Raak magazine

SEPTEMBER
OKTOBER
2025



"Te gezond kan ook ongezond worden"

Raak-lid en chef-kok Dries Naert in gesprek met voedingsdeskundige Sandra Bekkari

Goed faut: moeten we nog leren spellen of doet ChatGPT het in onze plaats?

Kleine kinderen met grote vragen over rouw, verlies en oorlog

TIJDSCHRIFTEN
TOELATING - GESLOTEN VERPAKKING
3200 AARSCHOT 1 - BC 1145

Afgiftekantoor: 3200 Aarschot 1 - Maandblad
verschijnt tweemaandelijks - P1063

"Wat met het volgende idee? Een voedselbos in elke buurt. Of een variant, zoals een haag met diverse soorten fruit, als het ware een snoepmuur waaruit je naar hartenlust kan plukken en smullen."

FABIAN SPREEUWERS, VOORZITTER RAAK
PAGINA 37

Toen in september ...

Op **27 september 1825** reed in Engeland de allereerste passagierstrein ter wereld, tussen Stockton en Darlington. De locomotief werd aangedreven door stoom en haalde zo'n 24 kilometer per uur, toen een klein mirakel. De rit luidde een nieuw tijdperk in: voor het eerst konden gewone mensen zich snel en over langere afstanden verplaatsen. Het was het begin van het moderne openbaar vervoer en een van de grote sprongen in de industriële revolutie.

Op **2 september 1990** leerden we Samson kennen, de pratende hond van Gert, die intussen uitgroeide tot de bekendste hond van Vlaanderen. De eerste aflevering van Samson en Gert werd uitgezonden op de BRTN en groeide al snel uit tot een van de populairste kinderprogramma's ooit gemaakt. Gert is er intussen niet meer bij, hij nam afscheid van Samson in 2022. Marie werd zijn nieuwe baasje.

Op **1 september 1985** ontdekten Amerikaanse en Franse onderzoekers het wrak van de Titanic, op bijna 4 kilometer diepte in de Atlantische Oceaan. Het schip zonk in 1912 en lag decennialang onvindbaar op de oceaanbodem. De ontdekking was een wetenschappelijke mijlpaal: het opende de deur naar nieuwe diepzee-exploratie en bracht het verhaal van de Titanic opnieuw tot leven voor miljoenen mensen.

45%

van alle Europeanen neemt rol op als mantelzorger

Het cijfer komt uit onderzoek van de stichting Eurofound. De komende twee decennia zal het aantal mantelzorgers nog fors toenemen, als gevolg van de verouderende Europese bevolking en de opmars van chronische ziektes.

Levenswijsheid

"Het leven begint opnieuw zodra de herfst fris en knisperend wordt."

Amerikaan F. Scott Fitzgerald, bekend van onder andere The Great Gatsby, was een fan van de herfst, volgens hem het ideale seizoen om met hernieuwde moed en energie aan iets nieuws te beginnen.

INHOUD

SEPTEMBER-OKTOBER 2025

4 Geraakt/Touché

6 Dubbelspraak
Sandra Bekkari en Dries Naert

11 Dossier
Gedragsverandering

15 Mijmering
Yasmine Tavernier

16 Raakraket
Op verkenning in Lier

18 Afspraak
De Raak-griezeltochten met Sarah Mouhamou

20 Beeldspraak
Met papa op kamp

22 Altijd Raak!
Raakpunten in actie

26 Samen Sporten

28 Radar
Steden door een andere bril

30 Straatketting
Met Fons door Hallaar (Heist-op-den-Berg)

32 Tegenspraak
Weg met taalkennis dankzij AI?

36 Drie Rake Vragen
aan MO*journaliste Elien Spillebeen

37 Vrijspraak
Fabian Spreeuwers

38 Lekker Raak
Raak Edegem wokt

42 Lofspraak
Heike Verselder schoolde zich om tot leerkracht

44 Puzzel en Quiz

46 Ruggespraak
Filosoferen met kinderen over rouw, verlies en oorlog









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

Onderzoek van de maand

Zwarte koffie is gezonde gewoonte

Goed nieuws voor wie graag de dag start met een kopje koffie: zwarte koffie drinken blijkt een gezonde gewoonte. Uit een nieuwe studie, gepubliceerd in *The Journal of Nutrition*, blijkt dat één tot drie kopjes koffie per dag gelinkt worden aan een lager risico op sterfte. Onderzoekers van de Amerikaanse Tufts-universiteit analyseerden gezondheids- en voedingsgegevens van 46.000 mensen. Wie dagelijks minstens één kop sterke, ongezoete koffie dronk, had tot 17 procent minder kans om te overlijden aan uiteenlopende aandoeningen. Dat positieve effect verdwijnt volledig wanneer je suiker, room of melk aan je koffie toevoegt.



Geen verband tussen prijs en duurzaamheid van T-shirt

De prijs heeft weinig te maken met de kwaliteit van een T-shirt. Dat blijkt uit onderzoek door de Universiteit van Leeds in samenwerking met milieuvereniging WRAP waarover goednieuwssite.org bericht. De onderzoekers wasten 47 T-shirts 50 keer en beoordeelden nadien de kwaliteit op verschillende punten zoals pluizen, kleurvervaging en krimpen. In hun onderzoek vonden de wetenschappers geen verband tussen prijs en duurzaamheid. "Deze resultaten tonen aan dat duurzaamheid geen luxe is die is voorbehouden aan enkelen – het is haalbaar in elke prijsklasse", concludeert onderzoeker Eleanor Scott.
De meer slijtvaste T-shirts bevatten vaak een percentage synthetische vezels zoals polyester, polyamide en elastaan. Katoenen T-shirts hebben soms de neiging om meer te krimpen, met name als ze vaak in de droogkast gestopt worden. Maar, stelt het onderzoek, goed ontworpen T-shirts van 100 procent katoen kunnen slijtvast zijn en een goede prijs-kwaliteitverhouding hebben.

Kinderarbeid gehalveerd

Het aantal kinderen dat wereldwijd aan het werk is, daalde sinds 2000 met bijna de helft. Dat blijkt uit een nieuw rapport van de Internationale Arbeidsorganisatie (ILO). In 2000 telde de wereld nog 246 miljoen kindarbeiders, vandaag zijn dat er 138 miljoen – een daling van 108 miljoen. Vooral in Azië en Latijns-Amerika zorgen investeringen in onderwijs en armoedebestrijding voor concrete resultaten.

Recordaantal overnachtingen in ons land

In 2024 werden 44.843.098 overnachtingen in ons land geregistreerd. Dat is een record. Hotels blijven de populairste accommodatie, goed voor 47 procent van alle overnachtingen. Mensen bleven het vaakst slapen in Vlaanderen (63 procent), gevolgd door Wallonië (21 procent) en Brussel (16 procent).

LIFEHACKS

Herfstfruit langer vers houden
Bewaar appels en peren apart van ander fruit. Appels en peren geven ethyleengas af, waardoor ander fruit sneller rijpt.

Herfstbladeren snel opruimen
Gebruik een bladblazer in combinatie met een groot zeil. Blaas de bladeren op het zeil en vouw het dicht om het makkelijk te verplaatsen.

Weg met etiketten
Handig voor het hergebruiken van glazen potten of het verwijderen van prijskaartjes: verwarm het etiket een paar seconden met een haardroger. De warmte maakt de lijm zachter, waardoor het veel gemakkelijker is om het etiket te verwijderen zonder resten achter te laten.



VAYAMUNDO **HOUFFALIZE**





VAYAMUNDO DICHTBIJ VAKANTIES ZONDER ZORGEN



GRIEZELPLEZIER IN DE ARDENNEN!



Beleef een betoverende herfstvakantie vol mysterie en magie bij Vayamundo Houffalize! Tijdens Halloween verandert ons vakantieparadijs in een griezelige, maar kindvriendelijke wereld vol pompoenen, speurtochten en spannende animatie. Trek je engste kostuum aan en maak je klaar voor een onvergetelijke tijd in het hart van de Ardennen.

Durf jij te komen? Boek nu je herfstvakantie vol avontuur en familieplezier!





www.vayamundo.eu

✆ 078 156 100

vayamundo holiday clubs



Dubbelspraak

Voedingsdeskundige en bestsellerauteur Sandra Bekkari in gesprek met Raak-lid en kok Dries Naert

"Eten is zoveel meer dan voeding"

Sandra Bekkari rijgt met haar kookboeken de ene bestseller aan de andere. Nieuwe gezonde recepten tovert ze schijnbaar moeiteloos uit haar mouw. En toch is er iets dat ze nog liever doet dan koken: samen eten, want dat verbindt mensen en zorgt voor gezelligheid. Dries Naert van Raak Lichtervelde mocht even meekijken in haar kookpotten.

Tekst Hilde Van Malderen • Foto's Karl Bruninx



Dries, zelf chef-kok én leerkracht, twijfelde geen seconde toen hij de vraag kreeg om mee op pad te gaan. Dat we waren uitgenodigd in Sandra's eigen keuken, de plek waar al haar creaties tot stand komen, maakte de ontmoeting des te specialer. De twee vonden elkaar dan ook meteen in hun gedeelde passie voor lekker eten, een liefde die al op jonge leeftijd ontstond.

Sandra: "Ik deed atletiek en had het gevoel dat ik wel gedisciplineerd trainde, maar terugkerende spijsverterings-problemen maakten het vaak lastig om consistent te presteren. Rond mijn zeventiende ben ik in de bib zelf op zoek gegaan naar boeken over voeding. Later heb ik een aantal opleidingen rond voeding en gezondheid gevolgd."

"Strenge diëten maken je alleen maar ongezonder."

SANDRA

Dries: "Bij mij is die interesse er altijd geweest. Na een bezoek aan een bakkerij in de lagere school was ik ervan overtuigd dat ik bakker wilde worden. Helaas bleek ik allergisch aan bloem, dus ging ik naar de hotelschool."

Wat vinden jullie het leukste aan koken?

Sandra: "Heel veel, maar het leukste blijft toch het eten zelf, omdat het meer is dan voeding alleen. Het is ook iets sociaals. Samen met mijn gezin of vrienden aan tafel genieten van eten is een van mijn topmomenten."

Dries (*knikt*): "Wanneer ik met mijn leerlingen in de keuken sta, is dat ook een ideaal moment om te vragen hoe het echt met hen gaat, zeker bij wie het moeilijk heeft. In de klas is dat minder evident."

Vinden de kookboeken van Sandra ook de weg naar jouw leerlingen?

Dries: "Ik gaf les in het avondonderwijs toen de boeken van Sandra op de markt kwamen. Ongeveer in dezelfde periode kreeg de school steeds vaker de vraag naar een cursus gezond koken. De recepten uit haar boeken overnemen was het makkelijkst geweest, maar ik wilde van nul beginnen. Daarna ben ik wel eens in Sandra's boeken gaan kijken en het klopte toch met wat in mijn cursus stond. Maar gezonde nagerechten maken, dat blijft een grote uitdaging."

Sandra: "Als je het gezond wil houden, zijn nagerechten het moeilijkst, omdat ze toch een extraatje blijven. Daar sluit ik compromissen. Ik wil ze zo gezond mogelijk maken, maar het moet wel lekker blijven. Zo heb ik een lichtere versie van tiramisu door mascarpone te mengen met platte kaas. Is dat dan 100 procent gezond? Nee, maar het maakt wel een verschil als je van tafel komt. Met kleine aanpassingen kan je nagerechten minder suikerrijk, puurder of lichter maken. Mijn gezin mag ze eerst proeven. Zij geven trouwens objectieve feedback op al mijn gerechten. Ik heb nog een vast team van mensen die ik vertrouw. Zij proberen mijn recepten ook uit bij hun gezin, want ik wil dat ze gezinsvriendelijk zijn. Daarnaast checkt mijn panel of alles duidelijk beschreven staat. Want voor mij kan iets logisch lijken, maar dat is niet altijd zo. Daarna fotograferen we alle gerechten, dan worden ze nog eens opnieuw gemaakt en ook nog eens opnieuw geproefd."

Dries: "Dat is precies veel werk."



Sandra Bekkari
(52)

Schreef al tientallen kookboeken, is voedingscoach en tv-presentatrice

Woont in Zwevezele

Is getrouwd, heeft een dochter en twee pluskinderen

Dries Naert
(49)

Werkt als chef-kok en leerkracht aan de Hotelschool Spermalie in Brugge

Is getrouwd, heeft drie zonen

Is lid van Raak Lichtervelde en voorzitter van de cultuurraad in Lichtervelde

Komt hier nog een simpele macaroni binnen of is dat te gewoon?

Sandra: "Ik kook soms ook heel eenvoudig, maar het is wel altijd met veel groenten. Als we gaan eten zal ik wel eens frietjes of een spaghetti kiezen, terwijl mensen vaak denken dat ik alleen maar gezonde dingen eet."

Dries: "Dat kan ook niet."

Sandra: "En dat hoeft ook niet."

Dries: "Wanneer jij bij mensen thuis gaat eten, hebben die dan het gevoel: 'Pff, Sandra Bekkari komt eten. Wat moeten we klaarmaken?' Bij mij gebeurt het wel dat vrienden schrik hebben om te koken wanneer ik op bezoek kom. Ik stel dan meestal voor om samen iets te maken, ook omdat ik dat gewoon heel gezellig vind."

Sandra: "Dat kan ik me wel voorstellen, omdat jij opgeleid bent als chef. Ik ben voedingsdeskundige en bekijk alles vanuit het oogpunt gezondheid. Ik probeer die theorie om te zetten naar de praktijk. Voor mijn eerste boeken werkte ik samen met chef-koks, omdat ik dacht dat zij betere recepten zouden bedenken. Maar eigenlijk zijn mijn boeken pas succesvol geworden toen ik de recepten zelf uitdacht, omdat die meer toegankelijk waren. Doordat ik geen chef-kok ben, voelen mensen zich eerder in staat om ook te koken zoals ik. Mijn recepten zijn uitgeschreven voor leken."

Dries: "Dat heb ik ook moeten leren toen ik de cursus voor mijn leerlingen schreef."

Je nieuwste boek heet Missie Gezond Gewicht 3. Wat is een gezond gewicht?

Sandra: "Meer dan dat getalletje op de weegschaal. Dat zegt niet zoveel. Alles heeft te maken met je lichaamssamenstelling. Dat is de verhouding van je vetmassa ten opzichte van je spiermassa. Waar die vetmassa zich bevindt, is het allerbelangrijkste. Vet dat verspreid zit over het hele lichaam is niet zo nefast voor de gezondheid, maar buikvet is dat wel, omdat het dicht bij je organen zit. Dat verhoogt het risico op diabetes type 2 en op hart- en vaatziekten. Dus als je gewicht wil verliezen, is het wel belangrijk dat je je spiermassa op peil houdt en dat je vetmassa afneemt. Mensen die een heel streng dieet volgen, verliezen ook veel spiermassa, waardoor hun metabolisme vertraagt en ze minder calorieën nodig hebben. Hervallen ze na dat strenge dieet weer in hun oude gewoontes, dan komen ze sneller bij. Dat is het gekende jojo-effect. Strenge diëten maken je alleen maar ongezonder."

> "Wanneer ik met mijn leerlingen in de keuken sta, is dat een ideaal moment om te vragen hoe het echt met hen gaat."
>
> DRIES

De missie 'gezond gewicht' is groot, want 50 procent van de Belgen kampt met overgewicht.

Sandra: "En de voorspelling is dat dat tegen 2050 70 procent wordt. Dat is dramatisch voor de gezondheid. Helaas is die trend typisch voor onze westerse maatschappij. We zwemmen in de ultrabewerkte voeding, omdat het vaak goedkoper is. We bewegen nauwelijks, we hebben superveel comfort. We houden van lekker eten. Ik ook. Maar waarom moet het altijd zoveel zijn? Dat zijn gewoontes. Onze omgeving bepaalt vaak hoe we ons gedragen en we zitten in een obesogene maatschappij. Als je naar de film gaat, moet je eerst door een paleis van snoep en frisdranken in ultragrote verpakkingen. Aan de kassa van de supermarkt ligt het vol met snoep. En de reclameboodschappen die passeren zijn meestal niet voor groenten en fruit. We worden continu geprikkeld. Het is een vicieuze cirkel, want die ultrabewerkte voeding geeft geen verzadiging, haalt onze bloedsuikerspiegel uit balans en is vezelarm. Dus we hebben snel terug honger en gaan meer eten. Als 70 procent van onze samenleving overgewicht heeft, wordt dat maatschappelijk een groot probleem. Eigenlijk kan je spreken van een pandemie. De impact op onze gezondheidszorg zal enorm zijn."

> "In 2050 zal 70 procent van de Belgen overgewicht hebben. Eigenlijk kan je spreken van een pandemie."
>
> SANDRA

Dries: "Ik zie hoe fout de leerlingen bij ons op school eten. We proberen daar nochtans aan te werken. Ook eetstoornissen zijn een groot probleem. Vooral bij meisjes. Daar maak ik me wel veel zorgen over. Ik heb daar bijna wekelijks een gesprek over."

Sandra: "Ook bij jullie, in een opleiding die over voeding gaat?"

Dries: "Zeker. Ik wil me daar ook nog verder in verdiepen. Onderzoeken hoe ik daarmee moet omgaan."

Sandra: "Dat is iets heel complex. De hulp die ze nodig hebben, is vooral psychologisch. Men zegt vaak dat het door Instagram komt, maar het is toch veel meer dan dat. Er moet echt gekeken worden naar de onderliggende oorzaak."

Stel dat ik gezonder wil gaan eten, hoe begin ik eraan?

Sandra: "Het belangrijkste is dat de motivatie van jezelf komt. Iedereen kan je zeggen wat je moet doen, maar je moet het zelf willen. Je reden moet duidelijk zijn. Ik raad mensen aan om dat op papier te zetten. Waarom wil je gezonder eten? Om je goed te voelen? Een fittere mama te zijn? Beter te slapen? En kijk niet alleen naar de korte termijn. Tegen de zomer vijf kilo afvallen is geen langetermijndoel. Pas je gewoontes stap voor stap aan, want gedrag verander je niet van vandaag op morgen. Maar mensen willen dan plots alles in een keer veranderen. Ze gaan én sporten én eten geen suikers meer én dit én dat. Dat houden ze twee weken vol, want dat is te moeilijk. Het lukt niet en dan zijn ze weer helemaal terug naar af. Zo werkt het niet.

Kleine dagelijkse aanpassingen die je opnieuw en opnieuw doet, hebben veel meer impact. Tien minuten wandelen na het avondeten, bijvoorbeeld, is heel belangrijk voor je bloedsuikerspiegel. Dat is maar iets kleins en het is haalbaar. Nu is het te vaak alles of niets. Er zijn niet veel mensen die alles meteen kunnen veranderen en dat gebeurt meestal enkel na een grote wake-upcall, zoals gezondheidsproblemen."

Is het een cliché dat het duur is om gezond te koken?

Sandra: "Alles is duurder geworden. Als ik de prijs van olijfolie vergelijk met een paar jaar geleden, dan zie je een gigantisch verschil. Ultrabewerkte voeding is eigenlijk veel te goedkoop, waardoor het uitnodigt om nog meer te kopen. Dus ja, gezonde voeding is meestal duurder. Alleen kan je het ook anders bekijken. Ultrabewerkt voedsel kan goedkoop lijken, maar je krijgt er geen vitamines, mineralen en vezels door binnen, waardoor je vaak meer gaat eten. Vind je daar een beter evenwicht in, dan zal je veel geld besparen op extra snacks. Noten zijn bijvoorbeeld duur, maar met een handje ervan heb je al een voldaan gevoel, en daar zitten veel gezonde voedingsstoffen in. Je moet dus ook kijken wat je binnenkrijgt voor je geld. Heb je je lichaam goed gevoed of gevuld met rommel? Ik raad mensen daarom aan om naar de lokale markt te gaan, rekening te houden met groenten en fruit van het seizoen, en promoties in de gaten te houden."

Als jullie dan toch eens zondigen, wat mag het dan zijn?

Dries: "Als mijn leerlingen wafeltjes maken, moet ik die natuurlijk toch eens proeven *(lacht)*."

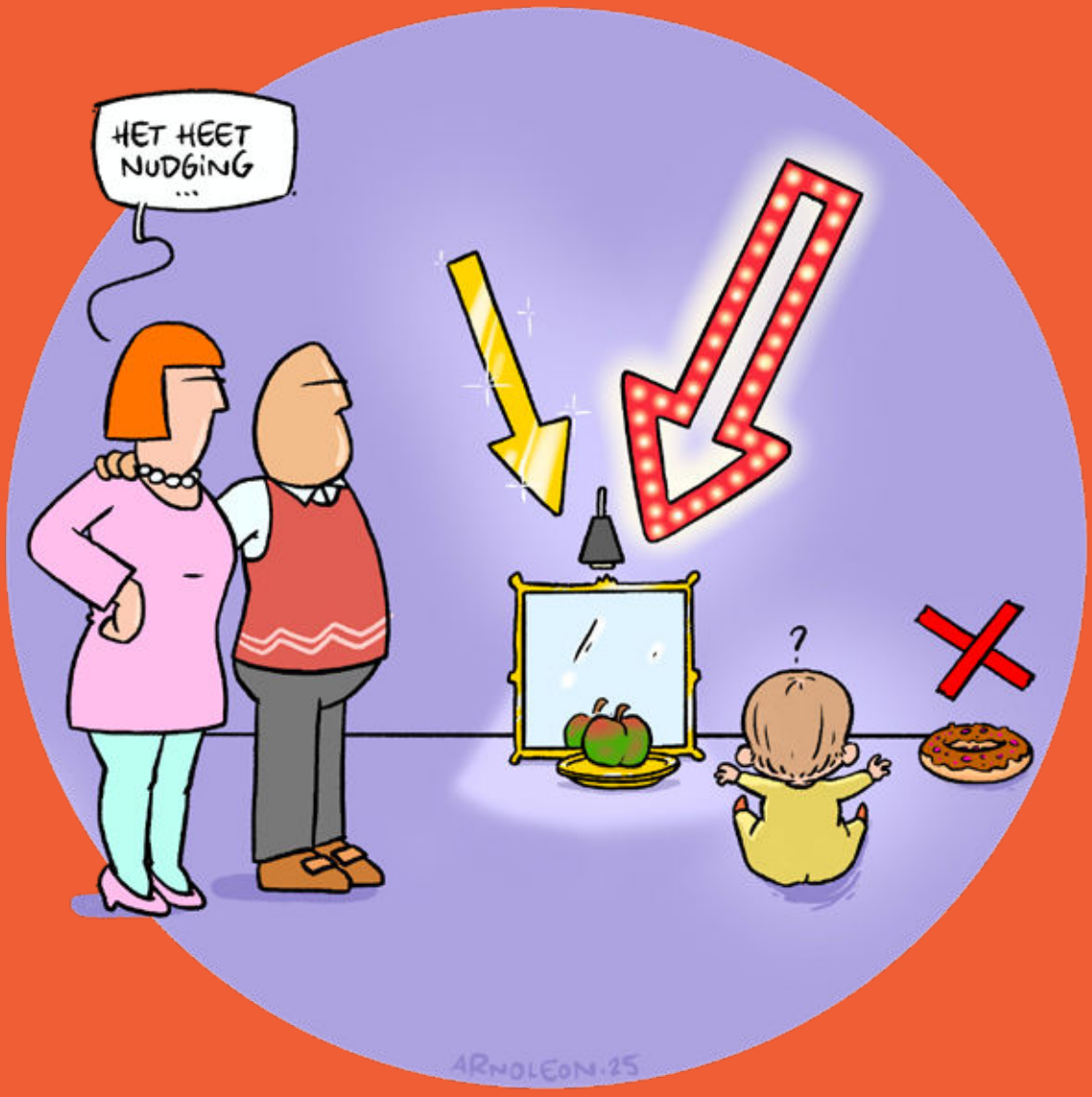
Sandra: "Ik noem dat niet graag zondigen. Alsof je iets doet dat niet mag. Ik heb graag iedere dag een stukje chocolade bij mijn tasje koffie na het middageten en bij mijn thee 's avonds. Als ik in Oostende ben, zal ik ook eens een goed garnaalkroketje eten of een tiramisu bij een echte Italiaan. Dan kijken de mensen wel eens, of vragen ze me of ik dat wel mag eten. Wanneer mijn man voor zijn werk gaat eten en hij kiest frietjes, krijgt hij vaak de opmerking: 'Ze is er niet bij zeker?' Alsof hij dat aan mij moet vragen. Pas de 80-20-regel toe, die laatste 20 procent maakt het verschil niet. Stel dat je jezelf verbiedt om ijsjes te eten. Waaraan denk je dan de hele tijd? Aan ijsjes natuurlijk! En dan zul je ze ook overal zien. Te gezond kan ook ongezond worden. Leg de lat niet te hoog."

Dossier gedragsverandering

Hoe nudging ons onbewust stuurt

Ons gedrag veranderen? Makkelijker gezegd dan gedaan. Vraag dat maar aan iemand die probeert te stoppen met roken of gezonder wil eten. Ons brein kiest nu eenmaal liever voor de automatische piloot dan voor bewuste verandering. Al bestaan er wel technieken om ons een duwtje in de rug te geven, zoals nudging. Misschien zegt het je weinig, toch kom je er elke dag mee in aanraking. We spraken met specialist Reinout Van Zandycke over hoe nudging werkt, gingen op zoek naar de leukste voorbeelden en kwamen zelfs uit bij de winnaar van een Nobelprijs.

Tekst Hilde Van Malderen · Illustratie Arnoleon



Gedragsexpert Reinout Van Zandycke

"Om gedrag te veranderen moet je ook de manier van denken veranderen"

Reinout Van Zandycke, expert in nudging en oprichter van Exposure, werkt dagelijks samen met overheden en bedrijven om gedrag subtiel te sturen. Hij legt ons precies uit hoe nudging werkt (of niet).



"Nudging is een verzamelnaam van technieken die je gebruikt om een keuze onbewust beter te doen lijken", steekt Reinout Van Zandycke van wal. "Het is populair omdat het voor de meeste mensen niet aanvoelt als beïnvloeding. Je focust vooral op de automatische processen in je hersenen, waardoor het heel natuurlijk en niet dwingend aanvoelt. Stel: je wil iets eten en kan kiezen tussen een gezonde en ongezonde optie. Nudging wil ervoor zorgen dat de gezonde optie aantrekkelijker lijkt.

"Mensen aanzetten tot sporten vindt iedereen prima, maar wat als je nudging gebruikt om hen meer te laten roken?"

Voeding is een heel irrationeel domein, dus daar zijn nudge-technieken heel effectief. Waarom eet je liever een Leo in plaats van een Olé, terwijl het misschien exact dezelfde koekjes zijn? Dat heeft zelden te maken met rationele overtuigingen. Maar het gaat veel verder dan eten alleen. Als er bijvoorbeeld een citroengeur hangt, koppelen jouw hersenen dat automatisch aan properheid. Daardoor ga je je netter gedragen, zonder dat je het gevoel hebt dat je iets anders doet."

Waarom is gedragsverandering zo moeilijk?

"Gedrag veranderen op zich is niet zo moeilijk, het aanhouden van nieuw gedrag wel. Iemand zei me ooit: 'Stoppen met roken is het makkelijkste

wat er is, ik ben al 300 keer gestopt.' Maar wil je gedrag echt veranderen, dan moet je ook de manier waarop iemand denkt veranderen om te slagen op lange termijn. Bij de stad Genk deden we experimenten om sluikstorten tegen te gaan, bijvoorbeeld door pijlen naar de dichtstbijzijnde

"Als je mensen op voorhand vraagt wat ze willen eten, kiezen ze vaker gezond. Vraag je het net voor de lunch, als ze honger hebben, dan kiezen ze sneller op instinct."

vuilnisbak te plaatsen of een frisse geur te verspreiden. Mensen gooiden hun afval inderdaad minder vaak op de grond, maar dat betekent niet dat hun houding tegenover sluikstorten fundamenteel is veranderd en ze nooit nog een papiertje op de grond zullen gooien. Nudging werkte goed in die context, maar het volstaat niet altijd op lange termijn. Het kan wel iets in gang zetten."

Er is dus meer nodig, maar wat dan?

"We spreken vaak over de drie klassieke methodes voor gedragsverandering: de wortel, de stok en de preek. Met de wortel bedoelen we belonen. Een bedrijf kan zijn personeel aanmoedigen om vegetarisch te eten door een uitstapje te beloven als er 20 procent minder vlees wordt gegeten in het bedrijfsrestaurant. De stok gaat over straffen zoals de overheid die een suiker- of vettaks heft om ongezond eten te ontmoedigen. Het preken gaat over sensibiliseren en informatie geven. Nudging is een vierde element. Het focust op automatische reacties in plaats van rationeel redeneren.

Een Nobelprijs voor nudging

In 2017 kreeg de Amerikaanse econoom Richard H. Thaler de Nobelprijs voor Economie voor zijn baanbrekend werk rond gedragswetenschappen. Hij onderzocht hoe mensen echt keuzes maken. En hoewel we vaak denken dat we heel rationele wezens zijn, blijkt dat onze keuzes vaak irrationeel zijn en gestuurd worden door onbewuste impulsen. In zijn invloedrijke boek Nudge beschreef hij hoe je menselijk gedrag subtiel kan bijsturen. Dankzij zulke subtiele ingrepen worden we vaak zonder dat we het merken geholpen om gezonder, verstandiger of duurzamer te handelen. Thalers inzichten veranderden wereldwijd het beleid van overheden en organisaties, en brachten gedragspsychologie definitief naar het hart van de economische wetenschap.

Als je mensen op voorhand vraagt wat ze willen eten, kiezen ze vaker gezond. Vraag je het net voor de lunch, als ze honger hebben, dan kiezen ze sneller op instinct."

In welke sectoren wordt nudging gebruikt?

"Elke sector kan ermee aan de slag gaan. De meeste keuzes die mensen maken zijn automatisch. Zelfs grote of dure beslissingen worden vaak gemaakt op basis van mentale shortcuts. Een leuke anekdote: een bedrijf moest kiezen uit vijf aannemers voor een miljoenenproject. De offertes waren uitgebreid en complex. Uiteindelijk koos de zaakvoerder gewoon voor het bedrijf waar zijn buurman mee gebouwd had. Dan gaat het over een sociale norm-nudge: 'mijn buurman is zoals ik, en hij koos ook voor hen.' Dat wordt vaak toegepast. Als je aangeeft dat iets bijna uitgeput is of zoveel procent mensen tevreden zijn, dan zullen meer mensen die optie kiezen, omdat het als de meest populaire keuze overkomt."

Zijn er risico's of ethische bezwaren?

"Zeker. Niet elke nudge is effectief. Wat werkt in het Verenigd Koninkrijk werkt daarom niet in Vlaanderen. Gedrag is afhankelijk van context. Veel nudges hebben vooral effect op korte termijn. Je kan in jouw winkel een product uitlichten door er een pijl boven te zetten of een kader rond te plaatsen. Dat deden wij eens met sandwiches in een bakkerij en die werden effectief meer verkocht. Maar klanten worden daaraan gewoon. Na een tijdje valt het niet meer op en dan verdwijnt het effect.

En dan de ethiek: hoe ver ga je? Mensen aanzetten tot sporten vindt iedereen prima, maar wat als je nudging gebruikt om hen meer te laten roken? Wij hebben een ethisch kader: we nudgen nooit met foutieve informatie. Je zal bij ons nooit lezen: 'dit is de laatste vrije kamer' als er nog twintig beschikbaar zijn. Zelfs al weet je dat schaarste tot actie aanzet, dan nog blijf je eerlijk."

Nudging in het dagelijks leven

Een vlieg in het toilet

De netheid in openbare toiletten zorgt vaak voor frustraties. Zeker in de mannentoiletten durft het al eens fout te lopen – sorry heren! De luchthaven van Schiphol paste een nudge toe om dat te verhelpen. In de bodem van hun urinoirs plakten ze een afbeelding van een vlieg. Dat zou de mannelijke plasser in kwestie moeten aanmoedigen om beter in het toilet te mikken, omdat mannen genetisch geprogrammeerd zijn om zich tijdens het plassen op één bepaald punt te richten. Tot grote tevredenheid van het schoonmaakpersoneel dat merkte dat er veel minder naast de pot werd geplast.

Stukjes fruit

Slechts 10 procent van de Belgen eet dagelijks voldoende fruit, bleek recent nog uit een onderzoek van Sciensano. Misschien wat inspiratie uit Denemarken halen. Zo blijkt uit experimenten daar dat we aan een buffet behoorlijk beïnvloedbaar zijn. Een volledige appel spreekt een pak minder aan dan een hapklare brownie. Maar als nietsvermoedende proefpersonen de keuze krijgen tussen cake en fruit, dan vullen ze hun bordje vaker met fruit als dat, net als de cake, in stukjes gepresenteerd wordt. Op die manier werd er gemiddeld meer fruit en minder gebak gegeten. Algemeen blijkt uit onderzoek dat we in een bedrijfsrestaurant vaker gezonde voeding kiezen als die op ooghoogte staat. Het is dus vaak een kwestie van alles op de juiste manier te presenteren.

Tv-scherm op fietsdozen

De Nederlandse fietsproducent VanMoof kon het niet met zekerheid zeggen, maar het bedrijf had de indruk dat transportbedrijven niet altijd even zorgvuldig omgingen met zijn fietsen. Zeker in de Verenigde Staten kwamen veel fietsen beschadigd bij hun nieuwe eigenaars aan. Niets hielp: stevigere dozen gebruiken, andere transportpartners onder de arm nemen … Tot ze op de buitenkant van hun dozen een dure flatscreen-tv afdrukten. Die kleine verandering had een enorm effect. Van de ene op de andere dag daalden de verzendschadegevallen met 70 tot 80 procent. Sindsdien hebben ook andere fietsmerken de bedrukking op hun fietsdozen aangepast.



© Nickge4 / CC BY-SA.

Afval weggooien wordt kinderspel

Een klassieker van lang voor de term nudging gebruikt werd: Holle Bolle Gijs in de Efteling. Wie heeft nog nooit geglimlacht bij het horen van zijn vrolijke 'papier hier'? De pratende vuilnisbak reageert enthousiast als je er afval in gooit en maakt het zo voor kinderen (en stiekem ook voor volwassenen) net dat beetje leuker om iets in de vuilnisbak te mikken. Geen belerend vingertje, wel een speelse manier om het park netjes te houden.

Wees een Nijntje in het verkeer

Soms is een simpele gezichtsuitdrukking genoeg om ons gedrag bij te sturen. Denk aan de snelheidsmeters langs de weg die je snelheid tonen, samen met een groene lachende of rode boze smiley. Wie te snel rijdt, krijgt een frons te zien en trapt onbewust wat vaker op de rem. Het effect werkt, al neemt het na enkele weken af. Daarom worden de meters regelmatig verplaatst. Ook de Nijntje-verkeersborden spelen daarop in. Omdat bestuurders het konijntje associëren met kinderen, gaan ze onbewust trager rijden. Bij een experiment in zones van 50 km/u daalde de gemiddelde snelheid van 49 naar 45 km/u, in zones van 30 km/u van 41 naar 37 km/u.

Een ode aan voeding en verbinding

De bloem stuift op terwijl ik mijn werkblad klaarmaak om een brood te bakken. Mijn handen bewegen als vanzelf, maar mijn gedachten dwalen af. Een eenvoudig product uit onze Vlaamse eetcultuur – en toch voelt het bijzonder.

Terwijl ik het deeg begin te kneden, komt de vraag als vanzelf: hoe is deze passie voor koken eigenlijk ontstaan?

Mijn liefde voor voeding gaat verder dan gewoon 'graag koken'. Het is een deel van wie ik ben. Vrienden kijken soms verbaasd als ik vol vuur vertel over fermentatieprocessen, hoe je kaas maakt of waarom zuurdesem leeft.

De eerste herinneringen aan eten zijn geurherinneringen. De warmte van een huis waar een ketel soep stond te pruttelen – of dat nu bij ons thuis was of bij mijn grootouders. Die soep rook nooit hetzelfde, maar had altijd diezelfde troostende ondertoon: een rijk aroma van verse groenten, een stuk soepvlees, een snuifje liefde. Rond eten ontstond verbinding. Gezelligheid.

Ik herinner me hoe ik als klein meisje net op tijd thuiskwam om de groenten te helpen kuisen, terwijl ik voluit vertelde over mijn schooldag. Ondertussen keek ik nieuwsgierig mee hoe alles in de potten en pannen verdween. Ik stal met mijn ogen: hoe mijn moeder een bechamelsaus opbouwde alsof het kinderspel was, hoe groenten gestoomd werden en eieren gepocheerd met de precisie van een vakvrouw. Koken was niets bijzonders. Het was er gewoon.

Het deeg rijst voor de eerste keer. Mijn gedachten gaan naar dat ene moment: ik was tien jaar oud toen ik mijn ouders vertelde dat ik naar de koksschool in Brugge wilde. Ze keken niet verbaasd. Misschien omdat ze het al lang wisten. Misschien omdat ze het zagen in mijn blik wanneer ik weer een gerecht reconstrueerde van bij oma, of een nieuw trucje uitprobeerde dat ik op tv had gezien. De interesse werd passie. De passie werd kennis. En de kennis, die blijft groeien.

Tijdens de tweede rijstijd voel ik opnieuw diezelfde opwinding als toen. Mijn interesse groeide met de jaren. Niet alleen in het koken zelf, maar ook in de wetenschap erachter. De chemische reacties bij fermentatie, de eeuwenoude geschiedenis van kaas, hoe koffie ooit ontdekt werd – ik kan er uren over praten. En dat doe ik dan ook.

Natuurlijk mislukt er weleens iets. Maar ook daarin schuilt schoonheid. Falen hoort erbij. Soms ontstaan de mooiste gerechten uit een fout die per ongeluk een vondst werd.

Narijs van het deeg. Mijn handen vormen het brood, klaar voor de oven.

Koken is meer dan voeding. Het is emotie, cultuur, herinnering. Het is zorg dragen voor elkaar. Voor mij gaat het vooral om de mensen voor wie ik kook. Familie en vrienden culinair verwennen – dat is geen taak, dat is mijn manier van ontspannen. Van liefde tonen. Het kan een eenvoudige tapasavond zijn of een uitgebreid kerstdiner – als mensen samenkomen rond een tafel gebeurt er iets magisch.

De geur van versgebakken brood vult intussen de keuken. De korst begint te kleuren. En net op tijd, want ik hoor de eerste gasten aankomen.

Het brood is klaar. En ik ook. De barbecue wacht. Tijd om samen te zijn – met vuur, met geur, met verhalen. En met brood, natuurlijk.



Yasmine Tavernier
stafmedewerker activiteitenaanbod en koken

Raakraket: Lier

Een alien landt op je dorpsplein en wil rondgeleid worden … maar wat toon je? In Raakraket gaan we op zoek naar culturele, natuurlijke of culinaire bezienswaardigheden in een dorp, gemeente of stad. Deze keer neemt Ronald Verhulsel van Raak Lier Lisp Emblem ons mee op pad in Lier.



Bogerse Plassen

De Bogerse Plassen zijn een klein natuurgebiedje, net buiten de stad. Ze ontstonden door de heraanleg van de Lisperloop. De meanderende waterloop creëerde een mooi stukje natuur met rietkragen en enkele vaste poelen.
Het gebied, waar kikkers en eenden wandelaars hartelijk verwelkomen, is zeker een bezoekje waard. Een brug verbindt beide oevers, maar de Bogerse Plassen zijn het beste te bereiken via de Kreeftstraat.



Boottochtje

Een fijne manier om Lier te verkennen is een boottochtje op de Binnennete. Ervaren gidsen vertellen met plezier anekdotes over de rijke geschiedenis van de monumenten die voorbijschuiven. De doorkijkjes en de passages onder de lage brugjes maken van een boottochtje een unieke ervaring. Bootjes varen van 1 april tot en met 31 oktober. Meer info bij de Koninklijke Moedige Bootvissers.



Begijnhof

Rust en stilte kenmerken het Begijnhof, met 11 smalle straatjes en 95 huisjes. Een oase midden in de stad. Eens door de poort waan je je in een andere wereld. Je kuiert er langs de smalle straatjes met namen als Hemdsmouwken, Symforosastraat, Hellestraat en Grachtkant. De huisjes zelf kregen namen van heiligen. In je verbeelding kan je elk moment een begijntje tegenkomen, hoewel in realiteit het laatste begijntje, zuster Agnes, stierf in 1994. Het Begijnhof is erkend als werelderfgoed door UNESCO.



Lier Feest

Eind juni vindt jaarlijks Lier Feest plaats. Op verschillende plekken in de stad spelen fanfares en harmonieën, die je ook al wandelend kan tegenkomen. Lier Feest duurt een heel weekend en heeft tal van activiteiten in petto. Wat zeker niet mag ontbreken is een terrasje met een lekker streekbiertje zoals Caves, Liter van Pallieter of het Sint-Gummarusbier. Deze foto is genomen op het Felix Timmermansplein. Kom je graag met de fiets? Geen probleem, de hele Lierse binnenstad is ingericht als fietsstraat.



Kerk Sint-Jozef en Bernardus

Even bezinnen of een kaarsje aansteken? Dat kan in de 'Kerk van Lips', zoals Lierenaren ze noemen. De bouw begon in 1873 en duurde tien jaar. Dit was vroeger een bekend bedevaartsoord omdat aan het Mariabeeld enkele miraculeuze genezingen werden toegeschreven. Het Mariabeeld dateert van 1874 en staat nog altijd prominent vooraan in de kerk, op een sokkel. Bezoeken kan elke dag van 9u tot 16u.

Afspraak

Sarah Mouhamou is de stem van de Raak-griezeltochten

"Mijn last-minute oplossing? Zwarte kleren en witte fluoverf, in geen tijd ben je een eng skelet"

Wie tussen 17 oktober en 17 januari deelneemt aan een Raak-griezeltocht kan de stem van Sarah Mouhamou herkennen. Zij nam dit jaar het inspreken van de verhalen voor haar rekening. Kinderen zullen Sarah kennen van Ketnet, iets oudere deelnemers zagen haar misschien al in Familie. En in oktober start een nieuw jongerenprogramma van haar hand op VRT MAX – al is dat nu nog een tikje mysterieus. Net als de griezelverhalen, die blijven ook nog even geheim. Spannend!

Tekst Jurgen D'Ours

Sarah, heb je zelf iets met griezelen?

"Absoluut! Ik ben fan van alles wat met griezelen te maken heeft. De herfst is ook mijn favoriete seizoen, ik ben blij dat mijn zoontje in die periode is geboren. Het is nog niet heel koud, bruine tinten komen er stilaan door. Het is nog niet te koud, maar net een mooie overgang tussen de warme zomer en het koudere winterweer dat eraan komt. Versierde huizen voor Halloween maken het extra gezellig."

Hoe vier je zelf Halloween?

"Mijn zoontje is intussen zes en samen met mijn man organiseer ik altijd een halloweenfeestje. We schminken ons en kijken samen een griezelige film. We vinden het ook erg leuk om in de buurt een halloweentocht te maken langs de versierde huizen. En dit jaar wil ik natuurlijk een griezeltocht van Raak meepikken, mijn zoontje houdt ook van verhalen."

Voor de ultieme verkleed- en schminktip zijn we dan bij jou aan het juiste adres, allicht.

"Griezelig verkleden en schminken hoeft geen halve dag te duren. Mijn last-minute oplossing zijn zwarte kleren, met een geraamte in witte fluoverf. Ook op je gezicht boek je snel resultaat met wat witte schmink. In geen tijd ben je verkleed als een eng skelet. Daar hoef je ook geen creatief wonder voor te zijn. Vroeger ging ik vaak naar pretparken en themafeesten rond Halloween. Wat je daar dan tegenkomt, is indrukwekkend. Sommige figuren die er rondlopen en je laten schrikken, zijn echt zo realistisch. Wat ze allemaal maken met protheses, echt indrukwekkend! Echt een kunst als je dat kan."



Hoe griezeliger, hoe beter?

"Niet per se. Ken je de Mexicaanse stijl? In Mexico vieren ze het feest van de doden. Bij ons is die traditie vooral bekend via Coco, de animatiefilm van Pixar. Die stijl van Halloween vieren spreekt mij ook erg aan. Het is minder eng, kleurrijk en erg mooi."

Wat staat er komend najaar nog op jouw programma?

"Momenteel werk ik aan een programma voor VRT MAX, gericht op jongeren. Helaas kan ik er nog niet meer over zeggen, het start net als de griezeltochten in oktober. Bij Ketnet ben ik voor de zomer na elf jaar gestopt als wrapster, maar wat ik de komende tijd wil doen ligt in dezelfde lijn. Ik maak graag programma's over onderwerpen die heel herkenbaar zijn, al ga ik nu meer programma's maken voor jongeren dan voor kinderen. Acteren zoals in Familie vind ik ook erg fijn. Op straat word ik tegenwoordig meer herkend als Mona van Familie dan als Sarah van Ketnet."

Raak-griezeltochten

Een griezelig gezellige wandeling maken? Dan moet je bij de griezeltochten van Raak zijn, die dit najaar al aan hun zesde editie toe zijn.

Wat is het?

Tijdens een wandeling van maximaal vijf kilometer kom je zeven borden tegen. Op elk bord vind je een QR-code waarmee je een deel van een spannend griezelverhaal kunt beluisteren. Er zijn twee verhalen: spookjes tot 10 jaar maken kennis met de Grumpels, iets oudere griezelfans komen terecht in het oude kasteeltje van Lily en haar mama. De verhalen werden dit jaar ingesproken door niemand minder dan Sarah Mouhamou. Na elk stukje verhaal volgt een leuke doe-opdracht.

Hoe werkt het?

Zoek op **www.raakvzw.be/griezeltochten** waar er een tocht in jouw buurt is. Aan het startpunt vind je het eerste bord. Daarop vind je QR-codes om de route te downloaden én naar het eerste deel van het verhaal te luisteren. Aan het einde van de tocht, na 7 borden, heb je het hele verhaal gehoord.

Voor wie?

Voor iedereen die houdt van griezelen! Of je nu met je gezin, vrienden of buren op wandel gaat: spanning en amusement is gegarandeerd.

Waarom meedoen?

Om samen iets leuks te beleven, uiteraard! Bovendien blijven in de meeste buurten de borden enkele dagen of weken hangen, dus kan je zelf kiezen wanneer, waar en op welk tempo je de tocht doet.

Waar beleven?

De griezeltochten kan je vinden op verschillende plaatsen in Vlaanderen en Brussel, tussen vrijdag 17 oktober en zaterdag 17 januari 2025. Het overzicht van alle tochten vind je vanaf 20 september op **www.raakvzw.be/griezeltochten** of scan de QR-code.



Klaar voor school? Nu 15% korting bij Goedgemerkt!

Raak nooit meer iets kwijt met de handige naamlabels, broodtrommels en drinkflessen en andere handige producten van Goedgemerkt.

15% korting op het hele assortiment

Gebruik code: **GG-RAAK-25** Geldig t/m 31-12-2025

- ✔ Sterke, wasbestendige labels
- ✔ Broodtrommel & drinkfles met naam
- ✔ Alles eenvoudig te personaliseren
- ✔ Niet goed? Geld terug!

Bestel op goedgemerkt.nl

Beeldspraak

Raak Witgoor zette de zomer goed in: niets moest, alles mocht op het kampeerweekend voor papa's met kinderen. Of mama's niet welkom zijn? "Het is een publiek geheim dat sommige papa's verplicht moeten kamperen, zodat de mama's me-time hebben", biecht Kris De Laat van Raak Witgoor op. "Gelukkig kampeert geen enkele papa tegen zijn zin."

Foto's Marc Vandyck



Een no-nonsense weekend organiseer je zo: bouw op voorhand de eettent op, zorg dat de bagage op voorhand gebracht wordt en fiets vervolgens op vrijdagavond naar de kampplaats om je tent op te zetten. Daarna: samenzijn en genieten!

Met papa op kamp





Het verloop van het kampeerweekend valt in één woord samen te vatten: gezellig. "Na het middagmaal op zaterdag vertrekken de papa's en kinderen op toer langs tal van speeltuinen, om te eindigen op het strand van het Zilvermeer", vertelt Kris.



Dit jaar was er nog een extra tussenstop: het aqua-park.





Naast een barbecue, een speeltuinentoer, het strand en het aqua-park, stond er ook een mini-competitie buitenspelen op het programma: Kubb, hoefijzerwerpen, kegelspel en boogschieten.



Editie 2025, de achtste al, was er weer eentje om in te kaderen! Raak Witgoor maakt al volop plannen voor volgend jaar: de activiteit verhuist dan van eind juni naar eind mei op de kalender. Wie op zoek is naar opvang is er wel aan voor de moeite, waarschuwt Kris: “Bij ons blijven papa's verantwoordelijk voor hun kind of kinderen, dat is vanaf de start duidelijk. We doen natuurlijk veel samen, maar elke papa moet nog altijd zien dat zijn kinderen hun pyjama's aandoen, tandenpoetsen en het niet te bont maken. Gelukkig gaat dat heel vlot.”



Zomer vol zon en ontmoeting

Einde schooljaar, einde werkjaar, maar ook 'start zomer'! Geen wonder dat veel Raakpunten vooral buiten te vinden waren. Een bloemlezing.





Heraanleg vieren

Een heraangelegd plein verdient een feestje, dachten ze bij Raak Oudenaarde. Dus organiseerden ze AfspRAAK op het plein. Zo'n driehonderd buurtbewoners genoten van een liveoptreden, een dansinitiatie, cocktails, een barbecue en een springkasteel.



Oorlogsgeschiedenis

Raak Sint-Joris-Winge beleefde een indrukwekkende dag in Leopoldsburg. Na een duik in de geschiedenis met een bezoek aan het Liberation Garden WO II-museum en een authentieke maaltijd uit gamellen, verkenden ze de omgeving tijdens een boeiende rondrit langs het militaire domein. De dag werd afgesloten met bezoeken aan verschillende militaire begraafplaatsen.



Beste beentje

Raak Hallaar organiseerde de 58ste (!) editie van het meerdaagse loopevenement De Ronde van Hallaar, waarin opnieuw honderden jeugdige inwoners hun beste beentje voorzetten.



Op het water

Raak Woumen eindigde het werkjaar op het water. Met vier bootjes vaarden ze richting Steenstraete, waar ze aanmeerden voor een verfrissende pauze.



Toffe tuintoer

Raak Zonderschot deed tijdens *'t Is tof in mekanders hof* een toer langs zeven tuinen van leden. In elke tuin was er een deel van een quiz, een spelletje en een speciaal hapje en drankje, voorzien door de gastheer of -vrouw. De tachtig deelnemers konden de toer op eigen tempo doen, te voet of met de fiets, maar er werd zoveel gebabbeld dat niet iedereen in elke tuin raakte ...



Kruidige afsluiter

Raak Machelen sloot haar kookseizoen traditie-getrouw af met een thema-avond. Dit jaar viel de keuze op Indisch.





Brugse godshuizen

Raak en Femma Zedelgem maakten een begeleide wandeling door West-Brugge, een minder bekend deel van de stad. De godshuizen vormden de rode draad van een heel gevarieerde wandeling.



Naaimarathon

Raak Tetterende Tiretten organiseerde een naaimarathon voor het goede doel. Van één uur 's middags tot tien uur 's avonds maakten de leden in totaal 152 kleurrijke tasjes, cadeautjes voor het einde van het schooljaar voor kindjes in Gambia.





Brabantse wandellus

Raak Zele Heikant begon dit jaar aan een nieuwe GR-route, die ze verspreid over verschillende jaren zullen afleggen. Deze keer werd er gekozen voor SGR-Hageland, een lus van 159 km door het Vlaams-Brabantse Hageland met een afwisseling aan mooie landschappen. Tijdens dit eerste weekend legden ze 43 kilometer af.



Klompen en keramiek

Terwijl de mannen van Raak Opitter een bezoek brachten aan het klompenmuseum in Laakdal, gingen de vrouwen zelf aan de slag tijdens een keramiekworkshop.



Artsen Zonder Grenzen

Bij Raak Wijchmaal kwam Anton Mandos op bezoek, een vrijwilliger van Artsen Zonder Grenzen. Hij vertelde honderduit over zijn gedreven vrijwilligerswerk.
Zijn werk, vooral het tot stand brengen van radio-verbindingen, bracht hem op veel plaatsen op de wereld die geteisterd worden of werden door conflicten, natuurrampen, hongersnood of een epidemie.





Gezinsbarbecue

Raak Vuurtoren Oostende nam onder een stralende zon afscheid van het werkjaar 2024-2025 tijdens haar veertigste gezinsbarbecue.

Samen sporten



Raak Leuven Hulp organiseert provinciale wandeldag Vlaams-Brabant

Een wandeling van Raak Leuven Hulp op de kalender, dat wekt onze nieuwsgierigheid. Hallo, bestuurslid Werner Vonck, kan je iets meer vertellen over jullie Raakpunt en de wandeling? “Hoewel de kiemen van onze werking al vijftien jaar teruggaan, hielden we ons Raakpunt pas vier jaar geleden boven de doopvont. De naam verwijst naar de hulpgevangenis in Leuven. Met onze wandeling zamelen we geld in om op de kerstmarkt van de Leuvense hulpgevangenis volksspelen te organiseren. Gevangenen die deelnemen, kunnen een kleine prijs winnen. Met het geld dat we inzamelen, kopen we onder andere de prijzen aan."

Vijftien jaar geleden klopte de hulpgevangenis aan bij de toenmalige kwb met de vraag te helpen bij de kerstmarkt. Na een infosessie over de werking en een bezoek aan de gevangenis, besloten enkele Leuvense afdelingen de handen uit de mouwen te steken. Sindsdien bemannen Raak-vrijwilligers de kerstmarktstandjes in de gevangenis en uit die traditie is het Raakpunt Leuven Hulp ontstaan.

Wie wil meewandelen, kan kiezen tussen 5 kilometer, 8 kilometer en 14 kilometer. Op voorhand inschrijven is niet nodig, wandelen kan tussen 8u en 15u. Zowel voor de kerstmarkt als voor de wandeling kan Raak Leuven Hulp rekenen op de gewaardeerde hulp van Raak Herent, Raak Boutersem, Raak Weerde en de sociale dienst van de gevangenis. De organisatoren hopen zo'n 250 à 300 wandelaars te mogen verwelkomen.

“Mensen laagdrempelig en gezellig uit hun kot lokken met Kubb”

Raak Stekene trok tijdens de zomermaanden de boer op met vier Kubb-spelen onder de arm. “Het is een laagdrempelige en gezellige manier om mensen uit hun kot te lokken”, vertelt Steven van Raak Stekene. “Mensen spelen, raken aan de praat en er ontstaat verbinding. Dat willen we bereiken. We kiezen een goede locatie, maken reclame, vragen mensen een drankje mee te brengen, misschien een lekker hapje, en de avond is vertrokken. Afhankelijk van de locatie en het weer bereiken we tot 40 mensen per avond."

“Sommige deelnemers zien we in elke wijk terugkomen omdat ze fan zijn van het concept en het spel. Dat is prima, hoewel onze bedoeling vooral is om telkens mensen uit de directe buurt tot bij ons te krijgen. Tweewekelijks op donderdagavond maken we ons speelveld in een andere wijk van Stekene. Promotie voeren we via Instagram en Facebook. We spreken

Wandelen

7/9/2025 **Grobbendonk Centrum**
Nazomerwandeling
Parochiecentrum Grobbendonk, Boudewijnstraat 10A, 2280 Grobbendonk | 8u-15u: 6 km (rolstoel-toegankelijk), 10 km, 15 km

7/9/2025 **Elen**
Steengoede wandeling
OC Elen, Mortelveldstraat 1, 3650 Dilsen-Stokkem | 7u30-15u: 4 km (rolstoeltoegankelijk), 9 km, 13 km, 20 km

14/9/2025 **Ardooie**
End of Summer-tocht
CC ‘t Hofland, Oude Lichterveldestraat, 8850 Ardooie | 8u-15u: 5 km, 7 km, 12 km, 19 km | alle afstanden zijn rolstoeltoegankelijk

21/09/2025 **Hallaar**
Berthoutwandeling
Parochiezaal Hallaar, Broekstraat 1, 2220 Hallaar | 8u-15u: 5 km (rolstoeltoegankelijk), 8 km, 12 km, 16 km

27/09/2025 **Geel-Stelen**
Blondjeswandeling
Parochiezaal Stelen, Stelen 77, 2440 Geel | 8u30-15u: 3 km (rolstoeltoegankelijk), 6 km, 12 km, 18 km

28/09/2025 **Bonheiden-Rijmenam**
Rijmheidewandeling
OC Sint-Maartensberg, Sint-Maartensberg 3, 2820 Rijmenam | 8u-15u: 7 km, 12 km, 18 km

12/10/2025 **Haacht-Centrum**
Hogtse Herfstwandeldag
Don Bosco, Stationsstraat 91, 3150 Haacht | 8u-15u: 5 km, 8 km, 12 km, 20 km

12/10/2025 **Witgoor-Dessel**
Campinawandeling
Parochiecentrum Witgoor, Meistraat 150, 2480 Dessel | 8u-13u30: 6 km, 12 km, 18 km

12/10/2025 **Itegem**
Saffraanbergwandeling
Parochiecentrum Sint-Guibertus, Schoolstraat 28, 2222 Itegem | 8u-15u: 4,2 km (rolstoeltoegankelijk), 7,5 km, 8,5 km, 10 km, 12,5 km, 16 km

19/10/2025 **Heultje**
Pannenkoekenwandeling
Merodezaal, Heultje Dorp 1, 2260 Westerlo | 8u-15u: 6 km, 12 km, 18 km





mensen uit de wijk aan om daar de trekker van te zijn. Zo bereiken we veel buurtbewoners. Langer geleden gingen we op voorhand flyeren in de wijk, maar we ondervonden dat een flyer snel ongelezen bij het oud papier belandt. Vorig jaar deden we een experiment met een groot immobord, dat we verplaatsten met een aanhangwagen. Dat viel wel op, maar het was een heel karwei om het telkens te verplaatsen en te verankeren met de nodige betonblokken."

Met mountainbike of gravelbike langs de parels van de Kempen

Begin oktober organiseert Raak Vorselaar de Kardinaalstoertocht. De naam is een verwijzing naar kardinaal Van Roey – afkomstig uit Vorselaar – die in 1926 aartsbisschop werd en onder meer het huwelijk van koning Boudewijn en koningin Fabiola inzegende. Al mag het palmares van de Kardinaalstoertocht ook als indrukwekkend bestempeld worden: tien edities, meer dan 500 deelnemers per jaar en sinds vorig jaar deel van de Flanders Classics-kalender. Mario Janssens van Raak Vorselaar licht enkele tipjes van de sluier van het succes. "Als ervaren fietsers weten we de pareltjes in de Kempen goed liggen. We koppelen die op een aantrekkelijke manier aan elkaar, met zo weinig mogelijk asfaltwegen en soms zelfs via wegen die niet altijd toegankelijk zijn."

De deelnameprijs voor de drie mountainbiketochten (25, 25 of 55 kilometer) is democratisch, maar ook de prijs voor de graveltocht (75 kilometer) is bewust niet hoog. "We zien dat graveltochten vaak hoge deelnameprijzen vragen, dat doen wij bewust niet", zegt Mario.

Wie aan de slag wil met een eigen toertocht moet vandaag de dag vooral op tijd beginnen, tipt Mario. "We zijn er van begin mei mee bezig. Toelatingen aanvragen bij uiteenlopende instanties kost nu eenmaal veel tijd. Denk aan Agentschap Natuur en Bos, Agentschap Wegen en Verkeer en alle gemeentes waar we passeren. Het kan weken tot maanden vergen om alles goedgekeurd te krijgen bij elk lokaal bestuur." En als uitsmijter: voorzie voldoende helpers op de dag van de toertocht zelf. "Pijlen hangen en weghalen, bevoorradingsposten bemannen, hulp bieden bij pech en ongevallen, de toog bemannen: daar zijn veel helpende handen voor nodig", weet Mario.

MEER INFORMATIE OVER DE KARDINAALSTOERTOCHT VIA WWW.KARDINAALSTOERTOCHT.BE

19/10/2025 **Gooreind**
Goorboswandeling
't Schoolhuis, Theo Verellenlaan 88, 2990 Wuustwezel | 8u-15u: 5 km, 8 km, 16 km, 24 km

26/10/2025 **Westmalle**
Boswandeling
Parochiecentrum Westmalle, Sint-Jozeflei 27, 2240 Westmalle | 8u-15u: 6 km (rolstoel-toegankelijk), 12 km, 18 km

26/10/2025 **Leuven Hulp**
Dwars door Holsbeek - provinciale wandeldag Vlaams-Brabant
Gildezaal, Gildestraat 2A, 3220 Holsbeek | 8u-15u: 5 km, 8 km, 14 km

2/11/2025 **Minderhout**
Kapellekenswandeling
't Markenhof, Koestraat 6, 2322 Hoogstraten | 8u-15u: 5 km (rolstoeltoegankelijk), 10 km, 15 km, 20 km

2/11/2025 **Bouwel**
Blarendabberswandeling
Parochiezaal Bouwel, Dorp 43, 2288 Bouwel | 8u-15u: 6 km (rolstoeltoegankelijk), 10 km, 16 km, 20 km

Fiets

7/9/2025 **Grobbendonk Centrum**
Grobbendonkse Pijl
Parochiezaal Grobbendonk, Boudewijnstraat 10A, 2280 Grobbendonk | 8u-15u: 35 km, 50 km

Jogging

21/09/2025 **Lummen**
16de Lummense bosjogging
Sportcomplex De Vijfsprong, Sportweg 8, 3560 Lummen | 8u-10u30: 5 km, 8 km, 12 km

27/09/2025 **Geel-Stelen**
33ste Apolloniajogging
Parochiezaal Stelen, Stelen 77, 2440 Geel | 14u30-14u50: 100 m, 500 m, 1000 m | 8u30-16u: 2,5 km, 5 km, 7,5 km, 10 km

Radar

Steden door een andere bril

Een stad is meer dan haar geschiedenis, erfgoed en gebouwen. Met deze themawandelingen ontdek je enkele steden op een hele andere manier.



© "Jaune @ The Crystal Ship 2016" by Linda De Volder, CC BY-NC-ND 2.0

Straatwerken

Oostende is rijk aan streetart. Aan de hand van drie verschillende wandelroutes (5, 6 en 7 kilometer) in drie verschillende Oostendse wijken kan je een deel van de werken ontdekken. Wil je meer zien? Dan kan je de fietsroute van 42 kilometer doen. Een overzicht van alle werken, met uitleg en de routebeschrijving, vind je in de brochure *The Crystal Ship*, die je voor 3 euro kan ophalen bij Toerisme Oostende. Je kan de brochure ook laten opsturen.

MEER INFO: WWW.VISITOOSTENDE.BE/NL/THECRYSTALSHIP

Verrassende verhalen

Leuven zit boordevol gekke verhalen. Tijdens deze kindvriendelijke wandeling word je op zes stops getrakteerd op een wonderlijk vertelsel of een huiveringwekkende historie, verteld door een bekende Vlaming. In het gratis boekje vind je de route en kan je ook een korte versie van de verhalen lezen. Je vindt het boekje bij Visit Leuven (Jozef Vounckplein 2), de jeugddienst (Brusselsestraat 61A) of bibliotheek Tweebronnen (Rijschoolstraat 4).

MEER INFO: WWW.LEUVEN.BE/VERHAALJAGERS

Andere ogen

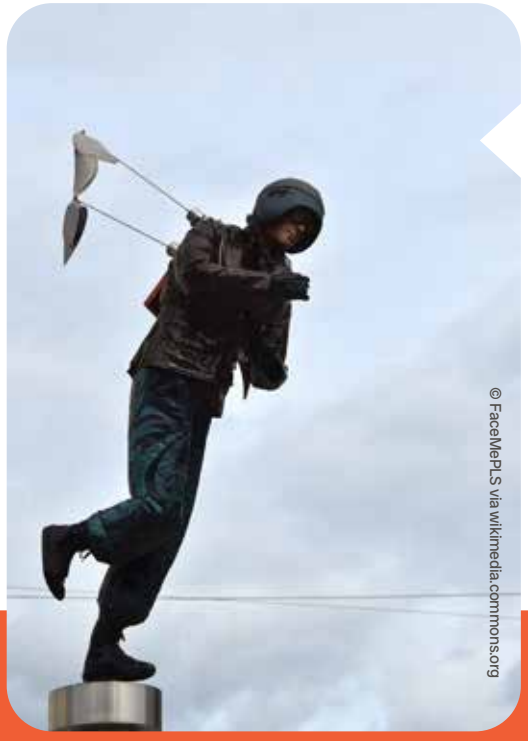
Hoe wordt Antwerpen ervaren door mensen zonder wettig verblijf? Tijdens een door hen ontworpen wandeling door het toeristische hart van Antwerpen ontdek je waar zij zich ontspannen, waar ze mensen ontmoeten, waar ze zich thuis voelen, waar ze hulp krijgen … Tijdens de wandeling beluister je hun verhalen via je smartphone.

LEES MEER EN DOWNLOAD DE GIDS OP WWW.PAXCHRISTI.BE/ONZICHTBAAR

Zie ik de lichtjes …

Bij valavond maakt het daglicht in Gent plaats voor lichtkunst. Straten, pleinen en gebouwen worden dan op een artistieke manier in licht en sfeer gehuld. Ga op pad langs mooie verlichte Gentse plekken en gebouwen tijdens de lichtplanwandeling (5 kilometer).

MEER INFO EN DE DOWNLOADBARE BROCHURE MET PLAN VIND JE OP WWW.VISIT.GENT.BE/NL/ZIEN-DOEN/HET-MAGISCHE-AVONDLANDSCHAP-VAN-GENT



© FaceMePLS via wikimedia.commons.org

Kilometers kunst

Laat je verrassen door kunst in Hasselt tijdens de KunstRoute (5,5 kilometer), met maar liefst 49 kunstwerken van onder meer Panamarenko en Rinus Van de Velde. Zowel beeldende kunst, illustraties als streetart komen aan bod.

JE KAN DE KUNSTROUTE GRATIS AFHALEN BIJ VISIT HASSELT OF DOWNLOADEN VIA WWW.VISITHASSELT.BE/NL/KUNSTROUTE. DAAR KAN JE OOK MEER LEZEN OVER DE WANDELING.

Op stap met Raak

Populisme in Europa en wereldwijd

De verkiezing van president Trump in de VS en de opgang van populistische partijen in Europa zorgen voor grote ongerustheid. Wat is er gaande in de onderbuik van de samenleving? Welke legitimiteit hebben grondwet en instellingen nog? Wat is de basis van onmacht, angst en onzekerheid in onze geïndividualiseerde samenleving? Professor Antoon Vandevelde is filosoof en econoom. Hij vertelt hoe democratieën zich kunnen wapenen tegen het populisme en waarom hoop geen naïeve gedachte is. Deze lezing, georganiseerd door Raak Korbeek-Lo en Raak Bierbeek in samenwerking met de wijkwerking, vindt plaats op woensdag 8 oktober om 14u in het buurthuis van Korbeek-Lo, Pastoriestraat 2. Inschrijven kan tot 21/9 via **wijkwerking2016@gmail.com,** deelnameprijs is 9 euro.

Concert Guido Belcanto

Raak Sint-Lievens-Houtem brengt op zaterdag 11 oktober charmezanger Guido Belcanto naar CC De Fabriek, Fabrieksstraat 19. Hij stelt er zijn nieuwste album *Tedere baldadigheden* voor. Tickets kosten 35 euro.

MEER INFO: WWW.RAAKVZW.BE/SINT-LIEVENS-HOUTEM



Bingo-avond

Zin in een avondje bingo? Dan zit je op zaterdag 18 oktober goed bij Raak Geel Sint-Amands. Een plezante avond voor jong én oud. De deuren van het PC St-Amands openen om 19u, de bingo start om 20u. Kaarten zijn ter plaatse verkrijgbaar, maar inschrijven is nodig via **rudybelmans@hotmail.com**.



Garageverkoop en rommelmarkt

Om te snuisteren naar leuke hebbedingen of onverwachte schatten moet je op zondag 14 september op de garageverkoop van Raak Zwijndrecht zijn. Van 9u tot 18u zetten meer dan vijfhonderd mensen hun garagepoort open. Tussen 9u en 12u kan je bij de infostand op het kerkplein de volledige lijst van deelnemers ophalen, al herken je ze sowieso ook aan de Raak-ballonnen.

Op zondag 5 oktober is er dan weer rommelmarkt bij Raak Houwaart. Kom je slag slaan tussen 10u en 17u in de Kriebekestraat. Toegang is gratis én er is randanimatie voorzien voor de kinderen.



Hobbytentoonstelling

Op zaterdag 4 en zondag 5 oktober kan je bij Raak Elen terecht voor de vijftigste editie van haar jaarlijkse hobbytentoonstelling. Al een halve eeuw lang verzamelen creatieve geesten uit Elen en omstreken zich er om hun werk te tonen aan het grote publiek, of om hun bijzondere ambacht, hobby of passie live te tonen aan de bezoekers. Laat je inspireren, verwonderen én verrassen in de sporthal, Langstraat 24. Op zaterdag staat de deur open van 16u30 tot 19u, op zondag ben je welkom van 13u tot 18u. Inkom is 2 euro en gratis voor kinderen jonger dan twaalf.

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 Fons Van Parijs van Raak Hallaar (Heist-op-den-Berg) ons door zijn Verkensstraat.



Florent, Ilse en Kyara



Over de straat: "Wij wonen hier al dertien jaar, ervoor woonden we in de Averegtenlaan. De sfeer in de straat zit echt goed. En je hebt veel in de buurt, zoals een wandelbos voor de kinderen."

Over de buren: "We hebben niet overdreven veel contact met de buren, maar vinden wel dat een goede buur belangrijk is. Toen we hier net kwamen wonen, vonden de Verkensfeesten plaats, een straatfeest met barbecue in iemands tuin. We leerden iedereen in de straat kennen en voelden ons meteen welkom. Na twee edities is het jammer genoeg gestopt, maar als het aan ons lag komen de Verkensfeesten – of iets gelijkaardigs – terug!"

Inge, Hebe en Reinoud



Over de straat: "Binnenkort wonen we een jaar in deze straat, ervoor woonden we in het centrum van Heist-op-den-Berg. De ligging is hier fantastisch, met het bos Averegten op een steenworp. Als de automobilisten hier wat minder snel zouden rijden, zou het eigenlijk perfect zijn. We wonen hier graag."

Joppe, Katrien en Nona



Over de buren: "We zeggen altijd dag tegen de buren als we elkaar tegenkomen, maar staan niet elke week voor elkaars deur. Dat is wel oké. Toen we aan het verbouwen waren, nodigde onze achterbuur ons uit om spaghetti te komen eten. Ze hadden te veel gemaakt en zagen dat we hier druk bezig waren. Dat was heel onverwachts en supertof. Tijdens de verbouwingen zijn alle buren wel eens komen vragen hoe het ging en of we het nog zagen zitten, erg fijn."

Jean-Paul



Over de straat: "Ik woon hier nu al 25 jaar met veel plezier. Het is hier zuurstofrijk wonen en je ziet veel reetjes. De overkant van de straat blijft als natuurpark onontgonnen, wat je niet veel tegenkomt. En we zitten dicht bij de moderne infrastructuur van het commerciële centrum, ideaal dus. De straat zelf was vroeger wel heel wat rustiger, het verkeer is toegenomen en veel mensen gebruiken de straat hier als sluipweg."

Over de buren: "Tot een jaar of tien geleden deden we een jaarlijks buurtfeest, maar vandaag hebben we minder contact. Toch heerst er een heel vriendelijke mentaliteit. Een evenement als de Verkensfeesten mag van mij terugkomen, omdat dat in een kleine straat een aparte sfeer van samenhorigheid creëert. En ik zou ook graag samenwerken met de buren om verkeersremmende maatregelen te voorzien. Er is gelukkig nog niets gebeurd, maar we moeten preventief optreden."



Over de straat: "We wonen hier ondertussen al bijna zestien jaar, voordien woonden we in Heist-Goor. Het grootste voordeel van deze locatie is dat we heel dicht bij het centrum van Heist-op-den-Berg wonen, vlak bij alle winkels. Er wordt hier wel wat gesluikstort en onze straat wordt veel als sluipweg gebruikt, maar we wonen hier erg graag."

Over de buren: "We kennen elkaar allemaal in de buurt en zeker met de naaste buren hebben we goed contact. Zoals Louis, die zag dat ik vastzat met mijn zitmaaier en me er is komen uittrekken. Op een avond als de Verkensfeesten is het natuurlijk gezellig om eens langer te kunnen babbelen dan gewoonlijk. Misschien dat we subsidies kunnen krijgen om de volgende Vlaamse feestdag een straatbarbecue te organiseren."

Louis en Vera





Over de straat: "We wonen al 42 jaar in deze straat. Ervoor woonden we ook in Hallaar. We zijn hier geboren en getogen. Op tien minuten fiets je van hier naar het centrum van Heist-op-den-Berg. Vroeger was het verkeer druk als er iets te doen was, maar nu is het hier altijd druk. Een groot verschil tegenover veertig jaar geleden, maar op sommige plaatsen zal het wel nog erger zijn."

Over de buren: "Vroeger hadden we meer contact met de buren, jonge mensen die hier komen wonen zijn daartoe minder geneigd. Maar een goede buur blijft beter dan een verre vriend. We hebben mooie herinneringen aan de buurtfeesten, en vroeger vierden we ook huwelijksverjaardagen door de gevel van het koppel in kwestie te versieren. Bij alleenstaanden deden we dat op hun verjaardag. We zouden graag nog eens een barbecue organiseren met de buurt."

Tegenspraak

Weg met taal-kennis, leve AI?

Op 3 oktober 2025 verzamelen taalliefhebbers in bibliotheken over heel Vlaanderen voor De Schrijfwijzen, de eigentijdse opvolger van het Groot Dictee der Nederlandse Taal. Maar is veel tijd steken in foutloos leren spellen eigenlijk nog de moeite waard, nu ChatGPT onze teksten kan nakijken? Of raken we zo net de grip op onze taal kwijt? We vroegen het aan Rudy Pieters, die opleidingen over ChatGPT geeft, en Dries Debackere van De Taalsector.

Tekst Hilde Van Malderen • Foto's James Arthur



Dries Debackere



Rudy Pieters

Wie is wie?

Dries Debackere: Brengt met De Taalsector taalprofessionals samen en volgt de nieuwste trends in taaltechnologie, zoals ChatGPT, op de voet.

Rudy Pieters: Storyteller en strategieconsultant die de kansen en valkuilen van artificiële intelligentie ervaart in zijn vak, en daar ook opleidingen over geeft.

Spelfouten: ergerlijk of klein ongemak?

Dries: "Mijn antwoord is genuanceerd. Ik denk dat we nog moeten leren schrijven met de hand, maar het is toch ook zinvol om kinderen en jongeren te leren werken met de tools die er zijn. De spellingscorrector is trouwens zo oud als de straat, het is waarschijnlijk de oudste taaltechnologie die er bestaat."

Rudy: "Zorgvuldig schrijven is zorgvuldig denken. Daar begint en eindigt het voor mij. Ik erger mij blauw aan elke spellingsfout die in mijn krant staat. Als het daar al niet juist zit, als daar niet zorgvuldig naar is gekeken, hoe moet het dan met de inhoud gesteld zijn? Dat iedereen zich aan de spellingsregels houdt, vind ik belangrijk."

Dries: "Ik erger mij niet aan spelfouten, maar ik besef wel dat ik daarmee een uitzondering op de regel ben bij de meeste taalprofessionals. Misschien omdat ik besef dat spelling een conventie is en geen onderdeel van de natuurlijke taal. Het is niet gegroeid uit onze spreektaal, maar top-down over ons uitgestort. Ik snap dat er conventies nodig zijn over hoe we iets schrijven, maar wil toch ook pleiten voor taalbewustzijn. We mogen ons niet blindstaren op die foutloosheid. We moeten vooral beseffen hoe taal en spelling werken."

> "Zorgvuldig schrijven is zorgvuldig denken."
>
> RUDY

Dries: "Uit onderzoek blijkt wel dat veel mensen zich ergeren aan spelfouten. Zo kan je het als een soort respect voor de lezer zien om zonder fouten te schrijven. Of je kan het ook commercieel bekijken, want het heeft invloed op je omzet. Spelfouten hebben een negatieve impact op je imago en op de koopintenties van mensen die je website bezoeken. Zelfs op datingapps zal je profiel er slechter door scoren. Het doet iets met de perceptie. Dus ja, werk misschien toch wat aan je spelvaardigheid, maar in symbiose met je spellingschecker."

Rudy: "Oké, etiquette en perceptie zijn belangrijk, ook voor jezelf. Bij mij begint het al bij dat interne proces waarbij je het juiste woord kiest voor de gedachte die je op papier of op je scherm wil zetten of wil delen. Dus ik hoop dat de dictees nog niet ten dode zijn opgeschreven."

Teksten schrijven met ChatGPT: vloek of zegen?

Rudy: "ChatGPT is handig, omdat het je tijd kan besparen en het je fouten verbetert, maar als je er te veel op vertrouwt, leer je het zelf af om vlot te schrijven. Zo verliezen we onze zelfredzaamheid. AI is eigenlijk de automatische piloot in een vliegtuig, hoorde ik professor Frederik Anseel zeggen. Om de automatische piloot op een goede manier te gebruiken, heb je nog altijd een piloot nodig, zeker op cruciale momenten. Dus vooral blijven schrijven, fouten maken en eruit leren. Dat is het signaal dat ik geef en krijg in mijn opleidingen. Het is mooi om teksten door AI te laten schrijven, maar op het einde van een opleiding hoor ik toch vaak dat mensen die ermee aan de slag gaan het plezier van de taal verliezen."

Dries: "Er is veel nervositeit onder taalprofessionals. De markt is fundamenteel aan het veranderen en iedereen zoekt daarin zijn weg. Maar finaal ben ik wel positief over de nieuwe technologie, omdat veel mensen er wel in slagen om de machine het routineuze, saaie werk te laten doen, waardoor er tijd vrijkomt voor het creatieve, intellectuele werk."



"Het is met taaltechnologie zoals met de taal zelf: je kan ermee verbinden maar ook polariseren."

DRIES

Rudy: "Ik hoop natuurlijk dat de tijd die vrijkomt dan effectief aan dat creatieve besteed mag worden, maar ik vrees dat we gewoon meer van hetzelfde gaan doen, waardoor de ruimte voor creativiteit er uiteindelijk toch niet komt. Dat maakt deel uit van het zoekproces. We zijn allemaal nog volop aan het verkennen."

Dries: "Het gebeurt dat bedrijven besparen op mensen door ChatGPT in te zetten voor hun teksten, maar er toch van terugkomen omdat ze daarmee brokken hebben gemaakt. Dan zijn we weer bij die basisvaardigheid. Iemand moet nog altijd in staat zijn om te oordelen over de output van de machine. Wij zoeken vandaag hoger gekwalificeerde mensen dan gisteren, die behalve de taalcompetentie ook die technologie snappen en er op een intelligente manier mee kunnen werken."

ChatGPT: vriend of vijand van onze taal?

Dries: "Is een tekst geschreven door een mens, ChatGPT of iets daar tussenin? Dat vind ik een belangrijke vraag. Dat gaat over authenticiteit. Op een bepaald moment zullen we misschien appreciatie krijgen voor taalfouten, omdat de machine gewoon te perfect is."

Rudy: "Het zal dan natuurlijk niet lang duren vooraleer een AI-tool spelfouten gaat inbouwen om authentiek te lijken. Een AI-systeem zoals ChatGPT kan een meerwaarde zijn voor sterk geformatteerde teksten zoals rapporten of jaarverslagen. Maar voor teksten waarbij veel meer creativiteit nodig is, zie ik toch de meerwaarde niet. Nog niet. De eerste goede roman geschreven door de machine … dat is niet voor binnenkort."

"Ik vraag soms wel eens aan ChatGPT of hij voor mij kan bekijken of een tekst door AI is geschreven of door een mens. Soms zie je het meteen aan bepaalde formuleringen of woorden die we in het Belgisch-Nederlands niet gebruiken. Eigenlijk vind ik het wel interessant dat veel mensen door



die evolutie openlijk de vraag gaan stellen wat een tekst nu zo goed maakt en wat de rol van menselijke intelligentie is. Hoeveel kunnen we toevertrouwen aan een machine of een robot? Dat debat zal nog een tijd doorgaan. Veel mensen gaan hun job heroriënteren, omdat ze nu veel dingen doen die een machine ook kan. Ook mijn job is voor 90 procent vervangbaar. ChatGPT kan mijn opleidingen veel sneller en veel goedkoper geven. Dat maakt dat ik meer ga nadenken over de 10 procent meerwaarde die ik kan toevoegen."

Dries: "We hebben onderzocht hoe goed mensen teksten herkennen als menselijk of machinaal geschreven en dat valt flink tegen. Zodra een machinetekst een menselijk tintje krijgt, of een menselijke tekst juist machinaler oogt, raken veel mensen op het verkeerde spoor. Er komen nog veel nieuwe technologieën op ons af. Je moet niet elk technologietje vastpakken en omarmen, maar ik denk wel dat je meer gebaat bent met een algemene handigheid, gekoppeld aan taalbewustzijn. En de vragen blijven stellen. Wat is dit, waarvoor kan ik het gebruiken en welke impact heeft het op de lezer en de samenleving? Dat aanpassingsvermogen vind ik belangrijk. En het is met taaltechnologie zoals met de taal zelf: je kan ermee verbinden maar ook polariseren, splijten. Dus ik denk niet dat we binnen tien jaar enkel verbindende taal zullen gebruiken, maar ook niet alleen maar ruziemaken."

Rudy: "Er staat van alles te veranderen. Men gaat in het onderwijs terug naar basisvaardigheden. Kennis en met de hand schrijven mogen opnieuw. De laatste tien, twintig jaar waren die basisvaardigheden niet zo belangrijk. Kritisch denken, daar moesten we op inzetten. Dat is ook belangrijk, maar je mag de fundamenten niet vergeten. Het zal geen makkelijk verhaal worden, maar als we geen stevig fundament hebben, denk ik dat de dingen die nu al niet goed zitten in het onderwijs alleen maar erger zullen worden."

"De eerste goede roman geschreven door de machine ... dat is niet voor binnenkort."

RUDY

Dries: "Ik ben wel benieuwd hoe die nieuwe technologie impact zal hebben op de spelling zelf. Spelling is het laatste onderdeel van taal dat niet natuurlijk is, het is een conventie. Het is nu al 20 jaar rustig op het vlak van spelling en ik denk dat de Taalunie dat graag zo wil houden. Ik zou het een interessant experiment vinden mocht de Taalunie zeggen: we gaan eens twee maanden de spellingsregels loslaten en iedereen mag schrijven hoe hij of zij dat wil. Mensen zullen eerst helemaal wild gaan, maar dan beseffen dat er ook een lezer is die hen moet verstaan. Er zouden wel op een meer organische manier regels verschijnen en AI zou dan patronen kunnen ontdekken in dat nieuwe gebruik. Dan krijg je een spelling die bottom-up groeit. Maar dat zal de Taalunie waarschijnlijk niet doen.
Sowieso denk ik dat de technologie op de spelling zal inbeuken. ChatGPT kan heel slordig worden met zijn spelling, omdat het gevoed wordt met hoe wij schrijven. Het taalgebruik dat erin wordt gestoken, is niet allemaal volgens de regels, dus ik verwacht dat we daar nog iets gaan zien."

Wat is de Schrijfwijzen?

De Schrijfwijzen is de eigentijdse opvolger van Het Groot Dictee der Nederlandse Taal. Waar dat dictee vooral draaide om foutloos schrijven, legt De Schrijfwijzen de nadruk op taalplezier, creativiteit en ontmoeting. Dit taal- en dicteespel brengt taalminnaars van alle leeftijden samen in bibliotheken doorheen Vlaanderen. Meer info: www.deschrijfwijzen.be

Drie vragen aan MO*journaliste Elien Spillebeen

"De journalistiek is voor mij een medicijn tegen de machteloosheid"

Elien Spillebeen (39) was in Goma, hoofdstad van de Congolese provincie Noord-Kivu, toen op 23 januari 2025 de militaire rebellengroep M23 met steun van Rwanda de stad innam. Dat gebeurde niet toevallig net na de inauguratie van Donald Trump als president van de VS. In Oost-Congo woedt al 27 jaar het meest dodelijke conflict ter wereld sinds Wereldoorlog II, met 5,4 miljoen slachtoffers tot gevolg.

Tekst: Dominique Coopman



1 Je bent heel vertrouwd met Oost-Congo. Hoe kwam je er terecht?

Elien: "Toen ik in het vierde leerjaar zat, kwam Rita Vandenberghe vertellen over India en het kastensysteem. Zij was vrijwilligster bij ngo Samugam. Ik werd geraakt door Rita's verhaal, en leerde dat je iets kan doen. Ik reisde voor mijn eindwerk naar Butembo, in Oost-Congo. Een regio die bekend staat als een gevaarlijke plaats. Verkrachting wordt er als oorlogswapen gebruikt. Maar ik ontdekte er ook veel mooie kanten. Ik ontmoette er Jocelyne, tienermoeder en adoptiemama, bierverkoopster en spil van een damesvoetbalcompetitie. We werden vriendinnen en startten Mama Kivu op, een vzw die lokale initiatieven ondersteunt en schoolbeurzen geeft aan jonge slachtoffers van seksueel geweld. Mama Kivu geeft een stem aan vrouwen in conflictgebieden."

2 Je werkt voor MO*, een medium dat moedige, menselijke en mondiale verhalen brengt. Waarom wilde je journalist worden?

"De journalistiek is voor mij een medicijn tegen de machteloosheid. De huidige mondiale dynamieken maken slachtoffers in onder meer Oekraïne, Gaza, Oost-Congo en Soedan. Duizenden onschuldigen, ook kinderen, vrouwen en ouderen, dragen de gevolgen. Ze krijgen weinig kans om deel te zijn van de oplossing. Middenveldorganisaties worden op steeds meer plaatsen de mond gesnoerd. Ik wil wat er in de wereld gebeurt – positief of negatief – begrijpen, aan het licht brengen, en zo mijn steentje bijdragen voor meer vrede."

3 Je combineert veel. Twee jobs, een gezin, familie en vrienden, Mama Kivu … In wie of wat geloof jij? Waar vind je rust?

"Ik geloof in mensenrechten. En in het Afrikaanse Ubuntu-gezegde: ik ben niets zonder wij. Ik geloof in geweldloos verzet. Al probeer ik ook te luisteren naar jongeren in Oost-Congo die daar niet meer in geloven en zich aansluiten bij burgermilities. En natuurlijk kan je, bedolven onder de problemen, ontmoedigd geraken. Maar mijn Afrikaanse vrienden leerden me te doen wat je vandaag kan doen. En als iets niet lukt, iets anders te proberen. Mijn geluk is dat ik kan schrijven, kan lesgeven, kan delen. En dat ik kan terugvallen op mijn eigen, fijne gezin, en kan ontspannen bij familie en vrienden."

Vrijspraak

Van bord naar babbel

Mijn eerste jaren in het middelbaar startten ‘s morgens meestal met een paar frikandellen uit de friteuse, tussen een sandwich opgesmukt met mayo of ketchup. Al bij al bleef ik in die jaren een smalle plank, tot ik de dertig begon te naderen. Toen sloeg het op het mijn buikomtrek.

Toevallig begon ik rond die periode op pad te gaan met onze supportersclub De Buik, genoemd naar het gelijknamige café. En de frituur ernaast zat in dezelfde sfeer: Het Penske. En de pizzeria wat verder: La Panza.

Gezonde voeding draait voor mij niet alleen om wat er op je bord ligt, maar ook om wie er aan tafel zit. In een tijd waarin individualisme steeds meer de norm lijkt, biedt samen eten en koken een krachtig middel om aan gemeenschapsvorming te doen. Gezonde voeding wordt zo veel meer dan iets voor jezelf. Het wordt sociaal cement dat mensen samenbrengt en verbindt.

In buurten waar mensen elkaar kennen en samen dingen doen, ontstaat verbinding. Denk aan samentuinen, volkstuintjes waar buren samenwerken, recepten en zaden uitwisselen, de oogst (ver)delen, eventueel samen eten bij een potluck. Maar ook samen lachen. Waar vreemden vrienden worden. Waar jong en oud samen maaltijden bereiden en genieten van gemeenschappelijke gerechten. Zulke initiatieven zorgen niet alleen voor gezondere eetgewoonten, maar ook voor sterkere banden tussen mensen. Van bord naar babbel.

Door samen te tuinieren, te oogsten en – wie weet – te koken, leren we van elkaar. We ontdekken elkaars smaken van ver en kortbij. Er is aandacht voor tradities en verhalen. Gezonde voeding wordt zo een gedeelde ervaring in plaats van een verplichting. Samen geraak je verder. De tuin, onze wereld.

En wat met het volgende idee? Een voedselbos in elke buurt. Of een variant, zoals een haag met diverse soorten fruit, als het ware een snoepmuur waarvan je naar hartenlust kan plukken en smullen – net zoals je eten uit de muur of uit een (brood)automaat haalt. Wie weet, wordt het voedselbos of de snoepmuur een stopplek langs een fiets- of wandelroute. Zet er een zitbank bij en je bent vertrokken. Voor een lekkere versnapering én een goed gesprek. Buurten met onbekenden die bekenden worden. Da's Raak.



En wat met die frikandellen? Ik kan ook een broodje gezond appreciëren, die mayo hoeft niet meer per se. Maar een hamburger tussen een broodje lust ik zeker nog, met ajuin, op de voetbal. Dat smaakt!

Fabian Spreeuwers
Voorzitter Raak

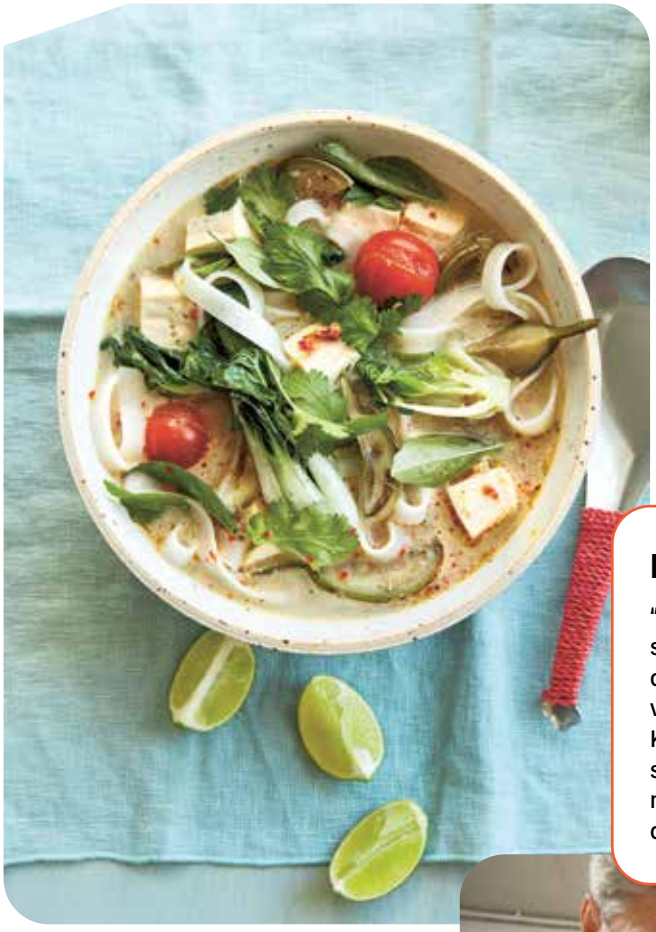


Raak Edegem wokt erop los

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 Edegem aan de slag met enkele recepten uit *Wok Express,* waarin Ching-He Huang honderd snelle én gezonde wokrecepten heeft verzameld.

Kookgroep Edegem

Raakpunt Edegem organiseert al bijna vijftig jaar kooklessen. Carla is al 26 jaar vaste lesgeefster voor drie kookgroepen, twee voor mannen en één voor vrouwen. In september plannen de groepen de menu's voor het komende jaar. Twee leden zorgen voor de coördinatie en de aankopen. De kookactiviteiten vinden op een heel bijzondere locatie plaats: de Crypte, een lokaal onder de basiliek van Edegem. Goede herinneringen aan het koken hebben ze in overvloed, en vooral naar het jaarlijkse feestetentje met partners wordt altijd uitgekeken.



© Tamin Jones

Thaise tom yum-soep met aubergine en rijstnoedels

Voor 2 personen – 25 min

Ervaringen van de kookploeg

"Dit is een soep met een heel fijne en evenwichtige smaak. De kleine Thaise mini-aubergines hebben we in de Chinese winkel gevonden, maar je kan ze makkelijk vervangen door bijvoorbeeld een kleine bolcourgette. Kinderen lusten dit zeker, de koriander werd naar ieders smaak toegevoegd bij het uitscheppen. De noedels maken dat dit een stevige maaltijdsoep is, we raden daarom aan om wat minder noedels te gebruiken."



Wat heb je nodig?

- 1 el koolzaadolie
- 1 tl fijn geraspte laos (te vinden in de oriëntaalse supermarkt) of gember
- 1 stengel citroengras, fijngesneden
- 1 limoenblad, vers of gedroogd
- 1 rode chilipeper, zaadjes verwijderd en fijngesneden
- 6 kleine groene Thaise mini-aubergines, in vieren
- 1 el groentebouillonpoeder
- 300 g gekookte platte rijstnoedels (150 g gedroogd), besprenkeld met sesamolie
- 150 g verse, stevige tofu, uitgelekt en in blokjes van 2 cm
- 4 kerstomaatjes
- 2 kleine kroppen paksoi, in de lengte gehalveerd
- 100 ml kokosmelk light
- Een snuf lichte basterdsuiker
- 1 el tamari of zoutarme lichte sojasaus
- Sap van 1 limoen
- Een handje Thaise basilicumblaadjes, in dunne reepjes
- Een handje verse koriander, grof gehakt

Hoe ga je te werk?

1. Verhit een wok op hoog vuur tot hij begint te roken en schenk de koolzaadolie erin. Voeg zodra de olie heet is de laos of gember, het citroengras, het limoenblad en de rode chilipeper toe en laat de smaken 10 seconden 'exploderen' in de hete olie. Voeg de aubergines toe en roerbak 2 minuten.
2. Giet 800 ml koud water in de wok en breng op smaak met het groente-bouillonpoeder. Laat de soep 10 minuten op hoog vuur koken om alle smaken goed te mengen. Voeg zodra het water kookt de rijstnoedels, tofu, kerstomaatjes en paksoi toe. Breng de soep op smaak met de kokosmelk, basterdsuiker en tamari of sojasaus. Breng dan opnieuw aan de kook en laat nog een minuutje pruttelen.
3. Verdeel de soep over twee kommen en garneer met het limoensap, de basilicumblaadjes en verse koriander.

Garnalen met shishitopeper

Voor 2 personen – 9 min



© Tamin Jones



Ervaringen van de kookploeg

"De smaken van dit recept zijn top. De shishito-pepers hebben we niet gevonden, we gebruikten Spaanse Padrón pepers ter vervanging. Vermoedelijk zijn de shishito-pepers pikanter dan ons Spaans alternatief. Voor grote groepen is de wok minder geschikt, tenzij je veel wokpannen en veel kookvuren hebt. Als je te veel in je wok doet, dan wok je niet meer, maar kook je de ingredienten. Laat zeker de olie warm genoeg worden, wacht tot de olie rookt."

Wat heb je nodig?

- 2 el koolzaadolie
- 1 teen knoflook, geperst en fijngehakt
- 1 rode chilipeper, zonder zaadjes en fijngesneden
- 200 g shishito-pepers
- 300 g gekookte Madagaskargarnalen of rauwe tijgergarnalen
- 1 el sake of mirin
- 2 el zoutarme lichte sojasaus
- Sap van 1 limoen
- Een snuf lichte basterdsuiker
- Een snuf zeezoutvlokken

Hoe ga je te werk?

1. Verhit een wok op hoog vuur tot hij begint te roken en schenk de koolzaadolie erin. Voeg zodra de olie heet is het zout toe en laat het oplossen in de hete olie. Voeg dan de knoflook en rode chilipeper toe en schep een paar seconden om.
2. Voeg de shishitopepers toe en roerbak 30 seconden tot ze aan de buitenkant dichtgeschroeid zijn en vanbinnen zacht beginnen te worden. Voeg de gekookte garnalen toe en roerbak minder dan 1 minuut (of roerbak de rauwe garnalen 2-3 minuten, afhankelijk van hun grootte). Breng op smaak met de sake of mirin, de lichte sojasaus, het limoensap en de suiker en roer nog eens goed door elkaar.
3. Verdeel het mengsel over twee borden en serveer meteen.



© Tamin Jones

Hete zoetzure kip

Voor 2 personen – 15 min

Hoe ga je te werk?

1. Doe de ingrediënten voor de saus in een kommetje. Roer goed door en zet opzij.
2. Verhit een wok op hoog vuur tot hij begint te roken en schenk de koolzaadolie erin. Voeg zodra de olie heet is de knoflook, gember en chilipepers toe en roer een paar seconden om hun aroma te laten vrijkomen. Voeg de kipreepjes toe en schroei in 15 seconden aan één kant dicht; draai dan om en bak nog 1 minuut. Voeg zodra de kipreepjes bruin beginnen te worden de rijstwijn of droge sherry toe. Roerbak nog 2 minuten tot de kip zacht en gaar is.
3. Giet de saus erbij en roerbak tot de saus ingedikt en glanzend is.
4. Verdeel de courgettespaghetti over twee borden, schik de kip erop, strooi de geroosterde sesamzaadjes erover en serveer meteen.

Wat heb je nodig?

- 1 el koolzaadolie
- 1 teen knoflook, fijngehakt
- 2,5 cm verse gember, in luciferreepjes
- 2 middelgrote rode chilipepers, zonder zaadjes en in dunne ringen
- 250 g scharrelkippendijfilet, in reepjes van 1 x 2,5 cm
- 1 el rijstwijn of droge sherry
- 250 g courgettespaghetti
- Een handje geroosterde sesamzaadjes voor de garnering

Voor de saus

- 50 ml mirin
- 1 tl chilibonenpasta (te vinden in de oriëntaalse supermarkt)
- 2 el zoutarme sojasaus
- 2 el rijstazijn
- 2 el vloeibare honing

Ervaringen van de kookploeg

"Ondanks de pepers is dit gerecht niet te heet – al moet je zeker de zaadjes en zaadlijsten van de peper verwijderen. Ook voor kinderen zal dit geen probleem zijn. Let wel op met de courgettespaghetti. Doe die er pas op het einde bij. Anders verliest de spaghetti veel water en daardoor zijn stevigheid. Je kan makkelijk nog extra groenten aan het gerecht toevoegen, zoals paprika en sojascheuten."





Wok Express is uitgegeven bij Becht en kost 24,99 euro. Wil je ook aan de slag met deze en andere wokgerechten? Raak mag 4 exemplaren weggeven. Mail voor 31 oktober 2025 je naam, lidnummer en adres naar wedstrijden@raakvzw.be (zet 'Wok Express' in het onderwerp). Succes!

Lofspraak

Voormalig Raak-medewerkster Heike Verselder helpt leerlingen om beste versie van zichzelf te worden

“Nieuwe leerkrachten moeten ruimte krijgen om te groeien”

Met net geen 180.000 zijn ze, de leerkrachten en het ondersteunend personeel van het Vlaams onderwijs. Komend schooljaar geven ze weer het beste van zichzelf. Heike Verselder is een van hen. Ze is een trotse zij-instromer. En een laatbloeier, want het duurde even voor ze de sprong naar het onderwijs maakte. Zestien jaar om precies te zijn. In 2023 wisselde ze haar job als sociaal-cultureel werkster, waarvan tien jaar bij Raak, voor een plek in de klas. De aanleiding? Een pandemie en een verblijf op Amerikaanse bodem.

Tekst Michiel Bronckaerts

Corona en Amerika? Dat vraagt om wat uitleg.

“Mijn man kreeg via zijn werk een aanbieding voor een uitwisselingsproject met een Amerikaans bedrijf. Een mooie kans, we moesten niet lang nadenken. Eind 2019 maakten we samen met onze twee kinderen de oversteek. Enkele maanden later brak corona uit en zaten we met zijn allen binnen. Daardoor was ik heel nauw betrokken bij het thuisonderwijs van mijn kinderen. Stiekem volgde ik vanuit mijn ooghoek de lessen mee. Mijn bewondering groeide met de dag, want er stond geen maat op het enthousiasme van die leerkrachten. Zo inspirerend! Dat heeft me echt geraakt. Uiteindelijk keerden we in 2022 terug naar België, maar ik bleef me afvragen: wanneer ben je een goede leerkracht? En kan ik er ook één worden?”

Dus startte je een opleiding als leerkracht?

“Niet meteen. Eerst wisselde ik van gedachten met mensen uit het onderwijs. Ik kende een zij-instromer en mijn buurvrouw gaf al 20 jaar les in een lagere school. Op een dag sprak ze me aan en vroeg ze hoe concreet mijn plannen waren. Bij haar op school vonden ze maar geen vervanging voor een leerkracht die op zwangerschapsverlof ging. Er was dus een plekje vrij. Ik twijfelde, want ik deed mijn job ongelooflijk graag. Maar het was nu of nooit, en dus startte ik midden in het schooljaar als zij-instromer.”

Hoe vielen de eerste lessen mee?

“Al na twee weken dacht ik: waar ben ik godsnaam aan begonnen? (*lacht*) Ik wist niks van klasmanagement, remediëren en differentiëren. Ondanks de uitstekende begeleiding van directie en collega's waren dat pittige eerste maanden. Overlevingsmodus, zeg maar. Ik was ook erg kritisch en beschouwde mezelf niet als een goede leerkracht. In de eerste plaats omdat ik didactische bagage miste. Ik wilde mijn avontuur in het onderwijs nog steeds voorzetten, maar enkel met een diploma op zak. Daarom volgde ik een verkort traject aan hogeschool Odisee. Ondertussen ben ik afgestudeerd en werk ik als leerkracht in een lagere school in Liedekerke.”



Heike (met drinkfles) koos voor een job als leerkracht. Ze wil leerlingen uitdagen, inspireren en motiveren.

"Als leerkracht zit je aan de bron om jongeren een goede basis en gelijke kansen te geven. Dat is een voorrecht."

En wat maakt iemand tot een goede leerkracht? Heb je zelf het antwoord al gevonden?

"Dat vult iedereen voor zichzelf in, maar voor mij gaat het verder dan enkel lesgeven. Een goede leerkracht zorgt ervoor dat kinderen zich goed voelen, ongeacht hun achtergrond of verhaal. Natuurlijk klikt het niet even goed met elke leerling, maar daar moet je door kijken. Als leerkracht zit je aan de bron om jongeren een goede basis en gelijke kansen te geven. Dat is een voorrecht. Minstens zo belangrijk: geloven in de groeikansen van elk kind. De leerdoelstellingen zijn voor iedereen hetzelfde, dus je moet de hele klas over de streep trekken. Differentiëren hoort erbij, maar ik hoop dat ik mijn leerlingen nooit zal onderschatten en voldoende uitdaag. Een goede leerkracht vindt daarin het juiste evenwicht."

Al je enthousiasme ten spijt staat leerkracht nog steeds op de lijst van knelpuntberoepen. Heb je daar een verklaring voor?

"In het klaslokaal is er geen onderscheid tussen een junior- of seniorprofiel zoals in de privésector. Ervaren of niet, we krijgen grotendeels allemaal hetzelfde pakket op ons bord. Jaarplannen, zorg op maat, klasadministratie, het hoort er allemaal bij. Op mijn vorige job kon ik gaandeweg groeien en ervaring opdoen. Ik heb de indruk dat je er als leerkracht moet staan vanaf dag één. Zeker in het lager onderwijs, want daar ben je quasi elk lesuur verantwoordelijk voor dezelfde klasgroep en dat vergt bijzonder veel energie. Dat onderschatten is een valkuil. Daarom zijn aanvangsbegeleiding en een mentor zo belangrijk. Maar dat betekent dat anderen weer extra taken op zich moeten nemen. Ik besef dat dat in veel scholen niet altijd vanzelfsprekend is."

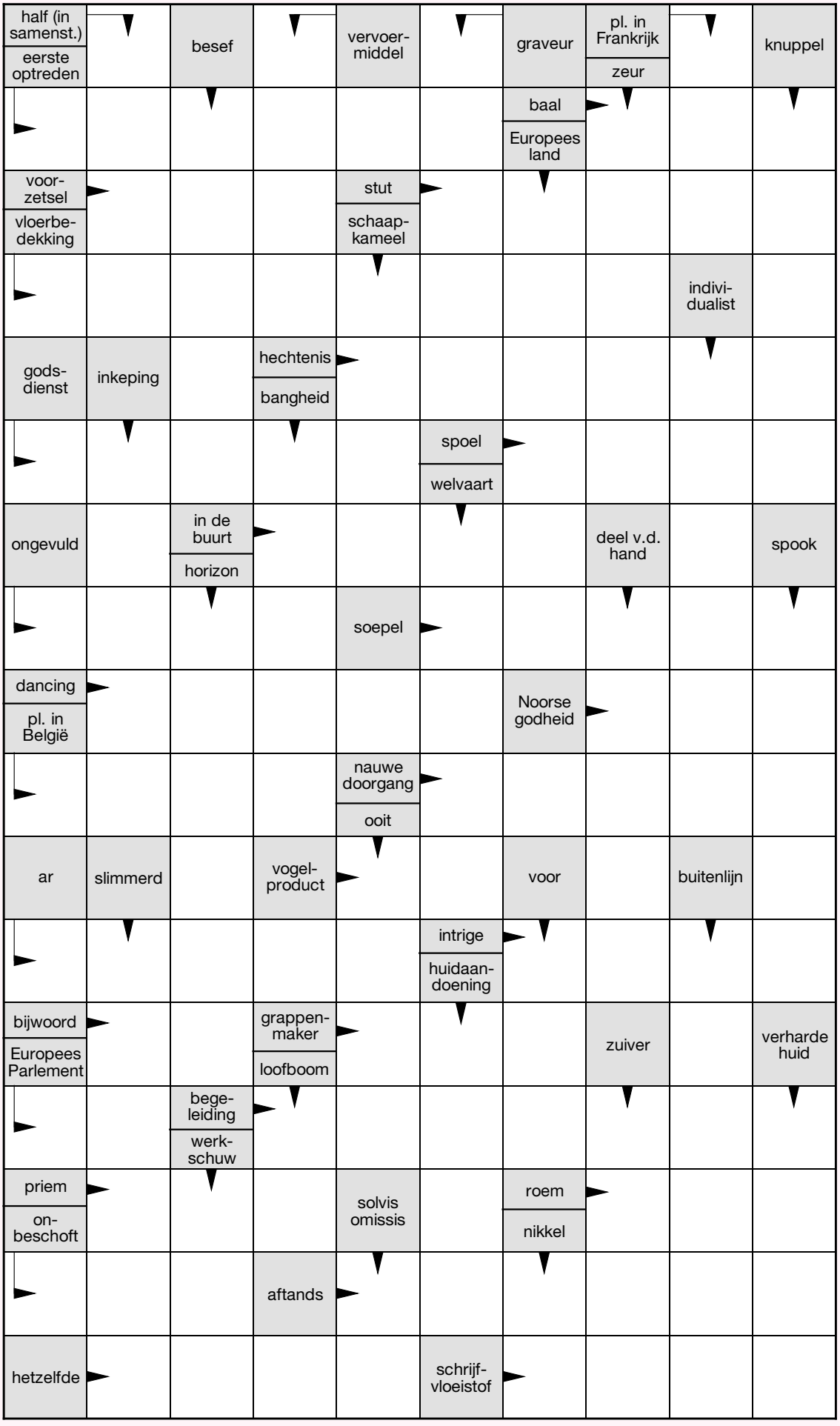
Wat is een zij-instromer?

Een **zij-instromer** is iemand die op latere leeftijd overstapt naar het onderwijs, vaak na een carrière in een andere sector. Voor de vorige Vlaamse regering was zij-instromers aantrekken een van de belangrijkste maatregelen tegen het lerarentekort. In het schooljaar 2023-2024 maakten 4.330 zij-instromers hun intrede in het onderwijs. Ongeveer evenveel als twee schooljaren eerder, maar wel 8 procent minder dan het jaar voordien. De huidige Vlaamse regering onderzoekt samen met onderwijsverstrekkers en vakbonden hoe ze het lerarenberoep aantrekkelijker kunnen maken.

We hopen alvast dat starters en jonge leerkrachten de juiste ondersteuning krijgen. Welke les wil je hen meegeven?

"Tijdens mijn opleiding maakten de leerkrachten die ik observeerde een diepe indruk op me. Ze waren begaan met hun leerlingen, straalden autoriteit uit en hielden er een ferm lestempo op na. Daar ligt de lat dus. Ik hoop dat starters beseffen dat je veel kilometers moet maken voor je dat niveau bereikt. Net zoals je eigen stijl ontwikkelen, dat vraagt tijd. Daarom is het belangrijk dat nieuwe leerkrachten ruimte krijgen om te groeien. Wat niet wil zeggen dat beginners minder van tel zijn. Er zijn genoeg manieren om kennis door te geven, van kennisclips tot AI. Maar lesgeven is meer dan dat. Om de inhoud echt te laten doordringen, heb je mensen nodig. Leerkrachten die leerlingen uitdagen, inspireren en motiveren over wat er te leren en ontdekken valt. Net dat maakt elke enthousiaste leerkracht, van groentje tot ancien, onvervangbaar."

Puzzel


half (in samenst.)
eerste optreden
besef
vervoer-middel
graveur
pl. in Frankrijk
zeur
knuppel
baal
Europees land
voor-zetsel
vloerbe-dekking
stut
schaap-kameel
indivi-dualist
gods-dienst
inkeping
hechtenis
bangheid
spoel
welvaart
ongevuld
in de buurt
horizon
deel v.d. hand
spook
soepel
dancing
pl. in België
Noorse godheid
nauwe doorgang
ooit
ar
slimmerd
vogel-product
voor
buitenlijn
intrige
huidaan-doening
bijwoord
Europees Parlement
grappen-maker
loofboom
zuiver
verharde huid
bege-leiding
werk-schuw
priem
on-beschoft
solvis omissis
roem
nikkel
aftands
hetzelfde
schrijf-vloeistof

Quiz

Heel wat Raakpunten organiseren leuke quizavonden. Bij Raak Merelbeke stond er in april eentje op de agenda. Test je kennis met vragen uit hun quiz!

1 Een groep vissen is een school. Hoe wordt een groep uilen genoemd?
2 Welke Britse tv-kok wordt ook wel 'the naked chef' genoemd?
3 Hoe noemt men in keukentermen een met olie ingewreven stuk bakpapier of aluminiumfolie waarin kleine stukken vlees of vis worden gegaard?
4 Hoe noem je een koppel paarden die een koets voorttrekken?
5 Waarvan is H&M de afkorting?
6 Hoe heet de sport waarbij mensen met een polsstok zo ver mogelijk over een sloot springen?

Op zoek naar een fijne quiz in je buurt?

4/10 bij Raak Zele Heikant
10/10 bij Raak St. Baafs Brugge
10/10 bij Raak Grimbergen
11/10 bij Raak Hechtel
24/10 bij Raak Baal

7 Wat verzamelt iemand die aan numismatiek doet?
8 Wie is de partner van Jeroom Snelders?
9 Hoe heet dit ~ leesteken, dat meestal boven een letter wordt aangebracht?
10 Wat is het Indonesische woord voor banaan?

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

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

Moeilijk

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

Ruggespraak

Wat nu gezegd? Grote levensvragen van kleine kinderen

“Laat je eigen antwoorden even achterwege en pik in op het verhaal van het kind”

Kinderen zijn nieuwsgierig en als ouder of grootouder krijg je heel wat vragen voorgeschoteld. Maar hoe begeleid je kinderen als ze met vragen zitten over verlies, rouw of oorlog? In *Grote vragen van kleine kinderen* helpen Eef Cornelissen en Inge Tency je in gesprek te gaan met kinderen over de grote vragen die hen wakker houden.

Tekst Arno Vermeulen

Eef en Inge werken bij hogeschool Odisee. Eef onderzoekt manieren om te filosoferen met kinderen en jongeren in het onderwijs, Inge werkt bij de opleiding vroedkunde en focust op het begeleiden van ouders.

Inge: “Een ziek kind heeft impact op de ouders, maar ook op broers, zussen en grootouders. Samen met Eef ontwikkelde ik een filosofische troostkoffer om te praten over rouw, verlies, afscheid en existentiële gevoelens. Zo willen we kinderen de ruimte geven om het te hebben over de impact van zulke gebeurtenissen.”



Filosofische vragen

We vallen meteen met de deur in huis: hoe ga je in gesprek met kinderen rond moeilijke vragen? “In eerste instantie moet je luisteren naar wat voor soort vraag een kind stelt”, vertelt Eef. “Bij een feitelijke vraag - Is ons huisdier gestorven? Kan het nog ademen? - moet je niet filosoferen, maar informatie bieden. Maar bij filosofische vragen - Waarom sterven mensen? Waarom lijden mensen? - zit je met een existentiële kwestie. Een kind heeft daar vaak al lang en hard over nagedacht voor het advies vraagt.”

Maar hoe ga je dan het beste om met filosofische vragen? Eef: “In een eerste stap erken je de vraag en vraag je wat het kind er zelf over denkt. Dat antwoord is het startpunt van het gesprek. Het is cruciaal dat je je eigen antwoorden even achterwege laat en inpikt op het verhaal van het kind. Dat is een uitdaging: ouders zijn het gewend om als pedagoog op te treden en een kind dingen bij te leren, maar filosoferen is stilstaan. Er is geen definitief antwoord, wel inzichten om samen te verkennen. Filosoferen met kinderen is pas zinvol als je het zelf als volwassene ook graag doet. Als je het als volwassene niet fijn vindt om te filosoferen, maar ziet dat je kind het nodig heeft, kan je ook naar je omgeving kijken. Misschien is er wel een tante, buur, leerkracht of grootouder die zulke gesprekken graag voert met je kinderen?”

De rol van grootouders

Wanneer je als grootouder een existentieel gesprek met je kleinkind aangaat, gelden dezelfde regels,

maar in dat geval is er wel een extra uitdaging: communicatie met de ouders. “Grootouders moeten goed met ouders afstemmen wat er verteld kan worden en wat niet", verklaart Inge. “Als een kind vraagt waar zijn zusje naartoe gaat na de dood, en de ouder zegt ‘Ze wordt een sterretje', maar de grootouder zegt ‘Zusje wordt gecremeerd', dan is dat heel verwarrend. Duidelijke afspraken zijn cruciaal. Hetzelfde geldt voor leerkrachten die in de klas existentiële kwesties behandelen."

Kritisch denken

Kinderen komen op steeds jongere leeftijd in contact met moeilijke vragen. Ze worden op sociale media geconfronteerd met oorlog, milieuproblemen, ongefilterde informatie en fake news. Hoe leer je kinderen om daar kritisch mee om te gaan? “Vraag kinderen waar ze iets hebben geleerd en ga samen met hen kijken naar de bron en of de informatie wel klopt. Vraag hen waarom mensen iets op TikTok zetten en of die mensen expertise hebben over die kwestie. En kijk naar de inhoud en hoe anderen ermee omgaan. Bij controversiële thema's als discriminatie, oorlog en racisme is er ook een emotionele lading. Niet alleen de feitelijke correctheid telt, maar ook wat vriendjes erover denken, wat het inhoudt voor samenleving en voor ons als mens. Zulke vragen roepen op tot verantwoordelijkheidsdenken."

In de klas

Naast de thuiscontext kijken Eef en Inge ook naar de rol van de leerkracht in filosofische gesprekken met kinderen. “Het voordeel van een klas is dat je onderlinge uitwisseling tussen kinderen stimuleert", zegt Eef. “Een uitdaging is dat kinderen naar jou kijken voor antwoorden. Die perceptie moet je even omdraaien. Je merkt dat in de klascontext de waardering voor eigen en elkaars gedachten groter wordt als je regelmatig filosofeert. Kinderen leren zo niet alleen wat klasgenootjes denken, maar ook hóe ze denken. Onderzoek toont aan dat in klassen waar regelmatig gefilosofeerd wordt kinderen na een aantal sessies zelf de begeleidersrol opnemen. Ze voelen elkaar aan de tand en vragen naar bronnen en voorbeelden."

Fysieke dingen kunnen op veel manieren gebruikt worden om filosofische vragen te kaderen, vertelt Inge. “Zo kunnen leerkrachten een doos of troostknuffel voorzien waarin leerlingen vragen kunnen steken om later te bespreken. Een ander leuk voorbeeld vind ik een denkkaars, die een kind kan aansteken als het klaar is om het even over serieuzere vragen te hebben en kan uitblazen als de gedachten op zijn."

Oplossing puzzel pagina 44

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

Antwoorden quiz pagina 45

1. **Parlement**
2. **Jamie Oliver**
3. **Papillot**
4. **Span**
5. **Hennes & Mauritz**
6. **Fierljeppen**
7. **Munten**
8. **Élodie Ouédraogo**
9. **Tilde**
10. **Pisang**

Oplossing sudoku's pagina 45

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

Makkelijk

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

Moeilijk

Medewerkers Raak Magazine september-oktober 2025
James Arthur, Michiel Bronckaerts, Karl Bruninx, Dominique Coopman, Jurgen D'Ours, Filip Lelie, Fabian Spreeuwers, Yasmine Tavernier, Arno Vande Velde (Arnoleon), Marc Vandyck, Charlotte Van Doren, 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
Karl Bruninx

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.

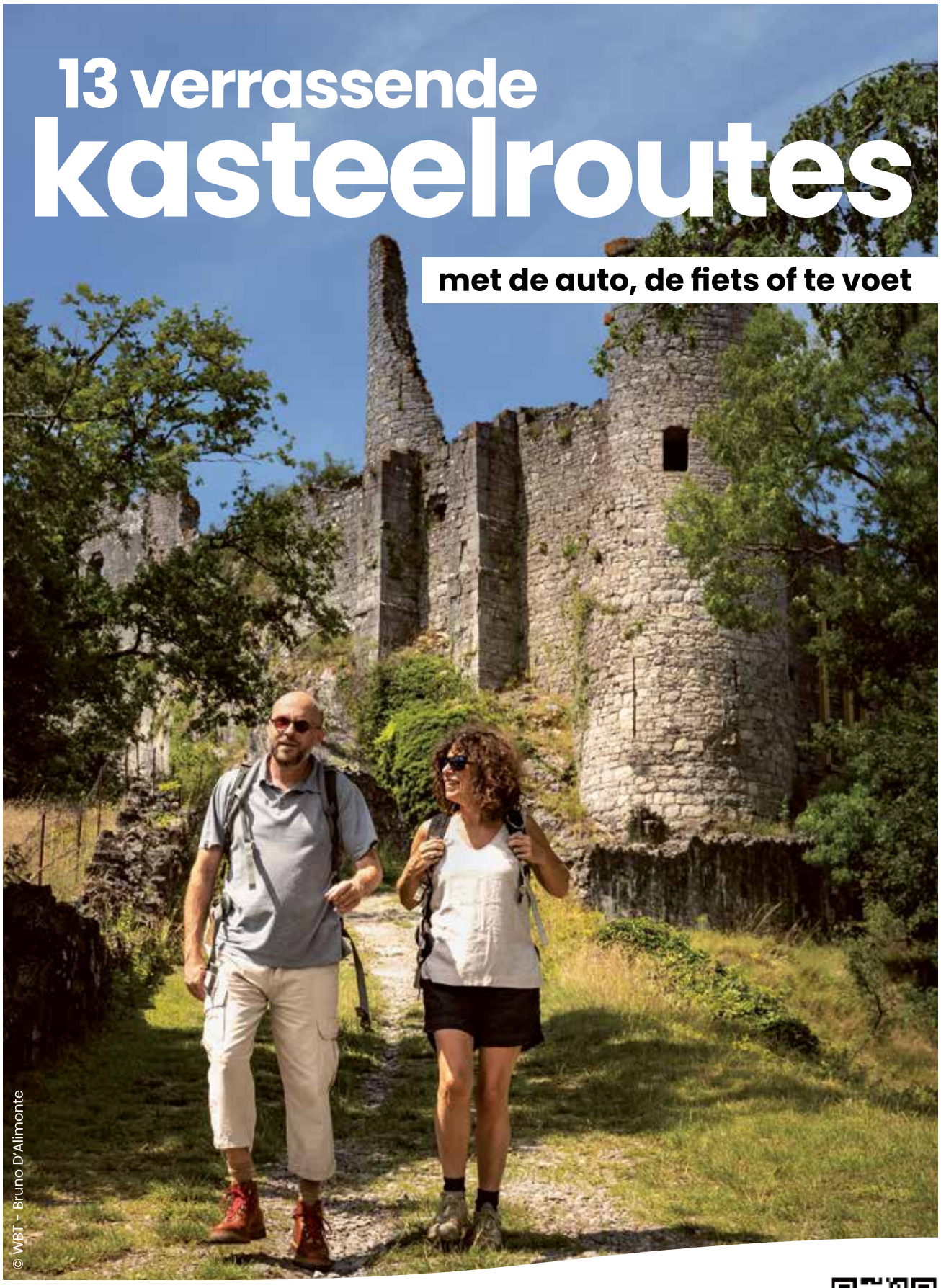
Met de steun van

Vlaanderen
verbeelding werkt

VISITWallonia.be

13 verrassende kasteelroutes

met de auto, de fiets of te voet



© WBT - Bruno D'Alimonte

Onze aanraders voor een weekendje weg
VISITWallonia.be/kasteelroutes

Beleef Wallonië en de Ardennen