkele recepten uit *Bij Ilham aan tafel*, waarin topchef Ilham Cherradi Oba heerlijke recepten met een Marokkaanse touch verzamelt.

Kookgroep Brasschaat Driehoek

De kookgroep van Raak Brasschaat Driehoek kookt al sinds 1975. De groep komt iedere twee maanden samen voor open kookworkshops met gemiddeld veertien deelnemers. Enkele leden zijn vaste klant, maar elke editie nemen er ook nieuwe mensen deel. Twee vrijwilligers zorgen voor de planning en organisatie. De kookgroep gaat aan de slag met workshops die vanuit Raak worden aangeboden en ze zoeken zelf de juiste lesgever voor een culinaire avond. Meestal koken ze recepten uit andere culturen, en daar is veel interesse voor. Zo was de kookles met Portugese gerechten, met ook een bezoek aan de Portugese wijk in Antwerpen, een topper.

Groentetajine met kip

Voor 6 personen



Wat heb je nodig?

- 6 kippendijen zonder bot
- Marokkaanse azijn *(o.a. verkrijgbaar bij Marokkaanse supermarkten en Jumbo)* of natuurazijn
- 1 grote ui
- 2 tenen knoflook
- 6 takjes bladpeterselie, plus extra voor de garnering
- ½ el gemberpoeder
- ½ el kurkumapoeder
- 1 tl versgemalen zwarte peper
- 2 middelgrote vastkokende aardappels
- 2 middelgrote wortels
- 1 stevige courgette
- 1 aubergine
- 200 g spruitjes
- 1 rode chilipeper
- 75 g rode olijven *(Kalamata-olijven, verkrijgbaar in de meeste supermarkten)*
- 150 ml milde olijfolie
- Een tajine

Hoe ga je te werk?

1. Spoel de kippendijen onder koud stromend water goed af en verwijder alle onregelmatigheden. Wrijf ze goed in met zout en een flinke scheut azijn en laat in een kom ongeveer dertig minuten rusten. Spoel de kip, laat uitlekken en dep droog met keukenpapier.
2. Pel de ui en snijd in ringen. Verdeel over de bodem van een tajine. Pel de knoflooktenen. Was en droog de peterselie, verwijder de dikke takjes. Snijd de knoflook en peterselie fijn. Schep in een kom, voeg de specerijen, wat zout naar smaak en een scheutje water toe. Roer tot een marinade en haal de kippendijen erdoorheen, zodat ze aan alle kanten bedekt zijn met een laagje. Leg de gemarineerde kippendijen op de ui in de tajine.
3. Maak de groenten schoon. Schil de aardappel en wortel. Snijd alle groenten behalve de spruitjes in gelijke repen en verdeel ze met de spruitjes mooi over de kip in de tajine. Leg de rode chilipeper en olijven erop. Schenk de olijfolie er gelijkmatig over.
4. Zet de tajine op middelhoog vuur en laat in ongeveer dertig minuten gaar worden. Schep regelmatig wat van het kookvocht over de groenten. De tajine mag wel wat vocht hebben, maar moet niet te waterig zijn. Wil je je groenten nog gaarder hebben, laat dan de tajine nog wat langer doorgaren.
5. Bestrooi met wat fijngesneden peterselie en serveer de tajine met vers brood.



Ervaringen van de kookploeg

"Dit gerecht bevat heerlijke smaken, zeker de combinatie van de gember en kurkuma is top. Over de spruitjes waren de meningen verdeeld, maar zij die het lusten, vonden het er prima bij passen. Ook voor kinderen is het gerecht prima, je kan de spruitjes er makkelijk uithalen. Snij de groenten in grote stukken, anders koken ze helemaal plat. In de grootste tajine die je courant vindt, kan je dit gerecht voor maximum acht personen klaarmaken. Als je voor een groter gezelschap kookt, moet je dus meerdere tajines voorzien. Als de stoom uit het gaatje in de tajine blaast, kan je het vuur op de laagste stand zetten en verder laten sudderen."

Vistajine met paprika en aardappel

Voor 6 personen



Wat heb je nodig?

- ½ bosje bladpeterselie
- 2 tenen knoflook
- 1 el paprikapoeder
- ½ el komijnpoeder
- 1 tl versgemalen zwarte peper
- ½ el pul biber *(verkrijgbaar in Marokkaanse supermarkten of online)*
- 2 citroenen
- ½ el zout
- 1 kg victoriabaarsfilet
- 3 wortels
- 2 paprika's
- 2 middelgrote aardappels
- 3 tomaten
- 1 rode chilipeper
- 1 groene chilipeper
- 75 g rode olijven *(Kalamata-olijven, verkrijgbaar in de meeste supermarkten)*
- 150 ml milde olijfolie
- Een tajine

Hoe ga je te werk?

1. Was en droog de peterselie, en verwijder de dikke takjes. Pel de knoflooktenen. Maal in een keukenmachine de peterselie met de knoflook, specerijen, het sap van een citroen, het zout en een scheutje water tot een vrij vloeibare marinade.
2. Snijd de vis in grote stukken, wentel ze door de saus en laat even marineren.
3. Maak intussen de groenten schoon. Schil de wortels en snijd ze in dunne reepjes. Verdeel over de bodem van een tajine. Verwijder de steel en het hart uit de paprika's en snij ze in ringen. Schil de aardappels en snijd in plakjes. Snijd de overgebleven citroen in plakjes. Snijd de tomaat in plakjes.
4. Verdeel de gemarineerde stukken vis over de wortel in de tajine en verdeel de groenten en de citroen er mooi over. Besprenkel met de overgebleven marinade, leg de chilipepers erop en bestrooi met de olijven. Zet de tajine op middelhoog vuur, verdeel de olie gelijkmatig over de tajine en laat met het deksel erop in ongeveer dertig minuten gaar worden. Zit er nog te veel vocht in de tajine, laat hem dan nog wat langer doorgaren met het deksel eraf, zodat het extra vocht verdampt.
5. Serveer de tajine met vers brood, extra olijven en een frisse salade.



Ervaringen van de kookploeg

"Een lekker en vooral heel kleurrijk recept. Pul biber wordt gemaakt van de Aleppo-peper. Voor kinderen zouden we de pul biber weglaten, of minder gebruiken. Let erop dat je ook dit gerecht voor maximum acht personen kan maken in een courante tajine. Als je voor een groter gezelschap kookt, voorzie je dus het best meerdere tajines. Aan het recept kan je makkelijk nog andere groenten zoals venkel of pastinaak toevoegen. Snijd voor dit recept de groenten, zeker de aardappel, fijn genoeg. De vis heeft namelijk niet zo lang nodig om te garen."



Linzensoep

Voor 10 tot 12 personen

Wat heb je nodig?

- 5 rijpe tomaten
- 1 ui
- ½ bosje bladpeterselie
- 1 bosje koriander
- ½ bosje bladselderij
- 75 g gedroogde bruine linzen
- 250 g geweekte kikkererwten
- 2 el tomatenpuree
- 200 g mals kalfsvlees, in kleine stukjes
- 1 tl versgemalen zwarte peper
- 2 tl gemberpoeder
- 1 kaneelstokje
- 2 tl kurkumapoeder
- 50 ml zonnebloemolie
- 1½ l kokendheet water
- 50 g vermicelli
- 5 el bloem

Hoe ga je te werk?

1 Ontvel de tomaten – dat is het makkelijkst door een kruisje in de onderkant te zetten en de tomaten heel even onder te dompelen in heet water – of schil ze. Pel de ui. Was en droog de peterselie, koriander en bladselderij, verwijder de dikke takjes en snijd de rest grof. Pureer in een blender of in een snelkookpan met een staafmixer de tomaten, ui en de helft van de groene kruiden met 2 liter koud water glad.

2 Giet, als je een blender hebt gebruikt, de soep in een snelkookpan. Voeg de linzen, kikkererwten, tomatenpuree, het vlees, de specerijen, zout naar smaak en de zonnebloemolie toe. Sluit de snelkookpan. Breng aan de kook en laat op middelhoog vuur in circa dertig minuten gaar worden. Heb je geen snelkookpan, doe alles dan in een grote pan met een goed passend deksel, breng aan de kook en laat ongeveer een uur koken, of tot de linzen gaar zijn. Verwijder het deksel en voeg het kokendhete water toe. Roer de vermicelli erdoor.

3 Roer in een kom de bloem met een flinke scheut water tot een glad papje, zo dun als pannenkoekbeslag. Roer door de soep tot het papje volledig is opgenomen. Laat een paar minuten koken totdat de vermicelli gaar is en de soep fluweel gebonden is.

4 Maak de soep af met de rest van de fijngesneden groene kruiden en de smen, laat nog twee minuten garen en serveer.

Tip: klop een ei los in een kom en giet het al roerend vlak voor het serveren door de hete soep.



Ervaringen van de kookploeg

"Deze soep brengt de geuren en smaken van Marokko direct bij je thuis. Heel lekker en zeer eenvoudig in grote hoeveelheden te bereiden. Kinderen lusten dit zeker en je kan creatief zijn met de vorm van de vermicelli. De koriander is mooi in balans en smaakt niet te sterk door. Je kan de soep nog wat steviger maken met bijvoorbeeld zoete aardappel of andere stevige groenten. Zo wordt dit een echte maaltijdsoep!"

Wil je zelf thuis of met je kookgroep aan de slag met het boek *Bij Ilham aan tafel*? Raak mag vijf exemplaren weggeven. Mail voor 31 mei je naam, adres en lidnummer naar wedstrijden@raakvzw.be, met 'Bij Ilham aan tafel' in het onderwerp.

Straatketting

Onder het motto 'beter een goede buur dan een verre vriend' bezoekt een Raak-vrijwilliger enkele buren om hun straat in de kijker te zetten. Deze keer leidt Patrick Bosmans van Raak Kwaadmechelen ons door de Graafstraat en Meerhoutstraat in Ham.

"Het buurtcomité noemt zich het Graafschap en organiseert tal van leuke activiteiten met de buren", vertelt Patrick enthousiast. "Met de gemeente zijn we tijdens corona begonnen met (h)Artelijke Buurten. Elk buurtcomité kreeg een totem om te versieren. Die van het Graafschap staat er nog steeds en is een echte ontmoetingsplaats geworden met picknickbanken en een bel. Als je rinkelt, komen de buren. De bel is spijtig genoeg recent gestolen."





Annemie en Guy



Over de straat: "We kwamen hier 25 jaar geleden wonen, meteen nadat we trouwden. Ervoor woonden we bij onze ouders, in Meerhout en Dessel. Alles is hier redelijk dichtbij en ook al zitten we naast een drukke weg, het is hier heerlijk rustig. Behalve de drukke weg zouden we hier niets willen veranderen. We hebben groen, goede buren ... "

Over de buren: "We hebben veel contact met de buren. Links van ons wonen oudere mensen waar we een goed contact mee hebben. Regelmatig staan we in de tuin te praten met buren en passanten. De buurvrouw komt hier gewoon binnen als ze pijn heeft, wij rijden zonder aarzeling mee naar spoed. Gisteren nog hebben we van een buur een auto geleend. Met een verre vriend kan dat niet. Onze leukste herinneringen aan de buren zijn vaak de kleinste. Zoals wanneer we aan de totem zitten en spontaan besluiten om een barbecue te organiseren. We gaan ook vaak bij elkaar eten à la *Komen Eten*. Terwijl de mannen koken, aperitieven de vrouwen. Maar binnenkort draaien de rollen om!"

Bob en Nikki

Over de straat: "We wonen bijna een jaar in deze wijk, ervoor woonden we aan een drukke baan in Laakdal. We zochten iets met meer ruimte en meer rust, en dat hebben we hier gevonden. Doordat we meer plaats hebben hier willen we misschien onze eigen groenten en vlees gaan verbouwen. We zouden hier niets veranderen en hebben echt gevonden waarnaar we op zoek waren."



Over de buren: "In het begin hadden we niet zo veel contact met onze buren, vooral omdat we het zelf altijd druk hebben. Maar het is een heel gezellige buurt en we proberen er tijd voor te maken. We hebben ons hier altijd welkom gevoeld en iedereen zegt goedendag. Het leukste wat we al samen deden was de nieuwjaarsdrink dit jaar, heel gezellig en mooi georganiseerd. Het was de eerste keer dat we erbij waren, maar we kregen meteen het gevoel dat we erbij horen."

Emmy

Over de straat: "Ik woon al 36 jaar in deze wijk, ervoor woonde ik lang in Genendijk. Je zit hier erg rustig en vrij, en je kan steeds je buren inschakelen als er iets aan de hand is. Intussen hoor ik bij de oudste buren, maar ik word steeds betrokken."



Over de buren: "Als ik iemand van de buurt op straat tegenkom, doen we altijd even een babbeltje, en ik zie iedereen ook als er iets te doen is. Ook sturen ze soms een berichtje om te vragen wie mee wil wandelen of een ijsje of pizza eten, samen aan de totem. Een goede buurman helpt me met veel zaken nu ik alleen ben. Hij past op mijn hond als ik weg ben, ik op zijn kippen. Mijn mooiste herinnering aan de buren? Toen mijn man overleed, hebben ze allemaal bijgelegd om een spreuk te graveren in hout. Ze noemden mijn man 'Het opperhoofd van de Graaf'."

Peter en Martine



Over de straat: "Wij wonen hier nu 36 jaar en zijn ook allebei afkomstig van hier. Je zit hier rustig, met een mooi uitzicht, en toch dicht bij de autosnelweg. Een speeltuintje zou nog leuk zijn voor de kinderen uit de buurt, met een grote picknicktafel. En een nieuwe bel aan de totem, die we luiden als we willen samenkomen met de buren. Die is helaas gestolen."

Over de buren: "Zeker in de zomer hebben we veel contact met de buren en is het hier de zoete inval. Onze leukste herinnering was toen we voor een zwemvijver met twee vrachtwagens vol lavastenen zaten. We zagen het niet zitten om dagenlang met kruiwagens te sleuren en deden een oproep in de buurt. Veertig man kwam langs en in tweeënhalf uur was alles in orde. Toen was het feest: de barbecue aan en cava heel de avond. Samen aan de totem zitten is ook superleuk. Met taart voor een verjaardag, of een cocktailavond met de dames. Er is altijd een reden om te feesten."

Sonia en Stefan



Over de straat: "Oorspronkelijk zijn we van Mol en Genendijk afkomstig, maar toen we in 1988 hier kwamen wonen, waren we meteen verkocht. Een rustige straat dicht bij de autosnelweg is ideaal voor woon-werkverplaatsingen. We zouden niets veranderen, behalve misschien nog wat extra banken bij de totempaal, zodat we met de buren kunnen afspreken zonder zelf onze stoelen mee te nemen."

Over de buren: "Via onze WhatsApp-groep kan iedereen in de buurt elkaar snel bereiken voor materiaal, vervoer of een babysit. Aan goede buren heb je veel. Onze favoriete samenkomst is het straatfeest dat we twee keer per jaar organiseren. We maken lekker eten aan democratische prijzen en hebben tot nu toe elk jaar al een nieuw menu kunnen maken. We doen veel samen en elk leuk idee wordt opgepikt. Soms is dat voor ouderen, soms voor de jeugd. Wie zin heeft, kan en mag altijd meedoen."

Tegenspraak

Geld voor goed doel dichtbij of veraf?

Je inzetten voor een ander maakt gelukkig en solidariteit is noodzakelijk. Helaas wordt het ontmoedigd. Zo wil de nieuwe regering-De Wever de fiscale aftrek op giften terugbrengen van 45 procent naar 30 procent. "Een botte ingreep in het sociale weefsel van ons land", zeggen 473 middenveldorganisaties in koor. We gingen praten met Fino Tratsaert en Dirk De Temmerman, twee activisten in armoedebestrijding, en vroegen hen aan welk goed doel of project je het best kunt doneren.

Tekst Dominique Coopman • Foto's Stefaan Beel



Dirk



Fino

Fino zet zich in voor mensen in armoede

Fino Tratsaert (70) werkte voor Welzijnsschakels en was jarenlang de steun en toeverlaat voor tientallen groepen in West-Vlaanderen. Vandaag is ze als vrijwilliger actief in t'Hope – Welzijnsschakel en vereniging waar armen het woord nemen – en ondersteunt ze haar man Luc in zijn inzet voor 't Huiswerk, een vzw die de woonsituatie van mensen in armoede verbetert.

Een armoedeproject hier of in het Globale Zuiden steunen? Voor Fino is kiezen onmogelijk. "Ik ben vooral dankbaar als ik zie hoeveel mensen zich belangeloos en voor niets inzetten, ondanks een hard sociaal en rechts beleid. Ik was actief in de jeugdbeweging bij VKSJ en Sein. Vanuit de VKSJ gingen we rond voor 11.11.11. Sein had veel aandacht voor onrecht en uitsluiting, hier en in de rest van de wereld."

In het verborgene

"Als tiener werd ik geraakt door het enthousiasme van de derde wereld, door de solidariteit onder elkaar", vertelt Fino. "Wat armoede hier is, ontdekte ik pas toen ik 39 jaar was en voor Welzijnsschakels ging werken. Je kunt in een stad als Roeselare leven zonder de armoede te zien. Armoede hier is donker en speelt zich af in het verborgene. Mensen zijn beschaamd. Enkel door met hen in contact te komen, kan je voelen wat het is om te moeten overleven. Eens je ogen open zijn, zie je de muren waarop ze botsen, maar ook hun kracht, hoe ze dat volhouden en hoe ze opkomen voor elkaar. Het is echt onvoorstelbaar hoe groot de solidariteit is onder elkaar."

> "Er zijn veel mensen die iemand naast zich zouden moeten hebben om het leven aan te kunnen."
>
> FINO

Ontmoeting en verbinding is cruciaal om mensen te helpen, aldus Fino. "In een Welzijnsschakel vind je vrijwilligers die niet in armoede leven en mensen die in armoede leven. Een voorbeeld is Komma Moorslede. Zij zoeken gezinnen op die nergens aansluiting vinden of die geïsoleerd leven, en organiseren laagdrempelige ontmoetingen. Ze doen huisbezoeken en pakken op maandagavond uit met een 'op de koffie' in het Sociaal Huis. Mensen ontmoeten elkaar, luisteren naar elkaar en laten hun vooroordelen varen."

Complex kluwen

Hoewel armoede vaak gelinkt wordt aan geld is de realiteit volgens Fino veel ingewikkelder. “Armoede is een complex kluwen. Het gaat niet alleen om een tekort aan geld, maar ook om kansen missen in onderwijs, huisvesting, gezondheid, werk … Je komt in armoede terecht door de omstandigheden in je leven. Maar vaak gaat het terug naar wat je als kind meemaakte en het gezin waarin je opgroeide. En die kwetsuren raak je moeilijk te boven.”

“Wat wel gebeurt”, vertelt Fino, “is dat mensen sterker worden. Ik zie dat bijvoorbeeld bij t'Hope, waar we tweehonderd gezinnen bereiken. Maar we lossen de armoede niet op, ook omdat de structuren in onze samenleving de armoede in stand houden. En dus proberen we dat bloot te leggen door mensen hun ervaringen te laten vertellen. Zo hadden we het project ‘Vinger aan de pols’, waarbij een aantal mensen hun verhaal deden aan zorgverleners van het ziekenhuis AZ Delta in Roeselare. Ze vertelden hoe ze de gezondheidszorg ervaren. Dat was zeer sterk en leerrijk.”

Jongeren

Het helpt wanneer mensen in armoede ook al op jonge leeftijd begeleid kunnen worden. “Bij jongerenwerking Jakedoe, een deelwerking van t'Hope, worden de jongeren gehoord en gepakt op hun talenten”, vertelt Fino. “Het motiveert hen om een toekomst op de bouwen. Ik zie een jonge gast die nu werkt, ik zie een jonge mama en hoe ze voor haar pleegkindje zorgt. Fantastisch, als je weet hoe weinig ze van thuis meekregen. Mijn kinderen staan na een tegenslag sneller recht omdat ze een ruggengraat hebben. Jongeren in armoede hebben het moeilijker.”

“Met de vzw 't Huiswerk kopen en renoveren we huizen, en stellen die ter beschikking van kwetsbare huurders”, gaat Fino verder. “En terwijl ze daar wonen, staan we ze bij waar nodig. We begeleiden hen tot ze naar een sociale woning kunnen verhuizen. Op die manier hebben al zeer veel gezinnen tijdelijk een thuis gevonden. Maar we leven in een harde wereld. Ik was lid van het bijzonder comité van het OCMW, dat mensen financieel helpt of bestraft. Dat bracht me aan het denken. Er zijn zoveel mensen die iemand naast zich zouden moeten hebben om het leven aan te kunnen. En net daarom hebben armoedeorganisaties middelen nodig, om mensen samen te brengen en structureel iets te veranderen. Dat subsidies worden afgebouwd en dat giften worden ontmoedigd, is mij een doorn in het oog.”



Dirk laat de Filipijnen niet los

Dirk De Temmerman (67) werkte van 1995 tot 2019 voor de provincie West-Vlaanderen en het Wereldhuis in Roeselare. Zijn engagement voor het Globale Zuiden begon eerder, toen hij - pasgetrouwd - met zijn vrouw Lievia naar de Filipijnen trok voor vrijwilligerswerk. “Wat startte als een jeugdprogramma met een varkens- en kippenkweekproject groeide uit tot een landbouwcoöperatie en sociale onderneming met 5 500 leden”, vertelt Dirk. “Dit jaar bestaan ze veertig jaar. Wij hielpen enkel zoeken en denken, alle stappen in het proces namen ze zelf.” De drie kinderen van Dirk en Lievia werden in de Filipijnen geboren.

“Het is grappig”, lacht Dirk. “Wat Fino vertelt, gebeurde ook bij mij, maar dan omgekeerd. Als jonge gast was ik actief bij de Chiro en hielp ik mee huizen opknappen voor Telebouworde in Roeselare. We kapten en metselden, legden waterleidingen en repareerden elektriciteit. Zo kwam ik in contact met armoede. Maar ‘hier’ werd ‘elders’, en de goesting groeide om een bouwproject in het buitenland te realiseren. Zo kwamen we in Haïti terecht. En stilaan veranderde ‘voor’ in ‘samen met’.”



Varkens

Dat werd heel concreet toen Dirk als pasgetrouwde jongeman samen met zijn vrouw Lievia naar de Filippijnen trok. “Kort na Haïti vroeg een Filipijnse bisschop ons in 1981 om een jeugdorganisatie op te richten. Het eerste jaar leerden we de taal, luisterden we naar de jongeren en ontdekten we de harde realiteit van armoede. Als vrijwilligers zonder geld moesten we creatief zijn. Zo kwamen we in contact met de boerenbeweging, die streed voor landhervorming en arbeidsrechten. Betogingen alleen volstonden niet. Concrete acties waren nodig, en liefst acties die geld in het laatje brachten, zoals het kweken en verkopen van varkens. Gezinnen kregen een varken, kweekten het op en betaalden met de opbrengst de investering terug. Zo groeide de zelfredzaamheid.”

“Zo ontstond Payoga vzw”, getuigt Dirk, “een coöperatie voor duurzame landbouw met een vormingscentrum, een demoboerderij en een fabriek voor organische mest. Ons geheim? Samenwerking. Zo wonnen we een overheidsopdracht voor vijf miljoen bomen en kweekten we die samen. Maar het ging niet altijd vlot, zoals tijdens de vogelpest die Payoga in zware schulden bracht. Ik leerde dat armoedebestrijding draait om de balans tussen sociaal en economisch, en dat zonder steun veel boerenbedrijven overkop gaan.”

Wereldburgerschap

Na negen jaar, in 1993, keerden Dirk en Lievia terug naar België. “Lievia werd leerkracht, ik ging aan de slag bij de provincie West-Vlaanderen. Eerst op de jeugddienst, later bij het Provinciaal Educatief Centrum, nu het Wereldhuis. We werkten er aan wereldburgerschap. Het Wereldhuis heeft aandacht voor de machtsverhoudingen, de tweedeling tussen extreem rijken en extreem armen, de klimaatverandering, migratie. En ondersteunt projecten in Afrika, Azië en Latijns-Amerika met geld van de provincie. West-Vlaanderen investeert nog altijd één procent van haar budget in het Globale Zuiden, een voorbeeld dat andere overheden zouden moeten volgen. Helaas gebeurt vaak het omgekeerde, denk aan Trump die negentig procent van de USAID-hulpprogramma's schrapte. Waanzin!
Ook hier zien we het gebeuren, bijvoorbeeld door de fiscale aftrek van giften te beperken, terwijl investeren in ontwikkelingssamenwerking ook investeren in veiligheid en vrede is.”

"Investeren in ontwikkelingssamenwerking is investeren in veiligheid en vrede."

DIRK

“Wat ik heb geleerd, is hoe ongelooflijk veerkrachtig mensen zijn. We moeten erin blijven geloven. Tijdens een recent bezoek aan Payoga en de Filipijnen stopte een bestelwagen bij de demoboerderij. Ik vertelde dat daar twintig jaar geleden een tweeling werd geboren in een schrale woning. De moeder lachte: ‘Dat was bij ons!’ De tweeling was intussen afgestudeerd, kweekte kolen en kwam plantgoed halen. Dat geeft hoop. Toegegeven, ik kan ook verhalen vertellen waar het fout liep. Maar dan nog. Toen een superzware storm toesloeg, stond ik met een grote groep dorpelingen in het water. Hun reactie? Wachten tot het water weg was en opnieuw beginnen. Zonder klagen, zonder zagen. Mensen in armoede – als je het aan mij vraagt, zij verdienen allemaal al onze steun.”

Lofspraak

Raak-vrijwilliger Marcel Bernaer zet zich in voor beter drugsbeleid

"Niemand wordt als crimineel geboren"

Tachtig procent van de jongeren komt op een of andere manier in contact met drugs. In *Een leven als Jok* kaart Marcel Bernaer, bestuurslid bij Raak Krokegem, de drugsproblematiek bij jongeren aan. De misdaadroman combineert fictieve elementen met Marcels ervaringen in jongerenbegeleiding.



Vandaag is Marcel Bernaer bestuurslid bij Raak Krokegem, in een vorig leven was hij wiskundeleerkracht en leerlingenbegeleider. Ook schrijft hij al heel zijn leven lang. Die ervaringen combineert hij nu in *Een leven als Jok* en als spreekbuis voor drugsproblematiek bij jongeren. "Het is een psychologische roman", vertelt Marcel, "met in zijn kern één hoofdvraag, namelijk hoe wordt iemand misdadiger? Niemand wordt als crimineel geboren, maar veel mensen belanden alsnog in het milieu."

Macht

In het boek volgen we Jok, kort voor Joachim. "Een jongeman die evolueert van kleine *foefelaar* naar echte gangster", legt Marcel uit. "Zijn streven naar macht en zijn drang om iemand te zijn in zijn leefwereld staan centraal in zijn evolutie. Hij komt in een gesloten jeugdinstelling terecht en ontsnapt weer, waarna hij volop in de drugswereld terechtkomt. Een deel van het boek is fictie - zijn relatie met Jaklien bijvoorbeeld - maar veel is gebaseerd op waargebeurde verhalen en getuigenissen."

Voor die getuigenissen doet Marcel een beroep op zijn verleden als leerkracht en jongerenbegeleider. "Sommigen van de leerlingen die ik begeleidde, beleefden de drugswereld vanop de zijlijn, maar er waren ook dealers bij. Daarnaast heb ik ook gesprekken gevoerd met de politie en informatie gehaald uit de actualiteit. In de periode dat ik het boek schreef, vonden er heel wat aanslagen plaats in Antwerpen en Brussel. Die wrede realiteit, met partijen die elkaar bekampen op misdadige manieren, leeft vandaag meer dan ooit."

"Ze wisten dat ze bij mij terecht konden met verhalen of zaken die ze liever privé hielden. Ik bouwde zo met een aantal jonge mensen een vertrouwensrelatie op."



Taboe

Drugsproblematiek bij jongeren is een alsmaar groter probleem dat alsmaar minder besproken wordt, vertelt Marcel. “Het is een ondergesneeuwd probleem. Vorig jaar organiseerde ik een infoavond met de drugscel van politiezone Asse. Ze vertelden me dat tachtig procent van onze jongeren in contact komt met drugs. Een aantal daarvan komt steeds dieper in de drugswereld terecht om hun eigen gebruik te bekostigen. Vroeger werd daar meer over gepraat, zeker in scholen, maar vandaag is het bijna taboe. Het is alsof de maatschappij het gewoon aanvaardt als dagelijkse realiteit."

“Twintig jaar geleden, toen we veel over drugs praatten op scholen", gaat Marcel verder, “was het eigenlijk een teken aan de wand. Vandaag is het probleem groter dan ooit, maar als een school aangeeft bezig te zijn met drugsbeleid schrikken ze soms mensen af. Een aantal scholen schakelt een externe organisatie in om dat beleid uit te werken, waardoor er intern minder over gepraat wordt. Scholen zonder drugsbeleid willen zichzelf beschermen tegen de misvatting van ouders, die een drugsbeleid kunnen zien als een teken van een slechte omgeving. Terwijl het juist belangrijk is hierover te praten."

Een verleden als begeleider

Marcel kwam in zijn loopbaan heel wat jongeren tegen die 'wat verloren liepen'. Ze kwamen op het slechte pad terecht en werden naar hem doorverwezen voor begeleiding. “Ik stond in voor tucht op school. Soms stuurden collega's balorige jongeren naar mij om in gesprek te gaan. Soms kwamen ze spontaan. Dan lachten ze dat ik 'instond voor de zware gevallen', maar ze wisten ook dat ze bij mij terecht konden met verhalen of zaken die ze liever privé hielden. Ik bouwde zo met veel jongeren een vertrouwensrelatie op."

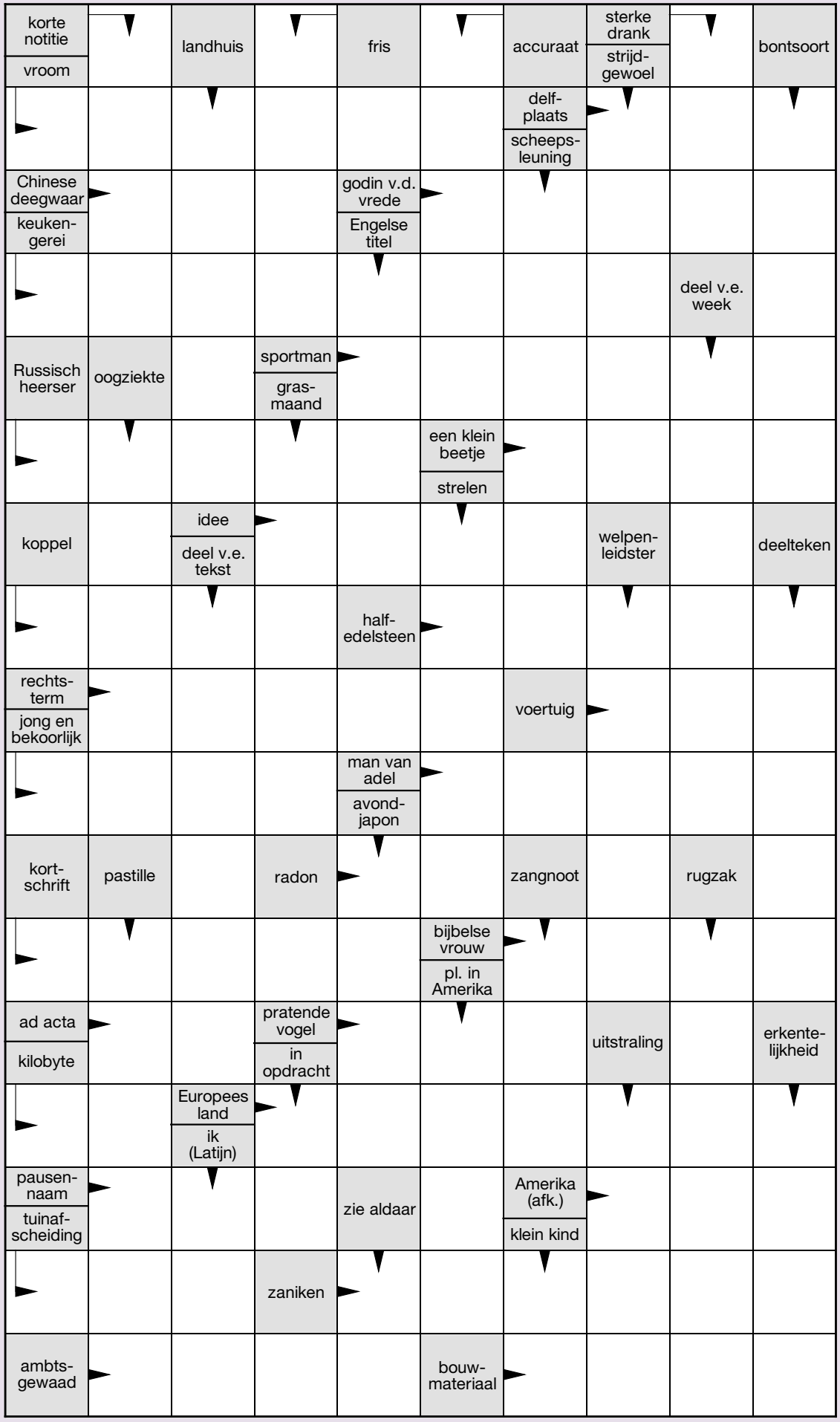
Marcel kwam op die manier heel wat schrijnende situaties tegen. “Er waren mensen bij die hun jas verkochten of aan het stelen gingen om hun gebruik te kunnen bekostigen", vertelt hij. Maar het draaide soms ook positief uit. “Vorig jaar nog ging ik een pintje drinken en plots verscheen er uit het niets een glas voor me op tafel. Een van de jongens die ik begeleid had, had me herkend. Hij kwam een babbeltje doen en vertelde dat het allemaal was goedgekomen. Maar met de meesten heb ik natuurlijk geen contact meer."

Sociale bezorgdheid

Al sinds zijn zestiende schrijft Marcel verhalen en sinds hij op pensioen is, heeft hij de tijd om er nog meer mee bezig te zijn. “Als amusement ben ik beginnen te schrijven en op een bepaald moment besefte ik dat ik van dit verhaal een roman kon maken. De aanleiding was natuurlijk ook een sociale bezorgdheid. Ik heb zelf ook kleinkinderen. In sommige families worden kinderen goed opgevoed, maar belanden ze toch in het foute milieu. Hebben we als maatschappij niet de verantwoordelijkheid om daar bezorgder over te zijn?"

EEN LEVEN ALS JOK IS BESCHIKBAAR BIJ BOEKHANDELS EN VIA BOEKSCOUT.NL.

Puzzel


korte notitie
vroom
landhuis
fris
accuraat
sterke drank
strijd-gewoel
bontsoort
delf-plaats
scheeps-leuning
Chinese deegwaar
keuken-gerei
godin v.d. vrede
Engelse titel
deel v.e. week
Russisch heerser
oogziekte
sportman
gras-maand
een klein beetje
strelen
koppel
idee
deel v.e. tekst
welpen-leidster
deelteken
half-edelsteen
rechts-term
jong en bekoorlijk
voertuig
man van adel
avond-japon
kort-schrift
pastille
radon
zangnoot
rugzak
bijbelse vrouw
pl. in Amerika
ad acta
kilobyte
pratende vogel
in opdracht
uitstraling
erkente-lijkheid
Europees land
ik (Latijn)
pausen-naam
tuinaf-scheiding
zie aldaar
Amerika (afk.)
klein kind
zaniken
ambts-gewaad
bouw-materiaal

Quiz

Op zoek naar een fijne quiz in je buurt?
2/5 bij Raak Keerbergen
10/5 bij Raak Hemiksem

Heel wat Raakpunten organiseren leuke quizavonden. Test je kennis met vragen uit de familiequiz van Raak Hingene.



1 Hoe noemen we de kortste vaarweg tussen de Stille en de Atlantische Oceaan?
2 In 1974 vond in Kinshasa een boxmatch tussen Mohammed Ali en George Foreman plaats. Onder welke Engelstalige naam is deze boxmatch bekend?
3 In welk Londens district vind je de nulmeridiaan?
4 Wat is de voornaamste groente in de soep "Saint-Germain"?
5 Op de Golden Globes 2025 won een Belgisch-Letse coproductie een eerste prijs als animatiefilm. Wat is de naam van die film?
6 Op het einde van 366 dagen in 2024 vestigde Hilde Dossogne een nieuw wereldrecord. Welk record?
7 We kennen O2 als zuurstof, maar onder welke naam kennen we O3?
8 In Gent werd in 1314 een nieuwe stormklok geïnstalleerd. Hoe heet die klok?
9 Ooievaars maken geluid met hun snavel, omdat ze geen spieren hebben rond de keel. Hoe heet die manier van geluid maken?
10 Wat is de naam van het stuk kust tussen Calais en Boulogne?
11 Hoe heette de eerste astronaut die rond de wereld vloog in de ruimte?
12 Onder welke Nederlandstalige naam kennen we sanseveria's, die ooit in bijna elk huis te vinden waren?
13 In de Tower van Londen vind je bewakers die we kennen als Yeoman. Maar wat is de bijnaam van deze mannen?
14 Vorig jaar werd het record van het meeste gewonnen etappes van de Ronde van Frankrijk verbeterd. Wat is de naam van de renner die het nieuwe record op zijn naam mag schrijven en Eddy Merckx van de troon stootte?
15 Aan de overkant van de Schelde staat een toren genoemd naar de cartograaf Mercator. Wat is de Nederlandstalige naam van Mercator?

Klaar? Check de antwoorden op pagina 47 van dit Raak Magazine.

9 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!

Makkelijk

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

Gemiddeld

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

Ruggespraak

“De beloningsgebieden van je brein reageren veel sterker op chocolade dan op salade”

Het is een veelvoorkomend scenario: je opent een zak chips, eet vervolgens de volledige zak op en blijft achter met een gevoel van schaamte. Maar als het op groenten en fruit aankomt, voel je die drang minder. Hoe komt dat? Het antwoord vind je terug in je hersenen. In *Waarom we een zak chips altijd in één keer leegeten* kijkt professor Esther Aarts naar de complexe relatie tussen je brein en voeding.

Tekst Arno Vermeulen

Professor Esther Aarts is opgeleid als bioloog, maar vond al snel haar weg naar de hersenwetenschappen. “Veel cognitieve verleiding heeft te maken met voeding. Dat is tweerichtingsverkeer: je hersenen beïnvloeden je voedingskeuzes, maar je voeding heeft ook een sterke invloed op je hersenwerking.” Mede door de stigmatisering van overgewicht wil Esther mensen bewuster maken van de cognitieve invloed van hun voedingspatronen. “Veel mensen denken bijvoorbeeld ‘ik ben niet te dik, dus het maakt niet uit wat ik eet’. Of ik zie stigma’s rond overgewicht waarbij mensen denken dat het een kwestie is van minder eten en meer sporten. Maar dat is niet zo gemakkelijk.”



Spiralen

In het boek bespreekt Esther verschillende spiralen waar je in terecht kan komen. “Een ervan is de obesitasspiraal: door veel ongezonde vetten te consumeren, krijg je een soort ontstekingsreacties in je lichaam. Je hersenen zijn hier gevoelig voor en kunnen door die ontstekingen bijvoorbeeld minder zin hebben om te koken of te sporten. Zo kies je sneller voor fastfood, wat dan weer tot meer ontstekingen leidt dan bijvoorbeeld een ontstekingsremmende salade. Zo’n spiraal maakt gezonde keuzes moeilijk. Het is dus heel belangrijk om te voorkomen, zodat je niet hoeft te genezen.”

De obesitasspiraal heeft ook een merkbare invloed op depressie. “Mensen met obesitas hebben een grotere kans op depressie, maar ook andersom. Het ontstoken vetweefsel maakt je ongelukkig, net als wanneer je ziek bent. Groenten en fruit brengen dan weer een lager risico op depressie met zich mee, en ook bij visvetzuren en probiotica zien we al voorzichtig positieve resultaten. Maar ik zou niemand aanraden om zijn depressie op eigen houtje aan te pakken met voeding. Het is een aanvulling op je behandeling.”

Recente studies tonen zelfs aan dat het effect van gezonde voeding merkbaar is bij ADHD. “Dat is moeilijk onderzoek, want vaak krijg je niet het totaalplaatje mee of baseer je je op wat ouders denken te zien bij hun kinderen. Maar tekorten aan mineralen als zink en ijzer of omega 3 hebben zeker invloed. Een goed dieet helpt bij de symptomen van ADHD en zorgt ervoor dat je je fitter en beter voelt.”

Bouwblokken

In haar boek vertelt Esther wat je brein juist nodig heeft om goed te functioneren. “Beweging is natuurlijk een belangrijk deel van een gezonde levensstijl, maar ook een juiste inname van zout, gezonde vetten en vezels is cruciaal. Onze hersenen hebben veel gezonde vetten, zoals visvetzuren en

olijfolie, nodig. En laat dat nu net zijn waar veel mensen tekort aan hebben. Je moet beseffen dat je hersenen 2 procent van je lichaamsgewicht uitmaken, maar 20 procent van je energie verbruiken. Door je lichaam te voorzien van de juiste bouwstoffen – eiwitten, gezonde vetten, vitaminen en mineralen – zorg je dat je brein goed werkt."

"Ontstoken vetweefsel maakt je ongelukkig, net als wanneer je ziek bent."

En een gezond dieet, hoe ziet dat er dan juist uit? "Een mediterraans dieet is eigenlijk *the way to go* wat gezonde hersenen betreft", legt Esther uit. "Visvetten, olie, noten, volkoren granen en heel veel groenten en fruit. Dat is eigenlijk niet erg verschillend van wat de Vlaamse en Nederlandse voedingscentra adviseren. Rood vlees en kaas zijn dan weer niet goed. Idealiter vervang je kaas door bessen of groene bladgroenten, zoals groene kool en spinazie. Die bevatten de juiste antioxidanten voor je brein."

Evolutie

De manier waarop we met voeding omgaan is de laatste eeuwen veranderd. Obesitas is sinds de jaren 80 alsmaar aanweziger en voorverpakte voeding en *fastfood* is niet meer weg te denken uit onze maatschappij. Maar hoewel onze voedingsgewoontes geëvolueerd zijn, lopen onze hersenen achter. "Als jager-verzamelaar konden we makkelijk fruit en groenten binnenkrijgen, maar voor vetten en bepaalde suikers moest je gevaren trotseren. Je brein wordt daar dus meer door *getriggerd.* En wat zien we: in een hersenscanner reageren de beloningsgebieden van je brein veel sterker op chocolade of een hamburger dan op salades."

Afsluiten doet Esther met twee handige tips: "Ga niet met honger boodschappen doen. De beloningsgebieden in je hersenen worden heel actief, waardoor je meer snacks mee naar huis neemt. En vergeet niet om voldoende vezels te eten. In veel populaire diëten is weinig aandacht voor vezels, maar ze zijn enorm belangrijk voor zowel je darmbacteriën als je hersenen."

Oplossing puzzel pagina 44

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

Antwoorden quiz pagina 45

1. **Het Panamakanaal**
2. **Rumble in the Jungle**
3. **Greenwich**
4. **Erwten**
5. **Flow**
6. **Elke dag een marathon lopen**
7. **Ozon**
8. **Klokke Roeland**
9. **Klepperen**
10. **De Opaalkust**
11. **Gagarin**
12. **Vrouwentongen**
13. **Beefeaters**
14. **Mark Cavendish**
15. **Gerard De Kremer**

Oplossing sudoku's pagina 45

Makkelijk

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

Gemiddeld

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

Medewerkers Raak Magazine mei-juni 2025
Stefaan Beel, Michiel Bronckaerts, An Candaele, Dominique Coopman, Katrien Daniëls, Jurgen D'Ours, Filip Lelie, Fabian Spreeuwers, Jochen Szkilny, Arno Vande Velde (Arnoleon), Charlotte Van Doren, Katrijn Van Giel, Hilde Van Malderen en Arno Vermeulen.

Coördinatie en eindredactie
Arno Vermeulen en Jurgen D'Ours

Vormgeving
Het Eiland Neus

Reclameregie
Primetime, Dirk Van Eetvelde, 0468 26 54 46, dirk.van.eetvelde@primetime.be

Druk
Dessain Printing, Mechelen

Coverfoto
Katrijn Van Giel

Oplage
36 000 exemplaren

Verantwoordelijke uitgever
Jo De Smet, Urbain Britsierslaan 5, 1030 Schaarbeek

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.

Een reactie of vraag? Heeft iemand in je buurt Raak Magazine niet ontvangen? Adreswijziging? 02 246 52 52, info@raakvzw.be of via post: Raak vzw, Urbain Britsierslaan 5, 1030 Schaarbeek.

Met de steun van

Vlaanderen verbeelding werkt

Uw schoenenspecialist: kleine en grote maten!

WWW. EuriKa-Shoe .com



Floris van Bommel Men & Women









HOFF



HEREN: HOFF Dr.Martens Karl Lagerfeld Floris Van Bommel Antony Morato Timberland Ambiorix Lloyd Ara Ecco Rockport Clarks Geox Mephisto Greve Ea7 Armani Sebago Xsensible Solidus

SNEAKERSHOP: Nike Adidas Karhu Karl Lagerfeld HOFF UGG Buffalo Dr.Martens Diadora Pantofola d'Oro Vans Antony Morato All-Star Asics Guess Cerruti1881 LaCoste Ea7 Armani NewBalance Sun68 Puma Reebok Gola Lyle&Scott **SKECHERS (grootste keuze bij ons: 3000 paar)**

DAMES: Guess Shoes & Bags Valentino Floris Van Bommel UGG Buffalo HOFF Diadora Ilse Jacobsen Gabor Mephisto Ecco Ara Geox Semler Solidus Think! Liu Jo Mexx Sun68 Kahru Karl Lagerfeld

SKECHERS





solidus



LOWA

MEINDL Shoes For Actives



MBT

Joya

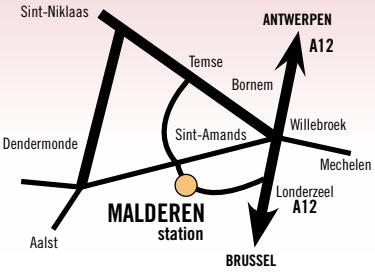


MEER DAN 2.000 MODELLEN VOOR STEUNZOLEN!

KIDS: Skechers (grootste keuze)
Vans Munich Timberland Adidas All-Star Ricosta Stones & Bones Fila Nike Crocs Kipling Giesswein

Mephisto-Mobils Allrounder Piesanto Berkemann Ara Solidus Semler Gabor Birkenstock Remonte
CHROOM VRIJ: Think! Veja Mephisto Nature Vital Clair de Lune Stuppy FinnComfort Wolky Oofos Crocs
DIABEET: Durea Varomed Xsensible Solicare FitFlop

SPECIALIST IN WANDEL- LOOP- & BALANCE-SCHOENEN
Mbt Kybun Joya Sano Xsensible Rollingsoft Skechers
TOPDEALER VAN: Mephisto Lowa Meindl Grisport Nike Dachstein Allrounder Asics Teva NewBalance Deuter



€ 13 KORTING BIJ AANKOOP VAN EEN PAAR SCHOENEN VANAF € 99,00 EN NIET CUMULEERBAAR MET ANDERE KORTINGEN

Naam .....

Adres .....

.....

E-mail ..... Datum ..... / ..... / .....

EURIKA-SHOE BV - Handelsstraat 141 - 1840 Londerzeel (Malderen-station)
Tel. (052) 33 30 01 - e-mail: eurika@telenet.be
Open: alle dagen van 10 tot 18u - **Gesloten:** zondag en Feestdagen

Niet geldig tijdens de sperperiode.

BON €13