Raak magazine

NOVEMBER
DECEMBER
2025



Acteur Boris Van Severen en Raak-vrijwilliger Luc Van der Sypt over artificiële intelligentie

"Een computersysteem kan geen menselijke gevoelens hebben"

Labels voor kinderen: zin of onzin?

Kinderen en hun schermpjes

TIJDSCHRIFTEN
TOELATING - GESLOTEN VERPAKKING
3300 AARSCHOT 1 - BC 1145

Afgiftekantoor: 3300 Aarschot 1 - Maandblad,
verschijnt tweemaandelijks - P106332

"Ik heb mijn kwajongensstreken kunnen uithalen zonder dat ze gefilmd werden en mij de rest van mijn leven konden achtervolgen."

TIM DE WINTER,
RAAKPUNT-ONDERSTEUNER
VLAAMS-BRABANT-OOST
PAGINA 15

Toen in de winter van ...

Sneeuwwitje en de zeven dwergen

Net voor Kerstmis 1937 schreef Walt Disney geschiedenis in Hollywood. Op 21 december ging Snow White and the Seven Dwarfs in première, de allereerste avondvullende animatiefilm ooit. Critici hadden Disney voor gek verklaard: niemand zou anderhalf uur lang willen kijken naar een getekende film, dachten ze. Maar het tegendeel bleek waar. Toen Sneeuwwitje met haar hoge stemmetje zong en de zeven dwergen met hun grappige trekjes verschenen, was het publiek betoverd. Mensen stonden na afloop recht om te applaudisseren, en kinderen wilden de film keer op keer zien. Het succes van Sneeuwwitje luidde een nieuw tijdperk van film en animatie in, en gaf miljoenen gezinnen wereldwijd een warme herinnering mee aan die kerstperiode.

Het graf van Toetanchamon

Op 4 november 1922 stootte de Britse archeoloog Howard Carter in de Egyptische Vallei der Koningen op een trap die leidde naar een mysterieuze, afgesloten kamer. Het bleek het vrijwel intacte graf van farao Toetanchamon te zijn, bomvol gouden maskers, sieraden en eeuwenoude schatten. Voor de archeologie een absolute jackpot, voor de wereld een bron van fascinatie. En natuurlijk ook voer voor legendes, zoals de 'vloek van Toetanchamon' die iedereen die het graf binnenging zou treffen. Een spannend verhaal, maar zonder wetenschappelijk bewijs.

Huwelijk kroonprins Filip

Op 4 december 1999 vierde heel België feest: kroonprins Filip trouwde met Mathilde d'Udekem d'Acoz. Voor het eerst kreeg ons land een echte Belgische prinses als toekomstige koningin. Tienduizenden mensen trotseerden de kou om een glimp op te vangen van de bruid en bruidegom tijdens hun toer door Brussel. Het huwelijk werd groots gevierd, met een plechtigheid in de Sint-Michiels- en Sint-Goedelekathedraal en een ontvangst in het Koninklijk Paleis. Een historische dag die bij veel Belgen nog steeds in het geheugen staat gegrift.

86%

Meer dan 86 procent van de wereldbevolking kan lezen en schrijven. Dat blijkt uit cijfers van UNESCO. In 1979 was dat nog 68 procent.

Levenswijsheid van de maand

"Soms lijkt ons lot op een fruitboom in de winter. Wie zou, kijkend naar de trieste aanblik ervan, denken dat deze stijve, grillige takken volgend voorjaar weer groen kunnen worden, kunnen bloeien en dan vrucht kunnen dragen? Maar we hopen het, we weten het."

Johann Wolfgang von Goethe deelt zijn optimistische visie op het leven in zijn roman *Wilhelm Meisters Wanderjahre* uit 1821. Zelfs als het leven er ellendig uitziet, mag er toch nog steeds hoop zijn.

INHOUD

NOVEMBER-DECEMBER 2025

4 Geraakt/Touché

6 **Dubbelspraak**
Boris Van Severen en Luc Van der Sypt

11 Dossier
Artificiële intelligentie

15 **Mijmering**
Tim De Winter

16 Beeldspraak
Mystery Wandeling bij Raak Gierle

18 **Samen Sporten**

20 Afspraak
Dresseren kan je leren

22 **Altijd Raak!**
Raakpunten in actie

26 Vrijspraak
Jo De Smet

28 **Raakraket**
Op verkenning in Melsele

30 Raak Leest
Vijf boeken getipt

32 **Tegenspraak**
Zin en onzin van labels voor kinderen

36 Lekker Raak
Raak Baal kookt feestelijke recepten

40 **Lofspraak**
20 jaar Tochten van Hoop

43 Raak Speelt
Vijf gezelschapsspellen getipt

44 **Straatketting**
Met Christof door Vorst (Laakdal)

46 Radar
Ondergrondse parels

48 **Raak Maakt**
Knutsel je eigen kerstkaarten

50 Puzzel en Quiz

52 **Ruggespraak**
Kinderen en schermtijd

54 Drie Rake Vragen
aan storyteller Fien Braekevelt









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

België bij Europese top met 100.000 laadpalen

België heeft de symbolische kaap van 100.000 publieke laadpalen gerond. Daarmee horen we bij de Europese koplopers: we staan op de derde plaats qua aantal laadpunten per inwoner. Intussen rijden er in België al 380.000 volledig elektrische wagens rond, geholpen door steeds meer betaalbare modellen en snelladers. Het volgende doel is ambitieus: 220.000 laadpunten tegen 2030.



Minder pijn door muziek

Muziek kan letterlijk pijnstillend werken, ontdekten onderzoekers van het Roy Pain Lab aan de McGill University in Canada, maar niet elk liedje werkt even goed. Tijdens een test kregen deelnemers pijnprikkels die voelden alsof hun arm tegen een kop hete koffie kwam. Klonk er een onbekend nummer, dan veranderde er weinig. Maar zodra hun favoriete liedje werd afgespeeld, ervaarden de deelnemers minder pijn. Emotionele nummers die kippenvel oproepen, de zogeheten *musical chills*, bleken het best te werken. Hoe dat precies in ons brein werkt, weten de onderzoekers nog niet, maar een ding is zeker: je lievelingsmuziek blokkeert op de een of andere manier de pijnsignalen in je hersenen.

Onderzoek van de maand

Meer vrouwen in het parlement, minder geroep en onderbrekingen

Parlementaire debatten verlopen een stuk rustiger en hoffelijker naarmate er meer vrouwen aanwezig zijn. Dat blijkt uit een grootschalig onderzoek van de Universiteit Antwerpen. Politieke wetenschappers analyseerden meer dan 100.000 tussenkomsten uit ruim 1.000 debatten in Australië, Kroatië en het Verenigd Koninkrijk. Hun conclusie: hoe meer vrouwen er meedoen, hoe minder vaak politici elkaar onderbreken.

Gemiddeld wordt 14 procent van alle tussenkomsten onderbroken, bijvoorbeeld door applaus, geroep of een vraag. In tegenstelling tot wat vaak wordt gedacht, worden vrouwelijke politici niet vaker onderbroken dan mannelijke. In Australië, waar onderbrekingen het meest voorkomen, halveert de kans op een onderbreking wanneer vrouwen in de meerderheid zijn.



Aantal rokers daalt

In België roken almaar minder mensen. Het aantal rokers nam af van 15,4 procent in 2018 naar 12,8 procent in 2023-24. Dat blijkt uit nieuwe cijfers van onderzoeksinstituut Sciensano. Mannen roken vaker dan vrouwen (20 procent versus 15 procent), en mensen zonder hogere opleiding roken meer én vaker dagelijks dan wie hoger opgeleid is (18 procent versus 8 procent).

Van de dagelijkse rokers probeerde 36 procent te stoppen, maar slaagde daar niet in. Bijna 39 procent van alle rokers geeft aan het plan te hebben om in het komende jaar te stoppen.

De gemiddelde leeftijd waarop mensen beginnen met dagelijks roken is 17,8 jaar. Ook het aantal sigaretten dat dagelijkse rokers per dag roken zit in dalende lijn.

Minder snoep en chips in Britse winkelkarretjes

Sinds oktober 2022 geldt in Engeland een wet die supermarkten verbiedt om producten met veel vet, suiker of zout op opvallende plekken te leggen, zoals bij de ingang of aan de kassa. Het idee erachter: kinderen minder in de verleiding brengen en zo obesitas terugdringen. En het lijkt te werken, want onderzoekers van de Universiteit van Leeds berekenden dat er sindsdien elke dag zo'n twee miljoen minder ongezonde producten verkocht worden. Voor de invoering ging het nog om twintig op de honderd aankopen, nu zijn dat er negentien. Een klein verschil op papier, maar een grote stap vooruit in de strijd tegen ongezonde eetgewoonten.



LIFEHACKS

's Ochtends vertrekken, maar eerst dat irritante laagje ijs van je autoruiten krabben ... hatelijk! Gelukkig kan het makkelijker: spray 's avonds **een mengsel van water en azijn op je ruiten**, en het ijs blijft weg.

Om te voorkomen dat je ruitenwissers vastvriezen, trek je er 's nachts gewoon **een sok overheen**.

En je zijspiegels ijsvrij houden? Een simpele **plastieken zak** erover doet wonderen.

Laat energie niet verloren gaan. De winter is het perfecte seizoen voor lekkere ovenschotels. Als je klaar bent met koken, **laat de oven dan openstaan tijdens het afkoelen**: zo profiteer je nog even van de warmte.



Dubbelspraak

Boris Van Severen over technologie, theater en menselijkheid

"Ik ben al jaren aan het overwegen om mijn telefoon weg te smijten"

Is technologische vooruitgang altijd echte vooruitgang, of voelt het soms als een stap terug? Die vraag liet acteur Boris Van Severen en zijn kompaan Jonas Vermeulen niet los. Hun zoektocht mondde uit in de theatervoorstelling Opus Apparatus. Moeten we ons zorgen maken of juist hoopvol zijn? We leggen het voor aan Boris en aan Luc Van der Sypt van Raak Oostakker.

Tekst Hilde Van Malderen • Foto's James Arthur

Luc Van der Sypt

Werkte zijn hele loopbaan als ingenieur in de auto-assemblage

Is getrouwd met Lieve De Raedt, samen hebben ze 3 kinderen en 2 kleinkinderen

Is bestuurslid bij Raak Oostakker

Organiseert samen met een collega-bestuurslid de vormingsavond 'AI: vloek of zegen?'

Geniet van lange wandelingen, amateurfotografie en zijn kleinkinderen entertainen



Voor Raak organiseert Luc de opleiding 'AI: vloek of zegen?' Hij weet dus als geen ander hoe mensen sukkelen, maar ook hun voordeel kunnen doen met artificiële intelligentie. De heren raken snel aan de praat. Om te beginnen over de inspiratie om deze voorstelling te maken.

Boris: "Eigenlijk zijn Jonas en ik vertrokken van de menselijke fascinatie voor het eeuwig vooruitgaan. We willen altijd beter worden, groter, perfecter. Maar als je zo problemen oplost, creëer je eigenlijk nieuwe problemen die je ook weer moet oplossen. Zo kom je in een vicieuze cirkel terecht. Is het dan nog wel echte vooruitgang of toch eerder achteruitgang in menselijk contact, in samenleven?"

Luc: "Maar als je bijvoorbeeld kijkt naar de klimaat-verandering, dan hebben we toch oplossingen nodig?"

Boris: "Zeker, maar als ik het even op flessen trek, dan is de elektrische auto een deel van de oplossing voor het klimaatprobleem, maar om die te maken worden de kobaltmijnen uitgeput. De mens wil voortdurend vernieuwen zonder stil te staan bij de problemen die die vernieuwing met zich meebrengt."

> "Het is onmogelijk om nu een zorgeloze jeugd te hebben."
>
> BORIS

Vertrekt jullie voorstelling vanuit een bezorgdheid, of is er ook plaats voor optimisme?

Boris: "Eigenlijk willen wij zo weinig mogelijk een oordeel vellen over iets en ook geen bezorgdheid uiten of een oplossing bieden. We leggen een moment vast. Het houdt me als mens wel bezig. De wereld verandert, soms op een goede manier, soms niet. Alles is tijdelijk, wij zijn ook maar tijdelijk. Dus op dat vlak ben ik realistisch. Ik probeer zoveel mogelijk mijn best te doen om de wereld te helpen, maar ik weet dat het niet alleen aan ons zal liggen, maar veeleer aan de grote bedrijven."

Luc: "Zie je daar ook een stukje boodschap in? Ik las dat je drie kinderen hebt. Wil je hen daarop voorbereiden? Of wil je liever dat ze een zorgeloze jeugd hebben?"

Boris: "Het is onmogelijk om nu een zorgeloze jeugd te hebben. Zeker met al die sociale media die jongeren steeds jonger gebruiken. Wij konden tot ons vijftien, zestien jaar zorgeloos bestaan. De tweede van mijn drie kinderen is elf en al een jaar aan het zagen voor een smartphone die hij pas krijgt als hij naar het middelbaar gaat. Mijn oudste zoon heeft al een smartphone. Ook al heb ik een goede band met mijn kinderen, ik weet niet wat hij online allemaal uitspookt. Door die sociale media is er ook iets ontstaan waardoor de verhoudingen tussen kinderen anders zijn dan vroeger. Er is veel minder sociale interactie en er wordt meer over iets of iemand gesproken in een chatgroepje. Vroeger werd er ook geroddeld, maar dat kwam je nog ter ore, omdat iemand je dat face to face kwam zeggen. Het is een gevolg van de technologische vernieuwing en ik zie het niet meer gebeuren dat we allemaal onze gsm gaan wegleggen."

Luc: "De gsm of tablet worden soms ook wel gebruikt als zoethoudertje door ouders. Ze zitten in de auto of hebben geen tijd en zetten de kinderen voor het schermpje."

Boris: "Dat probeer ik zo weinig mogelijk te doen bij onze jongste zoon. Hij is bijna twee en heeft nog nooit tv gekeken, nog nooit een scherm vastgehad. Als hij bij ons in de buurt is, proberen we die schermen ook weg te doen. Omdat



Boris Van Severen

Studeerde in 2013 af aan het Koninklijk Conservatorium Antwerpen in de afdeling kleinkunst

Acteerde onder andere in Moresnet, Een goed jaar en Arcadia

Eindigde in 2024 vierde in The Masked Singer

Woont in Drongen

Is getrouwd met actrice en presentatrice Frances Lefebure

Heeft drie zonen

we weten wat het met zich meebrengt. Nu ga ik daar voorzichtiger mee om, maar toen ik mijn eerste twee zonen kreeg, was ik daar minder mee bezig. Verveelden ze zich? Hier jongen, kijk maar naar een tekenfilmpje. Niemand had daar problemen mee, en ook ik zag daar het kwaad niet van in. Maar ik merk nu hoe verslavingsgevoelig ze zijn. Is er een telefoon of schermpje in de buurt, dan ben je hun aandacht kwijt. Ze kunnen zich ook niet meer zonder bezighouden, terwijl mijn jongste dat wel kan. Nochtans is verveling heel schoon. Daar komen vaak creatieve ideeën uit."

Heb je het gevoel dat we te afhankelijk zijn van technologie?

Boris: "Sowieso. Kijk hier, als je iets wil bestellen moet je een QR-code scannen en online betalen."

Luc: "Zou artificiële intelligentie ooit een bedreiging worden voor de cultuursector? Ik las bijvoorbeeld dat de scenaristen in Hollywood vrezen voor hun job door de komst van ChatGPT."

Boris: "Er zullen ooit wel boeken en voorstellingen geschreven worden door ChatGPT, het heeft zelfs al filmscenario's geschreven, maar die blijven voorlopig oppervlakkig. Het zal nog tijd nodig hebben om menselijker te worden. Liefst niet, maar het is onvermijdelijk. Ik had het er onlangs nog over met mijn schoonvader. Ik ben er nog niet 100 procent van overtuigd dat ChatGPT ooit de subtiele nuances zal kunnen leggen die wij zo mooi vinden in een verhaal, en waar AI nu nog geen belang aan hecht. Mijn schoonvader is daar wel van overtuigd. Ik blijf denken dat er altijd een vorm van menselijkheid nodig is om ons, als mens, te kunnen begrijpen. Een computersysteem kan geen menselijke gevoelens hebben."

Heb je bij je voorstelling ChatGPT gebruikt?

Boris: "We gebruiken het niet om te schrijven, maar wel om ideeën af te toetsen. Dan doen we zeker niet wat ChatGPT zegt, want het geeft altijd de meest voor de hand liggende antwoorden. Dus we zien het eerder als brainstormelement, niet om onze teksten te schrijven. Maar zelfs als ChatGPT teksten kan schrijven, dan heb je nog steeds acteurs nodig om te spelen, dus ik heb nog geen schrik dat de theateracteurs zullen verdwijnen."

Gebruik je het voor andere dingen?

Boris: "Ja, voor recepten. Om te weten wat ik kan maken met wat er nog in mijn koelkast ligt. Of voor vragen over eenvoudige dokterszaken."

Houdt het je bezig dat AI ook in de creatieve sector een deel van het werk zou kunnen overnemen?

> "Je kan in een filmpje Boris dingen laten zeggen met zijn stem en zijn intonatie, waarbij het onderscheid tussen echt en fake bijna niet waarneembaar is."
>
> LUC

Boris: "De meeste zaken die door AI of een computer kunnen vervangen worden, zullen vervangen worden. Je kan zelfs een film maken met AI, zonder dat je acteurs nodig hebt, maar ik vraag me af of dat het niveau van een tekenfilm zal overstijgen. Een acteur heeft nog altijd de kracht om die menselijke nuance in zijn spel te leggen, iets wat AI niet kan. Er is een soort van brein-hartconnectie die een acteur wel heeft en AI niet."

Luc: "AI vind ik een heel grote bedreiging, zeker voor mensen die bekend zijn. Je kan Boris in een filmpje dingen laten zeggen, met zijn stem en zijn intonatie, waarbij het onderscheid tussen echt en fake bijna niet waarneembaar is."

Boris: "Dat is inderdaad heel schrikwekkend."

"Verveling is heel schoon. Daar komen creatieve ideeën uit."

BORIS

Luc: "In China gaat het al zo ver dat ze via gezichtsherkenning weten waar jij een straat verkeerd oversteekt, waarna de boete automatisch wordt opgestuurd. Het gezicht van een CEO stond er ooit als reclame op een bus, en zij kreeg daardoor boetes vanop plaatsen waar ze nooit geweest was. In China beschikken ze over veel meer persoonlijke gegevens van iedereen. Ik ben er al een paar keer geweest en ben toch altijd blij als ik terug ben. Ik zou daar niet kunnen leven. Je wordt er zodanig gecontroleerd. Maar ook in ons land schuift dat op en weten ICT-systemen alsmaar meer over ons."

Boris: "Maar soms denk ik toch ook dat men het mag weten. Misschien ben ik daar naïef in. Wat gaan ze doen? Ik heb geen goesting om daar ook nog mee bezig te zijn of mee in te zitten."

Zou je je nog een leven zonder wifi of gsm kunnen voorstellen?

Boris: "Ik ben al jaren aan het overwegen om mijn telefoon weg te smijten en terug te keren naar een simpele Nokia zoals vroeger. Maar ik ben heel slecht in het beantwoorden van mijn mails en berichten. Zonder smartphone zou dat nog erger worden. Ik neem mijn gsm ook zelden op. Doordat ik heel de tijd geconnecteerd ben, wordt dat wat te veel. Ik wil er niet mee bezig zijn. Gaan wandelen zonder telefoon vind ik zalig."

Waar ben je los van deze voorstelling nog mee bezig?

Boris: "Er staat van alles op stapel. Ik zit in twee reeksen, maar daar kan ik nog niets over zeggen. Verder ben ik ook bezig met dingen in gang te steken. Ik zou bijvoorbeeld graag eens regisseren."

Luc: "Dat zie je wel vaker bij acteurs."

Boris: "Als acteur word je te vaak in een positie gezet waarbij je niets kan doen, behalve spelen. En voor een serie of film zit je nog meer in een keurslijf, dat is geen acteursmedium. In theater heb je veel meer een samenwerkingsgevoel. En je kan er voor echte mensen spelen, een godsgeschenk."

Luc: "Hoe moeilijk is dat voor jullie? Jullie zijn bekend en hebben er belang bij om in de aandacht te komen. Maar denk je dat dat op lange termijn belastend kan worden? Soms zie je acteurs die heel succesvol waren plots helemaal verdwijnen. Is dat een bewuste keuze? En hoe kijk jij er zelf naar om zo lang mogelijk deel uit te maken van het publieke leven?"

Boris: "Het is vaak een misvatting dat acteurs verdwijnen door hun eigen toedoen. Eigenlijk is het het publiek dat beslist dat ze iemand genoeg hebben gezien. Dat is jammer. Want je wil als acteur zoveel mogelijk spelen, elke dag als het kan. Maar je bent superafhankelijk van het publiek. Als het publiek je beu is, ben je afgeschreven. Maar soms kan je daar ook niets aan doen. Soms worden er twee series die lang uit elkaar lagen qua opnamedata tegelijk uitgebracht. Je hebt dat niet altijd zelf in de hand. Het is belangrijk om te doseren en goed te kiezen waarvoor je wil gaan, en niet zomaar op alles ja te zeggen."

"De gsm of tablet worden soms gebruikt als zoethoudertje door ouders."

LUC

Toch niet evident, want je hebt ook een gezin te onderhouden?

Boris: "Dat is heel moeilijk, want we moeten ook geld verdienen. Dat is nog zo'n misvatting. Dat wij allemaal heel rijk zijn. Ik probeer daar niet te veel mee bezig te zijn, dat heeft geen zin. Ik kan dat niet voorspellen. Ik kan alleen blijven kiezen met mijn hart. Mijn *fingerspitzengefühl*. Is het iets wat ik graag wil doen? Is het iemand waar ik graag mee wil samenwerken? Waarom wil ik dat doen? Dat zijn belangrijke vragen voor ik beslis of ik aan een project meewerk."

Luc: "Wil jij ook iets nalaten, zoals je vader met zijn meubels? (*interieurarchitect en ontwerper Maarten Van Severen, red.*)"

Boris: "Meubels, dat is tastbaar. Iets nalaten klinkt zo hoogdravend. Wat ik wil nalaten, is dat mijn kinderen het gevoel hebben dat ze een goede, leuke papa hebben gehad. Voor de rest ... ik ben zelf niet verantwoordelijk voor wat ik nalaat, wel voor wat ik doe. Ik probeer goed te voelen waar ik moet zijn, ook bij mijn gezin, want uiteindelijk zijn zij het allerbelangrijkste."

Dossier:
Artificiële intelligentie

Van de navigatie-app die slimmer lijkt dan jezelf tot de chatbot die pasklare antwoorden geeft alsof het niets is: artificiële intelligentie is overal. Maar wat betekent die razendsnelle evolutie voor ons leven en onze samenleving? In dit dossier praten we over de toekomst met professor techniekfilosofie Lode Lauwaert. We nemen je mee op de tijdslijn van AI, hebben het over vaak gebruikte termen en tippen je een aantal praktische tools en apps die je zelf kan uitproberen.

Tekst Hilde Van Malderen • Illustratie Arnoleon



Professor techniekfilosofie Lode Lauwaert

"AI is overal in onze samenleving doorgedrongen"

AI heeft al een grote invloed op ons leven, en die wordt ongetwijfeld alleen maar groter. In zijn nieuwe boek *AI, wat ze ons niet vertellen*, schetst Lode Lauwaert een aantal scenario's die ons mogelijk te wachten staan. Of ook niet natuurlijk.

Vier jaar geleden schreef Lode Lauwaert al *Wij, robots. Een filosofische blik op technologie en artificiële intelligentie*. Meteen een voltreffer, hij won er de Prijs voor Wetenschapscommunicatie mee en werd genomineerd voor de Socratesbeker en de Prijs voor het Belangrijkste Boek van het Jaar. AI liet hem intussen niet los en nu is er dus een tweede boek.

"Het gevaar is reëel dat we de controle verliezen."

"AI blijft iets abstracts, terwijl het eigenlijk overal in onze samenleving is doordrongen", verklaart hij zijn fascinatie voor het onderwerp. "Door AI ontstaan er nieuwe problemen die nog nooit hebben bestaan. Over alles wat we maken hebben wij normaal gezien controle, maar bij AI zijn we een technologie aan het maken waarbij het gevaar reëel wordt dat we de controle erover verliezen. Dat is iets wat sciencefiction en cinema al lang boeit, maar mij dus ook."



Jouw vorige boek ging al over AI, is nog maar vier jaar geleden gepubliceerd en toch is er ondertussen al zoveel veranderd.

"Klopt, een jaar na de publicatie ervan verscheen ChatGPT op het toneel, gevolgd door allerlei andere chatbots. Voor het eerst in de geschiedenis werd er een AI-technologie

AI door de jaren heen: van droom naar dagelijkse realiteit

1956 – Tijdens een conferentie in Dartmouth (VS) duikt voor het eerst de term *Artificial Intelligence* op. Onderzoekers dromen luidop van machines die kunnen 'denken'.

1958 – De eerste AI-programma's zien het licht. John McCarthy ontwikkelt de programmeertaal LISP, speciaal voor AI, en onderzoekers bouwen systemen die simpele logische problemen en wiskundige stellingen oplossen. Het begin van AI buiten de theorie.

Jaren 1980-90 – AI leeft vooral in onderzoekslabo's, maar ook in schaakcomputers die de strijd aangaan met mensen. De eerste expertsystemen helpen dokters en ingenieurs bij diagnoses en technische puzzels.

Rond 2000 – AI sluipt ons dagelijks leven binnen, vaak onzichtbaar. Denk aan spamfilters die je mailbox proper houden of zoekmachines zoals Google die steeds slimmer worden.

Jaren 2010 – Smartphones, sociale media en bergen data geven AI een turbo-boost. Siri (2011) beantwoordt vragen op je iPhone, Facebook herkent gezichten op foto's, Netflix tipt films op maat en Google Translate wordt plots veel bruikbaarder.

Nu – AI is overal: chatbots, apps die beelden genereren, zelfrijdende auto's, medische toepassingen … en de vooruitgang gaat sneller dan ooit.

Het AI-ABC

AI is niet nieuw, maar pas de laatste jaren is AI zichtbaar geworden in tools die we steeds vaker gebruiken, van chatbots tot ChatGPT. Omdat er tegenwoordig ook met flink met jargon wordt gestrooid, zetten we de belangrijkste termen voor je op een rij.

Algoritme

Een stappenplan om op basis van bestaande gegevens voorspellingen te doen. Zo gebruikt muziekstreamer Spotify bijvoorbeeld een algoritme om afspeellijsten samen te stellen die gebaseerd zijn op wat je eerder al beluisterde.

Chatbot

Een programma dat met je kan praten alsof het een mens is, vooral bedoeld om standaardvragen te beantwoorden zonder dat er een mens aan te pas komt. Webshops gebruiken ze heel vaak. Wanneer je de vraag stelt waar je pakketje is, krijg je vaak eerst een chatbot te 'spreken'.

Deepfake

Een nepvideo die zo echt lijkt dat je twee keer moet kijken. Handig voor special effects, gevaarlijk voor nepnieuws.



Generatieve AI

Een type artificiële intelligentie dat nieuwe inhoud kan creëren, zoals tekst, afbeeldingen, muziek en video's, door patronen en stijlen te leren uit grote hoeveelheden bestaande gegevens. Zo kan je aan AI vragen om een schilderij te maken van jouw huis in de stijl van Van Gogh of een sprookje te schrijven over een vliegende koelkast.

Machine learning

AI die leert door te oefenen. Zoals een kind leert fietsen door vaak te vallen, leert een computer patronen herkennen door massa's voorbeelden te zien. Zo zal je mailbox spam herkennen omdat hij leert van alle mails die je weggooit.

LLM (Large Language Model)

Een groot taalmodel zoals ChatGPT, dat is getraind op enorme hoeveelheden tekst om mensachtige antwoorden te geven.

Prompt

De boodschap of vraag die je intikt om AI aan het werk te zetten. Hoe duidelijker en volledieger je bent, hoe beter het resultaat.

ontwikkeld die meer kon dan één ding. Daarvoor hadden we ook al veel AI-toepassingen, zoals DeepL dat enkel vertaalde. Het zal alleen maar verder evolueren naar een AI die nog meer kan."

Hoe heeft het ons leven veranderd, bijvoorbeeld op professioneel vlak?

"Het werk van onderzoekers, juristen, ontwerpers, schrijvers, … staat op de helling. De voorbije 200 jaar is er heel veel werk verdwenen, maar dat had te maken met de automatisering van fysieke arbeid, denk maar aan de introductie van de lopende band. Nu gaat het over het denkwerk, dat niet helemaal zal verdwijnen maar toch zal veranderen. Vertalers bijvoorbeeld zeggen me dat ze veel minder werk hebben. Bedrijven vragen een chatbot om te vertalen, want dat kost hen niets. Ook wetenschappelijk onderzoek zal veranderen. Een doctoraat schrijven duurt nu doorgaans vier jaar, maar chatbots kunnen hetzelfde werk in een veel kortere tijdspanne leveren."

Zal het ook de sociale verschillen vergroten?

"Ongetwijfeld, en op verschillende manieren. Studenten met meer middelen zullen bijvoorbeeld betere papers schrijven, omdat ze meer geld hebben om sterkere chatbots te betalen. Ook mensen die minder digitaal geletterd zijn, dreigen achterop te raken, want ik kan me inbeelden dat je aan bepaalde jobs niet meer mag beginnen zonder vertrouwd te zijn met ChatGPT."

Bij je vorige boek was je nog positief gestemd over de toekomst. Is dat nog altijd het geval?

"Ik ben van mening veranderd. In mijn nieuw boek leg ik ook uit waarom. We weten intussen heel veel over AI. Dat het veel voordelen heeft. Het maakt ons werk efficiënter, het helpt ons medicijnen ontwikkelen enzovoort. Er waren ook nadelen

> "Mensen die minder digitaal geletterd zijn, dreigen achterop te raken."

waarvan we ons min of meer bewust waren. Het verbruikt veel energie, is niet neutraal, en er zijn problemen rond privacy. Vier jaar geleden zag ik de grote gevaren nog niet, en die erken ik nu wel. Ik blijf de voordelen zien. Sterker nog, de redenen waarom AI zo goed is, zijn dezelfde redenen waarom het zo slecht kan zijn. Hoe meer rekenkracht, data en geld, hoe beter de algoritmen werken, en hoe groter de kans dat er iets negatiefs mee zal gebeuren."

Aan welke problemen denk je dan?

"AI kan een rol spelen om bestaande problemen alleen maar groter te maken. Ik denk bijvoorbeeld aan biowapens of pandemieën. Die kennen we sinds kort. Er zijn veel doden gevallen, veel mensen ziek geworden, de maatschappij heeft op zijn kop gestaan, er was economische achteruitgang door een virus. Dat virus hebben we op een bepaald ogenblik kunnen beheersen. AI kan op termijn gebruikt worden om virussen te maken die zich veel sneller verspreiden, met een veel langere incubatieperiode, die veel moeilijker te detecteren zijn, en die gericht zijn tegen specifieke bevolkingsgroepen. De kans stijgt dat dat zal gebeuren. Omdat we nu al wetenschappelijk bewijs hebben dat toont dat AI op korte termijn superschadelijke moleculen kan maken die gebruikt kunnen worden door één persoon, een groepering, een bedrijf of een land dat daarmee grote schade wil veroorzaken. Is dat raar? Neen, biowapens zijn altijd al gemaakt. Op het einde van de Koude Oorlog had de Sovjet-Unie tal van labo's waar effectief gewerkt werd aan biowapens, superverspreiders. En zo schets ik nog vier andere mogelijke scenario's over onder andere kernwapens en economische machtsconcentraties."

> "Het zou best kunnen dat we binnen x aantal tijd nog maar 20 uur per week werken en veel meer hobby's hebben."

Zie je ook positieve evoluties?

"Het zou kunnen dat alles wat ik zeg onzin is, of dat het nooit zal gebeuren. Ik eindig mijn boek met een brief van mijn pasgeboren zoon die hij me in 2075 zou kunnen schrijven. Daarin zegt hij me dat er niets gebeurd is van alles wat ik als gevaar zag. Geen biowapens, geen kernoorlog, geen controleverlies. *'Papa, we moeten veel minder werken, we zijn rijker en veel gezonder door AI.'* Dat is ook mogelijk. We leven in de beste tijden die we ooit hebben gekend. We zijn nog nooit zo rijk geweest. We kunnen veel langer leven, zijn slimmer en dat heeft veel te maken met technologie. AI zal die lijn doortrekken, waardoor we welvarender gaan leven dan vandaag. Het zou best kunnen dat we binnen x aantal tijd nog maar 20 uur per week werken en veel meer hobby's hebben."

Het boek 'AI, wat niemand ons vertelt', van Lode Lauwaert is uitgegeven bij Prometeus.





AI voor beginners: 5 tips om zelf aan de slag te gaan

Ben je nog niet echt bekend met AI, maar wel nieuwsgierig? Dan heeft Luc Van der Sypt een aantal tips voor jou. Hij gaf bij Raak Oostakker de opleiding *AI: vloek of zegen?* om mensen vertrouwd te maken met artificiële intelligentie.

1 Speel met een chatbot
Probeer eens ChatGPT of Copilot. Stel je vraag zo persoonlijk en concreet mogelijk. Laat een chatbot bijvoorbeeld een dagplanning maken voor een citytrip. Geef gewoon door: 'Ik ga 2 dagen naar Lissabon, ik hou van kunst en lekker eten, maar ik haat bergop wandelen.'

2 Ga op ontdekkingstocht in de natuur
Installeer apps als Merlin Bird of Obsidentify op je smartphone. Ze herkennen planten of vogelgeluiden en maken je wandeling meteen een stuk leerrijker.

3 Gebruik Google Lens
Neem een foto van een gereedschap of apparaat en laat AI de juiste handleiding of informatie erbij zoeken. Handig voor dat ene toestel waarvan je de papieren al lang kwijt bent.

4 Zoek slimmer in je foto's
Gebruik de AI-zoekfunctie op je smartphone. Label je kinderen of kleinkinderen en vind in één klik alle foto's van hen in je galerij terug.

5 Ontvang betere tips voor films en muziek
Geef waarderingen op Netflix of Spotify. Hoe meer je beoordeelt, hoe beter AI je smaak leert kennen en hoe verrassend goed de suggesties worden.

De kerstboom van de politie

Het was kersttijd. We zaten wat te drinken in het jeugdhuis toen onze Chiroproost binnenkwam – iets wat hij wel vaker deed op een vroege avond. Toen hij ons zag, vroeg hij meteen of we dit jaar weer een kerstboom in de lokalen zouden zetten. Iedereen aan tafel reageerde volmondig: "Ja, natuurlijk!" Zonder het te beseffen, gaf de proost daarmee het startschot voor onze jaarlijkse kerstboomzoektocht.

Een paar pinten later was het tijd om aan onze jacht te beginnen. Net als de drie voorbije jaren gingen we op pad om een prachtexemplaar te vinden. Na wat ronddolen kwamen we uit bij het plaatselijke politiekantoor. Aan de voorgevel hing een prachtige, feestelijke boom. Zoals je nu wel kunt raden, was ons lokaal tegen het einde van de avond een kerstboom rijker, en straalde het politiekantoor net iets minder kerstsfeer uit.

Vandaag, net nu ik voor de tweede keer papa ben geworden, dwalen mijn gedachten af naar die tijd. Terwijl ik mijn zoontje van bijna drie in zijn bedje leg en verlang naar de dag dat ik hem en zijn zusje zie opgroeien, is er één ding waar ik me zorgen over maak: de digitalisering.

Want ik mag er niet aan denken: wat als onze kwajongensstreken wél gedocumenteerd waren? Met herkenbare gezichten en AI die er vlot een naam op kan plakken? En een tag, om alle kwajongensstreken en gênante momenten in een mooie map te bundelen? Voor een toekomstige werkgever, voor de overheid die altijd kan meekijken, voor …

Zelf gebruik ik graag AI om te pingpongen over ideeën en extra inzichten te krijgen, om er dan weer verder over na te denken. Maar de AI die ik zo handig vind, kan bijvoorbeeld ook foto's van mijn kinderen manipuleren. Dat is de reden dat mijn vrouw en ik hebben besloten geen herkenbare foto's van onze kinderen online te zetten en dat we dat ook aan onze families hebben gevraagd.



Ik ben heel dankbaar dat ik ben opgegroeid in een wereld zonder sociale media. Ik heb mijn kwajongensstreken kunnen uithalen zonder dat ze gefilmd werden en mij de rest van mijn leven konden achtervolgen. Door 16 jaar als leiding of als kookploeg mee te gaan op jeugdkampen heb ik ook dat zien evolueren. De smartphone is superhandig als leiding, je kunt leuke foto's maken en iedereen bereiken bij noodgevallen, maar helaas zie ik ook vaak de andere kant. Waar een probleem binnen een groep vroeger vlot opgelost geraakte en tegen het einde van het kamp alles weer in orde was, bellen kinderen nu bij het kleinste probleem naar hun ouders. Dat geeft de leiding soms niet eens de tijd om in te grijpen.

Toch ben ik, ondanks alles, tevreden over de nieuwe technologieën. Ik ben ervan overtuigd dat als we er met z'n allen goed mee leren omgaan, het gros van de problemen zich zal oplossen. Dan kunnen we evolueren naar een zorgelozere wereld.

Tim De Winter
Raakpunt-ondersteuner regio Vlaams-Brabant-Oost

Beeldspraak

Gierle, 27 september 2025. De dagen beginnen al te korten en het kan 's avonds al flink koud zijn. Dat houdt Raak-leden niet tegen voor een "Mystery Wandeling". Door de aaneenschakeling van verschillende stops ontdekken ze wie een misdrijf heeft gepleegd.

Tekst en foto's Katrijn Van Giel

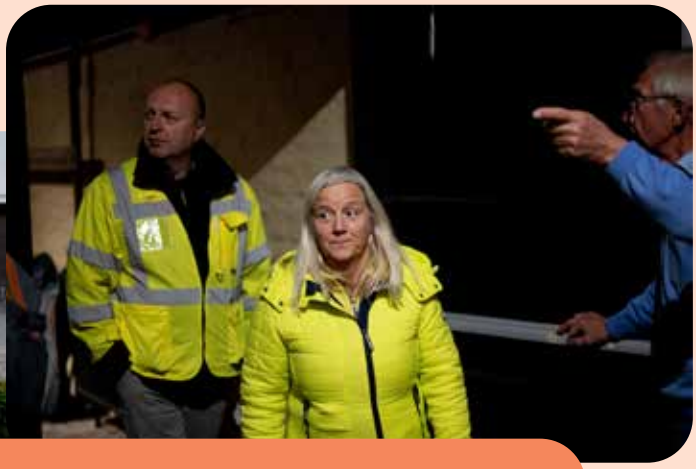


Het is donker wanneer mecanicien Johnny zijn versie van de feiten geeft in een kleine garage achterin.

De feiten zijn hard: de nieuwe hoogtechnologische fiets van profwielrenster Suzy is gestolen. Wie heeft dat op zijn kerfstok?

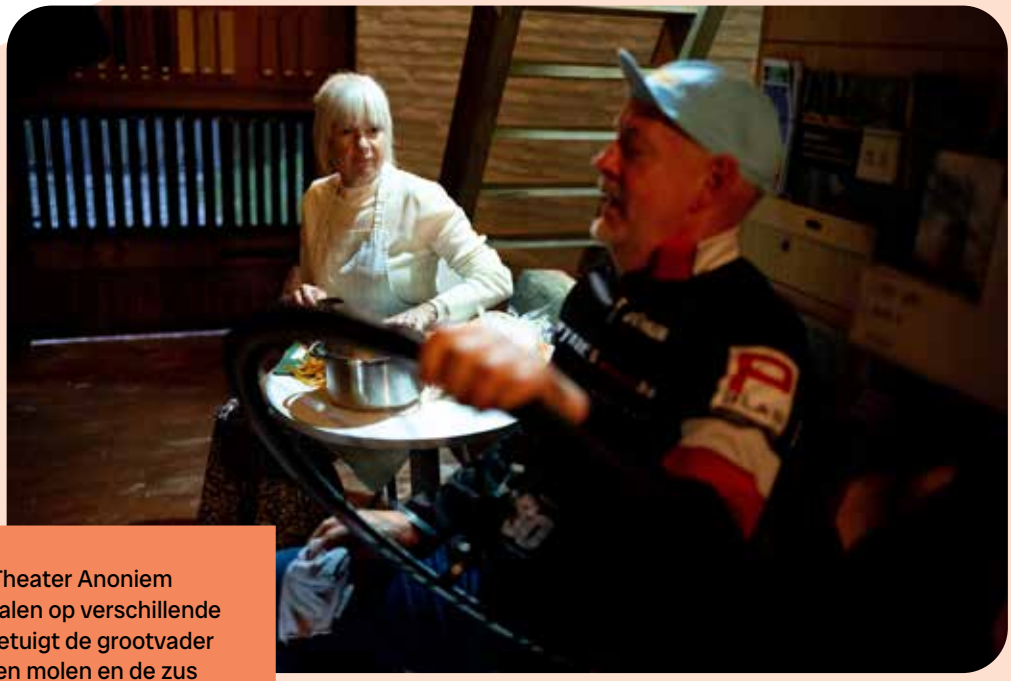


Mystery Wandeling in Gierle





Een honderdtal deelnemers van Raak Gierle wandelen van plek naar plek om in een cluedo met toneel de dader van de fietsdiefstal te vinden.



Acteurs van Theater Anoniem brengen verhalen op verschillende locaties. Zo getuigt de grootvader van Suzy in een molen en de zus van Suzy in een oude schuur.







Hoe het eindigde? Met drankjes, soep en veel gezelligheid. Ha, wie de dader was? Dat geven we niet prijs. De leden van Raak Lichtaart schreven overigens het scenario, en leenden het uit aan Raak Gierle.

Samen sporten





Dropping overdag

Jong Raak Lembeek zette voor het eerst sinds lang een dropping op de agenda. “Het moet zeker vijftien jaar geleden zijn”, zegt Jorn Berckmans, een van de initiatiefnemers. “Toen zaten onze ouders bij Jong Raak, nu wij.” Maar hoe pak je de organisatie van een dropping aan, als je van nul moet beginnen? “We hebben wel wat ervaring, de meeste Jong Raak-leden komen uit de Chiro. Daar haalden we de mosterd voor bijvoorbeeld tochttechnieken.”

De deelnemers aan de dropping moesten niet alleen op het eindpunt geraken, maar onderweg ook langs checkpoints passeren. Om de juiste weg te vinden, konden ze opdrachten tot een goed einde brengen. “We bedachten zowel opdrachten voor kinderen als voor volwassenen”, legt Jorn uit. “Een visgraat volgen is meer iets voor volwassenen, terwijl kinderen snel voorop gingen lopen bij de fotozoektocht. Een woordzoeker, waarvan de overgebleven letters leidden naar de eindlocatie, was ideaal om volwassenen en kinderen te laten samenwerken.”

Een dropping overdag dus, voor zowel jong als oud. Vinden inwoners dan niet makkelijk hun weg? “Lembeek bestaat eigenlijk uit twee delen, gescheiden door het kanaal Brussel-Charleroi”, licht Jorn toe. “We hebben inwoners van het ene deel in het andere deel gedropt –

02/11/2025 **Minderhout**
Kapellekenswandeling
‘t Markenhof, Koestraat 6, 2322 Hoogstraten (Minderhout) | 8-15u: 5 km (rolstoeltoegankelijk), 10 km, 15 km, 20 km

02/11/2025 **Bouwel**
Blarendabberswandeling
Parochiezaal Bouwel, Dorp 43, 2288 Bouwel | 8-15u: 6 km, 10 km, 16 km, 20 km

09/11/2025 **Zevendonk (Turnhout)**
Zevendonk wandelt
Manege ‘Dena Stables’, Industriedijk 12, 2300 Turnhout (Zevendonk) | 8-15u: 5 km (rolstoeltoegankelijk), 7 km, 12 km, 16 km, 20 km

11/11/2025 **Geel-Holven**
Holvense Pensenwandeling
Parochiecentrum Holvenia, Kapelstraat 16, 2440 Geel | 8-15u: 6 km (rolstoeltoegankelijk), 9 km, 12 km, 14 km, 20 km

16/11/2025 **Lichtervelde**
De oliebollenwandeltocht
OC De Schouw, Statiestraat 113, 8810 Lichtervelde | 13u15-15u15: 6 km, 10 km

16/11/2025 **Mol-Rauw**
Kristalwandeling
Hof van ‘t Rauw, Kiezelweg 181, 2400 Mol | 8-15u: 8 km, 10 km, 15 km, 20 km

23/11/2025 **Olen**
De Achter Oewelewandeling 2.0
Boekelheem, Stationsstraat 3, 2250 Olen | 8-15u: 6 km, 9 km, 12 km, 16 km

over het kanaal. Zo leerden ze de andere kant van Lembeek kennen en kwamen ze langs wegjes waar ze anders nooit zouden komen."

In totaal namen zo'n zeventig mensen deel aan de dropping, een groep die aan de bar in het eindpunt aangroeide tot meer dan honderd mensen. Voor herhaling vatbaar, zou je denken. "Ja, er komt zeker een nieuwe editie", zegt Jorn. "Maar niet volgend jaar. Dan staat al zeevissen op het zomerprogramma van Jong Raak. Met de bus naar Oostende en daar de boot op." Visgraten, het blijkt een rode draad.





Hop hop wandelen

Of is de rode draad 'springlevende traditie'? Ook bij Raak Sint-Martens-Bodegem is de Hopwandeling 'terug van ooit weggeweest'. Net voor de zomer, op 28 juni 2026, kunnen wandelaars op een tocht van alles te weten komen over hop kweken en over bier brouwen. "In ons dorp is nog een hopboer actief", vertelt organisator Stephan Gillijns. "We zijn ook amateur-brouwers, veel Raak-leden mogen zich ook Hoptimist noemen en brouwen samen het Record-bier, genoemd naar de hopsoort Record. We zijn van plan om ons eigen bier ook te verkopen op het eindpunt van de wandeling. Wandelaars kunnen ook een ander lokaal bier proeven, de 20 100 van microbrouwerij Zelderloo." De Hopwandeling - een organisatie samen met de Landelijke Gilde van Sint-Martens-Bodegem - passeert langs een typisch lemen huisje, het Huisje Mostinckx. Wandelaars zien ook mooie vergezichten waar het Pajottenland om bekendstaat én de hopvelden van boer Jean Dewael, uiteraard. Gelijktijdig met de wandeling, organiseert Jong Raak een mountainbiketocht.

Ontdek meer fijne wandelingen in de Wandelkalender 2026 die je bij dit Raak Magazine vindt.

23/11/2025 **Zonderschot (Heist-op-den-Berg)**
Winterwandeling
Parochiezaal Withof, Withofstraat 4, 2220 Heist-op-den-Berg (Zonderschot) | 8-15u: 6 km (kinderwegen-toegankelijk), 9 km, 12 km, 15 km

30/11/2025 **Bevel**
Langs velden en Nete
Den Heerd, Bevelsheerdplein 1, 2560 Bevel | 8u30-15u: 6 km (rolstoeltoegankelijk), 7 km, 12 km, 19 km

07/12/2025 **Geel Punt**
Sinterklaaswandeling
Parochiezaal Geel Punt, Antwerpseweg 139, 2440 Geel | 8-15u: 5 km, 8 km, 16 km

14/12/2025 **Merksplas**
Merksplasse uithoekwandeling
GC DE Marc/kT, Markt 1, 2330 Merksplas | 8-15u: 5 km (rolstoeltoegankelijk), 7 km, 14 km, 21 km

14/12/2025 **Wevelgem**
Winterwandeling
Zaal Ter Wijngaard, Kastanjestraat 7, 8560 Wevelgem | 12u30-15u: 6 km (rolstoeltoegankelijk), 9 km, 12 km

21/12/2025 **Vorselaar**
Kerstwandeling
Zaal Den Engel, Monseigneur Donchelei 2, 2290 Vorselaar | 8-14u: 6 km (rolstoeltoegankelijk), 12 km, 15 km

28/12/2025 **Geel-Bel**
Silvesterwandeling
PC Bel, Wijdbos 39, 2440 Geel | 7-15u: 6 km, 12 km, 18 km

Afspraak

Dresseren kan je leren



De feestdagen: da's samenzijn, gezelligheid ... en lekker eten. Hoe maak je van een heerlijk bord ook een oogstrelend bord? Dat kom je te weten in deze online activiteit op maandagavond 8 december.

Wat is het?

Eten doe je niet alleen met je mond, maar ook met je eigen ogen. Een mooi opgemaakt bord smaakt dubbel zo lekker! Daarom biedt Raak haar leden een infoavond rond borden dresseren aan, mooi op tijd voor de feestdagen. In een live YouTube-sessie krijg je alle tips en tricks voor de mooiste gerechten: van het juiste bord kiezen tot kleurgebruik.

Prijs

Deelname is **helemaal gratis**.

Voor wie?

Voor iedereen die Raak-lid is, van beginnend kok tot gevorderd culinair tovenaar.

Waarom meedoen?

Verras je gasten met je kook- én dresseerkunsten. En ook na de feestdagen komen de tips zeker nog eens van pas voor een etentje, of om een weekendmaaltijd dat beetje extra cachet te geven.

Waar beleven?

Deze activiteit vindt plaats in de vorm van een live YouTube-sessie. Je kan thuis alleen kijken, het met wat Raak-vrienden gezellig maken met een hapje en drankje, of samen met heel je Raakpunt kijken.

Hoe inschrijven?

- We zullen de link verspreiden via nieuwsbrieven en sociale media. Wil je zeker zijn dat je het niet mist? Schrijf je in via www.raakvzw.be/dresseren-kan-je-leren, en we bezorgen je enkele dagen op voorhand de link.

De Warmste Week: ook Raak doet mee!

Net voor Kerstmis – of nog iets eerder – organiseren tal van Raakpunten acties voor het goede doel. Ze steunen De Warmste Week of een specifiek goed doel. Acties gaan van optredens tot het Warmste Café en een snoepverkoop.

"Oorspronkelijk organiseerden we op de eerste vrijdag van december een ontspanningsavond", vertelt Filip Vrancken van Raak Hechtel. "Sinds vorig jaar koppelen we er een actie voor de Warmste Week aan. Ons Warmste Café is een gezellige ontmoetingsavond met kaartspelen, darten en een dj voor wie wil dansen."

De Raakpunten van Groot-Izegem (Raak Kachtem, Raak Izegem centrum en Raak Emelgem) verkopen snoep en chocolade op de markt. "We deden dat vorig jaar ook al en de actie leverde meer dan 300 euro op", zegt Willy Ghesquière van Raak Emelgem.

Het grootst pakken ze het aan bij Raak Mol-Rauw. Zij organiseren Rauw for Life op 13 december én een Kristalwandeling op 16 november. Tijdens Rauw for Life treden plaatselijke coverbands op, een succesrecept voor veel sfeer. De opbrengst gaat dit jaar naar zorgboerderij



Raak-vrijwilligers van Kachtem, Izegem centrum en Emelgem verkopen ook dit jaar snoepzakjes op de wekelijkse markt.

LouTieJu in Balen. Aandachtige luisteraars van De Warmste Week horen Raak Mol-Rauw misschien op hun radio. "In ons Raakpunt zitten enkele fanatieke wandelaars", zegt Eric Volders. "Zij maken er een erezaak van om naar de studio te wandelen. Dat krijgt doorgaans wel wat aandacht, zoals een gesprekje op de radio."

BELEEF EEN MAGISCHE WINTER IN DE ARDENNEN


Vayamundo Houffalize


Triple kamer


Family kamer

De Ardennen staan bekend om hun sfeervolle dorpjes, knusse pleinen en prachtige natuur, en in de winter worden ze extra magisch door de kerstmarkten. Combineer een kerstmarkt met een wandeling in de natuur of een overnachting in Vayamundo Houffalize.

POPULAIRE KERSTMARKTEN IN DE ARDENNEN

Tijdens je verblijf in Vayamundo Houffalize mag een bezoek aan de sfeervolle kerstmarkten niet ontbreken. Met hun fonkelende lichtjes, heerlijke geuren van glühwein en winterse lekkernijen, brengen ze de kerstmagie echt tot leven.

In de onmiddellijke omgeving van Vayamundo Houffalize vind je heel wat sfeervolle kerstmarkten.

Durbuy: Het kleinste stadje ter wereld verandert in een sprookjesachtig kerstdecor. Je vindt er chalets met ambachtelijke producten, glühwein, streekgerechten en vaak ook een schaatsbaan.

Luik: Hoewel net buiten het hart van de Ardennen, is dit de grootste en oudste kerstmarkt van België. Meer dan 200 kraampjes, een reuzenrad en een echte kerstsfeer.

Stavelot: Hier vind je een sfeervolle kerstmarkt rond de abdij, vaak met muziek, animatie en streekproducten.



VAYAMUNDO VERBLIJFSTYPES

Rustig ontwaken in één van de ruime twinkamers of familiekamers. De leuke inrichting geeft je meteen een thuisgevoel. Het leven, diep in de Belgische Ardennen, neemt alle stress weg... Beloofd!

RESTAURANTS IN VAYAMUNDO

De boslucht wakkert de honger aan! Het keukenteam weet wat gastronomie is. Duurzame en lokale producten worden gekneed tot een waar festijn. In het warme en gezellige 'Le Buffet' geniet je van de lekkere gerechten en de drank is er inbegrepen.

ANIMATIE EN SPORT

Professionele outdoor-specialisten zorgen voor spektakel! Jouw avonturier-in-spe zal zich z'n vakantie in Vayamundo Houffalize nog lang herinneren: met rotsklimmen, een deathride en een touwenparcours over de Ourthe kan je je vriendjes immers nog lang imponeren.

ZWEMBAD & WELLNESS

Zet alle beslommeringen opzij en schud alle zorgen van je af in het wellnesscentrum of in Aqua l'O, het zwembad van Vayamundo Houffalize. Je lichaam en geest raken er helemaal zen.







www.vayamundo.eu



WIN EEN VERBLIJF IN VAYAMUNDO!

Maak kans op een Vayamundo geschenkbon t.w.v. €250! Surf snel naar **www.vayamundo.eu/wedstrijd** en misschien win jij wel een waardebon voor één van onze vakantieclubs in Oostende of Houffalize.

‘t Is weer voorbij die mooie zomer

Een zee van mensen, pleinen vol zon en vooral: gezellige en verbonden buurten. De redactie kreeg veel fijne herinneringen van de afgelopen zomer doorgestuurd – je zou het er weer warm van krijgen op deze koude herfstdagen.

Zelf insturen? Mail altijdraak@raakvzw.be





Raak Larum *on tour*

Op vijf verschillende plaatsen in de gemeente nodigde Raak Larum buurtbewoners uit voor een hapje en een drankje. Zo leerden buren elkaar beter kennen.



Balletje gooien

Raak Dendermonde-Centrum organiseerde een petanquetornooi. Van de 24 deelnemers mochten er drie met een trofee naar huis. Een geslaagd zomers initiatief!



Sportieve prestatie

Raak Houthulst nam al voor de tiende keer deel aan de vierdaagse van de IJzer. Tijdens de eindparade werden ze op applaus onthaald door de menigte.



Kookavontuur vol vuur

Raak Tetterende Tiretten beleefde een bijzondere kookervaring onder begeleiding van Foer. Gepassioneerd door hout, vuur en rook liet Foer hen zien hoe je de lekkerste maaltijden bereidt op een kampvuur. De deelnemers gingen aan de slag met wilde kruiden, verse groenten, vlees en vis – en dat mondde uit in een heerlijke maaltijd.

Bij Raak Borsbeek verstoorde een stortbui helaas de vuurpret, maar werd de avond gered door een barbecue.





En ook Raak Opitter beleefde rond het vuur een zeer geslaagde dag vol smaak en gezelligheid. Iedereen was supertevreden en ging naar huis met inspiratie en culinaire ideeën.

Op zoek naar de kampioen

Raak Zingem Bruist organiseerde 'De Spelarena' voor mensen van Welzijnsschakels en vzw De Bolster, een zorgcentrum voor mensen met een verstandelijke beperking. In groepjes konden de deelnemers zich met elkaar meten in verschillende disciplines: van Jenga over minigolf en ringwerpen tot boogschieten. Echt iets voor de allrounders!





Reizend restaurant

Vijf naburige Raakpunten uit Vlaams-Brabant bundelden voor de 22ste keer hun krachten voor de Smulfietseling. Het resultaat mocht er zijn: meer dan 400 blije gezichten, onmeetbare gezelligheid en natuurlijk overheerlijke hapjes onderweg.

Schatten spotten

Ook bij Raak Martinus Kontich staat de teller op 22: zij organiseerden al voor de 22ste keer een grote rommelmarkt in het centrum van de gemeente. Bezoekers konden terecht bij niet minder dan 280 standhouders, goed voor 2.500 meter aan kraampjes. Meer dan duizend bezoekers gingen op zoek naar zeldzame vondsten, brocante, of kleding en juwelen.





Met de mannen naar Wallonië

Raak Lutlommel trok tijdens haar traditionele mannenweekend naar het Waalse Gesves. Ze verbleven in het kasteel van Goyet, dat als uitvalsbasis diende om de fruitveiling van BelOrta te bezoeken, de grotten van Goyet te ontdekken en te railbiken. Aan de hand van volksspelen maakten ze uit welk team het weekend kon afsluiten als een ware kasteelheer.



Straten versieren

Ondanks het warme weer was er veel volk aanwezig op het jaarlijks stoepkrijttekenen van Raak Zichem. Ruim 40 stoepkrijtkunstenaars van 3 tot 15 jaar oud namen het tegen elkaar op in vijf categorieën. De jury werd dit jaar voor het eerst voorgezeten door lokaal kunstschilder Gilbert Lemmens. Alle deelnemende kinderen kregen een mooie prijs.



Smullen

Maar liefst 36 bestuursleden, hun partners en andere vrijwilligers van Raak Koersel bezorgden 460 eters een fel gesmaakt barbecuefestijn.



Voor jong en oud

Raak Wambeek kijkt terug op een geslaagd gezinsfeest, met een zonovergoten dag, lekker eten en drinken, en plezier voor jong en oud.

Vrijspraak

Vrijwilligers-korpsen

Hier en der zie ik gemeenten die met grote trom starten met een 'vrijwilligerskorps'. Andere gemeenten proberen buurtwerkingen op te starten. Maar volgens mij zit er meer muziek in een goede samenwerking met het bestaand verenigingsleven en is het veel interessanter om daar een boost aan te geven.

Beste gedelegeerd bestuurder van Raak, ben je nu niet jezelf aan het verkopen? Ja! Uiteraard! Omdat ik ervan overtuigd ben dat Raak aan gemeenten en aan buurten veel meer te bieden heeft, veel meer expertise heeft, een professionele ondersteuning kan bieden, inspirerend kan werken … en zo kan ik nog wel even doorgaan.

Door mensen uit de buurt actief samen te brengen, ontmoeting te faciliteren, te luisteren naar elkaar en na te denken hoe het in de buurt beter kan, gaan we wellicht zelfs een paar stappen verder dan wat een gemeente gedaan krijgt met het oprichten van buurtwerkingen. We zien trouwens ook hoe die buurtwerkingen na het wegvallen van gemeentelijke ondersteuning vaak snel verdwijnen.

Toch is er nog koudwatervrees om samen met ons te bouwen aan de versterking van dat verenigingsleven en van het gemeenschapsleven in Vlaanderen en Brussel. Wellicht een beetje uit angst voor de inspraak die men op dat moment ook in het leven roept. Maar is dat niet waar we naar op zoek zijn? Naar de stem van de gemeenschap, en dat we weer leren luisteren naar onze inwoners? Zijn we niet op zoek naar een stem die niet spreekt uit eigenbelang, maar in het belang van de hele buurt?

We zijn met Raak uniek in ons werkveld door in elke buurt waar we actief zijn een weerspiegeling te willen zijn van de hele buurt. We geven ook een stem aan mensen die minder gehoord worden. We willen niemand uitsluiten!

Is dat niet waar elk gemeentebestuur van moet dromen? Van een vereniging die in zijn buurt vooral op zoek gaat naar een oplossing voor breuklijnen en naar Raak-vlakken?

Ik besef dat het veel makkelijker is om een eenmalige premie uit te betalen aan mensen die in hun straat of buurt een zomerbarbecue willen organiseren. Maar het zal veel meer opleveren voor het gemeenschapsleven als we een jaar lang leuke activiteiten organiseren in diezelfde buurt en zorgen dat er opnieuw samenhang is.

Dus: beste gemeenten, investeer samen met ons en andere verenigingen in een bruisend verenigingsleven. Zo ontstaan er vanzelf vrijwilligerskorpsen en buurtwerkingen die een blijvende impact zullen hebben op het gemeenschapsleven. Wij staan klaar om er samen met jullie werk van te maken!

Jo De Smet
Gedelegeerd bestuurder Raak



IMMERSIEVE ERVARING EXPO

ZOO VAN DE TOEKOMST

STEP INTO THE WILD

Beleef de meeslepende GAIA-expo, dicht bij de dieren



Tot 30 december 2025

Tour & Taxis ▪ Brussel

Info & tickets:

zoovandetoekomst.be

GAIA
Voice of the Voiceless

Raakraket: Melsele

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 Walter Janssens van Raak Melsele ons mee op pad in zijn gemeente.



Onze-Lieve-Vrouwekerk

De Onze-Lieve-Vrouwekerk van Melsele is een gotische kruiskerk die waarschijnlijk al bestaat sinds 1055, mogelijk in een andere vorm. In historische documenten wordt de kerk omschreven als een van de mooiste en belangrijkste gebedshuizen van het Waasland. De kerk onderging in de loop der tijden, vooral in de zeventiende eeuw, grondige verbouwingswerken. In 1809 werd merkwaardig genoeg de torenspits vervangen door een platform voor een seintoestel, gebruikt gedurende de Franse periode. Nadien werd de toren heropgericht en kreeg de kerk ook nog enkele restauratiebeurten te verwerken. Sinds 1982 is het een beschermd monument.



Kapel Onze-Lieve-Vrouw van Gaverland

De kapel is een belangrijk bedevaartsoord, gekend tot ver buiten Melsele. De geschiedenis gaat terug tot een miraculeus Mariabeeld dat in de zestiende eeuw werd gevonden aan een lindeboom. Eerst bouwde men er een heel kleine kapel, daarna volgde een grotere domkapel maar die werd gesloopt tijdens de Franse revolutie. Een houten kapel verving de gesloopte kapel, tot 1862. Toen werd een kleine versie van de huidige kapel gebouwd, om negen jaar later, in 1871, de kapel uit te breiden tot het huidige volume. Mei is een topmaand, dan komen duizenden bedevaarders de kapel bezoeken.



Hofstede Euverbraeke

Euverbraeke is een eeuwenoude hoeve die zijn oorsprong vindt in de zestiende eeuw en ooit diende als strategisch punt voor de scheepvaart. Vandaag is de hoeve een sfeervolle bed & breakfast. De huidige eigenaars, Maarten en Angelique, zijn de vijfde generatie die de boerderij uitbaten. Gasten kunnen genieten van rust en natuur, maar ook van het paardenverblijf met hoefsmid.



Halve Maan en Defensieve Dijk

De Defensieve Dijk dateert van 1870 en is bedoeld als verbinding tussen het fort van Zwijndrecht en het fort Sint-Marie, op de grens tussen Melsele en Zwijndrecht. Halverwege de dijk ligt de Schans Halve Maan, van waaruit de weg naar Melsele beter beschermd kon worden. De dijk verdeelt de Polder van Melsele in twee delen. De Halve Maan is een halvemaanvormige vijver, ontstaan door uitgraving om de dijk aan te leggen. Bij overstromingen bleef het verschanst kamp droog. In 1953 werd bij de grote overstroming de hoge berg in het midden van de halve maan afgegraven voor het vullen van zandzakjes om de bres aan de 'Pijp Toebak' te dichten.



Gevangenis Poort van Beveren

De gevangenis in Beveren werd in maart 2014 in gebruik genomen. Het is een cellencomplex van vier vleugels rond een centrale toezichtkern die op de vleugels uitkijkt. Het is een van de nieuwste gevangenissen, met meer aandacht voor humane omstandigheden – denk aan sportinfrastructuur en hoge ramen die het licht zeer diep laten binnenvallen. In de gevangenis is plaats voor 312 mannelijke gedetineerden.

Raak leest

In deze rubriek ontdek je recent verschenen boeken over thema's die ons nauw aan het hart liggen.

Anders-zijn



Viet Thanh Nguyen, Uitgeverij Marmer

Waarom worden sommige mensen als 'anders' gezien, en wie bepaalt dat? In *Anders-zijn* bespreekt Pulitzerprijswinnaar Viet Thanh Nguyen de mechanismen van uitsluiting, representatie en macht. Vanuit zijn eigen ervaring als vluchteling, schrijver en academicus stelt Nguyen confronterende vragen over identiteit, culturele toe-eigening en het zelfbeeld van Amerika. De auteur neemt ons mee langs schrijvers uit de geschiedenis: van Shakespeare, Jane Austen en de Brontë-zusters tot Alice Walker, Mahmoud Darwish en Edward Said.

Polarisatie: kracht of gevaar?



Khalid Benhaddou, Uitgeverij Pelckmans

In een tijd waarin de samenleving lijkt te barsten van tegenstellingen pleit *Polarisatie: kracht of gevaar?* voor nuance. Khalid Benhaddou maakt een scherp onderscheid tussen gewenste en gevaarlijke polarisatie. Botsende ideeën zijn essentieel voor een gezonde democratie, maar morele diskwalificatie en dehumanisering leiden ons naar geweld en onmenselijkheid. Met historische voorbeelden, filosofische reflectie en actuele analyse toont dit boek hoe we ruimte kunnen maken voor conflict zonder elkaar kapot te maken. *Polarisatie – hoop of gevaar?* is een pleidooi voor moedige dialoog in een explosieve tijd.

Raak mag vier exemplaren weggeven van 'Anders-zijn' en vijf exemplaren van 'Polarisatie: kracht of gevaar?' en 'De kracht van eenzaamheid'. Interesse? Stuur voor 14 december 2025 een mail naar wedstrijden@raakvzw.be met je naam, je Raak-lidnummer, je adres en het boek van je voorkeur in het onderwerp van je mail.

De kracht van eenzaamheid



Anja Machielse, Uitgeverij Pelckmans

Eenzaamheid is vaak omgeven met schaamte en taboe. Toch zijn er maar weinig gevoelens zo universeel als eenzaamheid. Het is een normaal aspect van het leven dat iedereen weleens ervaart. Eenzaamheid kent vele vormen en schakeringen, variërend van tijdelijk psychisch ongemak tot een chronische situatie die onoplosbaar lijkt en gepaard gaat met gevoelens van zinloosheid en vervreemding. De kern is een pijnlijk gemis aan verbondenheid. Een gemis aan hechte relaties met een partner, familie of vrienden, een gemis aan inbedding in een breder netwerk met gelijkgestemden, of een gemis aan maatschappelijke waardering en erkenning. In *De kracht van eenzaamheid* verkent Anja Machielse de complexe aard van eenzaamheid en hoe we daarmee kunnen omgaan. Aan de hand van persoonlijke verhalen laat ze zien dat eenzaamheid een krachtige emotie is die ons uitdaagt om na te denken over onze relaties, keuzes te maken en nieuwe wegen in te slaan.

Goed genoeg! Opvoeden in tijden van hoge verwachtingen



Siska Schoeters, Lannoo

De druk op ouders is te hoog. Met stijgende cijfers van parentale burn-out in België groeit de nood aan realistische en eerlijke opvoedinformatie. Daarom zet Siska Schoeters haar schouders onder dit project, waarbij ze geen vraag of onderwerp schuwt. In openhartige gesprekken met bekende experts, zoals Nina Mouton, Binu Singh en Theo Compernolle, stelt ze scherpe vragen om tot de essentie door te dringen en geeft ze telkens haar ongezouten mening. Geen opgeheven vingertje, maar concrete inzichten van experts, gecombineerd met warme, nuchtere tips voor ouders die willen opvoeden met vertrouwen in plaats van angst.

kinderkankerfonds vzw
www.kinderkankerfonds.be



Kleine dromen vragen grote steun.

Doe een gift

Organiseer een actie

Steun een actie

Neem ons op in je testament

Kinderkanker heeft een grote impact op heel wat facetten van het gezinsleven. Met onze projecten proberen we de levenskwaliteit van het kind en het gezin te verbeteren, tijdens én na de behandeling. Ontdek meer op onze website **www.kinderkankerfonds.be** of scan de QR-code!

Steun ons in de strijd tegen kinderkanker.

Zin en onzin van labels voor kinderen

Autisme, ADHD, dyslexie … Het aantal kinderen met een label is de jongste vijf jaar spectaculair gestegen. Is het nuttig dat je, van zodra je een vermoeden hebt, weet dat je kind een leer-, gedrags- of emotionele stoornis heeft? Is het nuttig om je kind te laten diagnosticeren? Een gesprek met logopediste Emmy Mispelaere en met leerkracht Leontine Vandenbussche.

Tekst: Dominique Coopman – Foto's: James Arthur





Leontine Vandenbussche

Vooraf

Als voorbereiding voor deze Tegenspraak las ik interviews, beluisterde podcasts, nam enkele boeken door over 'bekende labels' zoals ADHD, ASS, dyslexie en sprak met een twintigtal ouders, leerkrachten en zorgondersteuners. Ik luisterde naar hun verhalen en stelde hen de vraag naar de zin of onzin van labels. Pro of contra? Ik ontdekte veel afkortingen en wat ze betekenen, onder meer dat ODD staat voor oppositioneel opstandige gedragsstoornis (in het Nederlands) of Oppositional Defiant Disorder (in het Engels), ASS is dan weer autismespectrumstoornis. En voor de volledigheid: ADHD staat voor Attention Deficit Hyperactivity Disorder, in het Nederlands vertaald als aandachtstekortstoornis met hyperactiviteit.

Eerste vaststelling. Afgaande op wat ik hoorde en las, is het testen en diagnosticeren van kinderen de voorbije vijf jaar spectaculair gestegen. We horen voortdurend ADHD, ASS, ODD, dyslexie, dyscalculie, hoogbegaafdheid … Het labelen is zó toegenomen dat ik me afvraag hoe onze harde samenleving – die de lat hoog legt – dat blijft opvangen? Terwijl, zo zei iemand geruststellend, het eigenlijk niet zo moeilijk hoeft te zijn, als we elkaar gewoon aanvaarden zoals we zijn.

Tweede vaststelling. Wat een gedoe het is om tot een diagnose te komen. Het traject duurt minstens drie maanden, met talloze bevragingen en testen, waarna – zeker bij ADHD, ASS of ODD – alleen een psychiater een uitspraak kan doen.

Derde vaststelling. De dubbele emotie bij ouders raakte me diep: opluchting én verdriet. Opluchting, omdat het gedrag van hun kind eindelijk een naam en verklaring krijgt – het brein werkt nu eenmaal anders. Maar ook verdriet, schaamte, frustratie en schuld: hun kind moet levenslang verder met 'die fout in zijn hersenen'.

Zo sprak ik een jonge leerkracht in het tweede leerjaar van een basisschool uit het Antwerpse. Op mijn vraag of ze veel te maken had met ADHD, ASS of dyslexie zei ze: 'Zeer veel.' Toch vindt ze het niet altijd nodig om labels te kennen. Ze houdt gewoon rekening met de verschillen en past haar lessen voortdurend aan. Ik bewonderde haar aanpak. Maar toen ik vroeg naar haar gezin kreeg ze tranen in de ogen: "Onze middelste dochter", zei ze, "leeft vaak in haar eigen wereld en kan moeilijk om met onvoorspelbare zaken. En de buitenwereld begrijpt ons niet." Maar toen ik vroeg of ze wilde meewerken aan deze Tegenspraak, schudde ze nee.

En zo ontmoette ik veel ouders en leerkrachten die hun ervaringen wel vertrouwelijk deelden, en die me leerden hoe moeilijk het is te leven met een brein dat anders werkt in een maatschappij die veel van je vraagt. Maar een publiek standpunt pro of contra labels wilden ze niet innemen. Twee vrouwen wél: Emmy, mama van drie kinderen en logopediste, en Leontine, mama van twee dochters en leerkracht in een school met ADHD- en ASS-leerlingen.



Het verhaal van Emmy

"Ik kan als logopediste het stotteren niet afleren, maar ik kan het communiceren gemakkelijker maken en het kind en zijn ouders ondersteunen in het aanvaarden en het ermee omgaan."

"Op de vraag of ik geloof in labels kan ik niet volmondig ja zeggen. Voor mij is het genuanceerd en persoonsgebonden. Een label kan helpen als je kind vastloopt in zijn ontwikkeling. Mijn standpunt is dus pro, maar pas vanaf een bepaalde leeftijd. Tegelijk mag een diagnose ook niet te laat komen: hoe vroeger psycho-educatieve begeleiding kan starten, hoe kleiner de kans dat later medicatie voor psychologische problemen nodig is.

Emmy Mispelaere (36)

Mama van drie kinderen van 8, 6 en 4 jaar.

Werkte voorheen als logopediste in het buiten-gewoon onderwijs, in een revalidatiecentrum en als ondersteuner, waar ze ook ervaring opdeed met onder meer ADHD en ASS.

Werkt nu als zelfstandig logopediste voor kleuters en lagereschoolkinderen die stotteren of dyslexie, dyscalculie, dysorthografie (spelling) of dysfasie (moeite met het uiten van taal) hebben. Emmy gaat, naast de logopedie, vooral ook op psycho-educatief vlak met de kinderen en hun ouders op weg.

Vrijwillig trekker van het project 'Verbinden op school' van beweging.net Wevelgem met als doel plaag- en pestgedrag aan te pakken.

"Een label kan helpen als je kind vastloopt in zijn ontwikkeling."

EMMY

Toch denk ik soms: té is té. De lat ligt hoog, maar niet elke leerachterstand is een leerstoornis. Het ene kind rekent beter, het andere leest vlotter. Vaak volstaat milde begeleiding. En krijgt een kind toch een label, dan is het belangrijkste om te benadrukken dat het kind er niets aan kan doen en veel meer is dan dat label. Hun hersenen werken anders, maar dat maakt hen niet dom of gestoord. Er is een medische verklaring voor hun gedrag. Maar natuurlijk is het niet fijn om te horen dat je kind anders is. Dat brengt veel gevoelens mee.

Als logopediste stel ik diagnoses en behandel ik kinderen met stotteren, dyslexie, dyscalculie of een taalstoornis. Ik help hen beter te communiceren qua spraak en taal én ik begeleid kinderen en hun ouders bij gevoelens van verdriet, schaamte of schuld. Via oudercursussen leer ik hoe ouders hun kind kunnen ondersteunen, zowel bij schoolwerk als in de emotionele ontwikkeling. Dat noem ik het psycho-educatief luik van de therapie.

De hamvraag is altijd wat het kind nodig heeft om zich te ontwikkelen. Ik wil niet denken in beperkingen, maar ik wil het kind zien en graag zien. En oplossingen zoeken. Waarom stottert het soms meer of minder? Waarom wil een kind niet lezen? Waarom reageert het fysiek in plaats van verbaal? En hoe kan het daarmee omgaan? Hoe kan een school dat ondersteunen? Ik kom vaak in scholen om hen daarin te inspireren en aan te moedigen.

Vanuit beweging.net Wevelgem werkten we met een netwerk van betrokken mensen en organisaties het project 'Verbinden op school' uit. Met tips en tricks willen we preventief werken aan plaag- en pestgedrag dat voortkomt uit vooroordelen over labels. *Iedereen mee*, dat is ons motto."



Leontine Vandenbussche (33)

Alleenstaande mama van twee dochters van 8 en 6 jaar.

Werkte in 'De Zande', een gemeenschapsinstelling voor jongeren binnen de bijzondere jeugdzorg.

Is nu leerkracht in Element, een secundaire expertiseschool die opleidingsvorm 4 (OV4) type 3 en type 9 aanbiedt, en jongeren naar de arbeidsmarkt leidt. OV4 staat voor de doelstellingen van het regulier secundair onderwijs, type 3 verwijst naar leerlingen met socio-emotionele kwetsbaarheden zoals ADHD en type 9 naar leerlingen met ASS.

Kreeg op haar dertigste zelf de diagnose ADHD en vermoedt dat haar oudste dochter ook ADHD heeft, maar vindt testen voorlopig niet nodig.

Het verhaal van Leontine

"Als je kind of leerling vastloopt, dan loop je samen vast."

"Op de vraag *'Geloof jij in een label voor je kind?'* is mijn antwoord ja. Als leerkracht van normaal tot hoogbegaafde leerlingen type 3 en type 9 zie ik labels als een duidelijke meerwaarde. Ze geven houvast aan kinderen en ouders, en laten mij toe mijn leerlingen beter te begeleiden – in hun studies, hun ontwikkeling, hun voorbereiding op werk en relaties. Zo werken we met *'lifelessen'*, kleine groepjes waar we bespreken: *wat heb ik nodig, wat werkt, wat niet?*

Het M-decreet, nu het Decreet Leersteun, wil inclusie, maar bij ons op school krijgen leerlingen die het echt nodig hebben aangepaste begeleiding. Mijn hart kiest voor inclusie waar het kan, maar sommige jongeren hebben meer nodig.

Toch mogen we kinderen niet standaard testen of in vakjes duwen. Minimaliseren is even fout. Uitspraken als *'dat is mijn ADHD-kantje'* vind ik misplaatst en kwetsend voor wie er echt mee leeft. ADHD is meer dan niet kunnen stilzitten, ASS meer dan in je eigen wereld leven. Als we goed weten wat labels inhouden – en dat is een uitdaging voor ons allen – dan kunnen we bepaald gedrag beter begrijpen en zoeken naar een oplossing. Dat betekent soms ook grenzen stellen. Het anders zijn mag geen excuus zijn voor pakweg agressie.

Drie jaar geleden kreeg ik zelf het label ADHD. Na de geboorte van mijn tweede dochter wees de vroedvrouw mij erop dat ik aan het verdrinken was in mijn werk en gezin. Ik startte een diagnoseproces, lang en duur, met eindeloos veel vragen en testen. Het bracht opluchting én pijn. Eindelijk begreep ik waarom ik als kind zo vaak vastliep en als volwassene bleef doorduwen tot ik crashte. Ook mijn oudste dochter, nu acht, vertoont signalen van ADHD. We laten haar voorlopig niet testen, omdat ze op haar Freinetschool alle ruimte krijgt. Ze kan een wandeling maken als het te druk wordt, of haar stroom aan gedachten noteren in een schriftje. Een school die denkt in mogelijkheden in plaats van beperkingen, dat vind ik bijzonder waardevol.

> "Een school die denkt in mogelijkheden in plaats van beperkingen, dat vind ik bijzonder waardevol."
>
> LEONTINE

Zo probeer ik zelf ook les te geven. Labels helpen mij gedrag te begrijpen en onderscheiden wat oké is en wat niet. Koppigheid bij ODD is niet hetzelfde als weigeren uit gemakzucht. Lesgeven is altijd een samenspel. Als leerlingen vastlopen, loop je samen vast. De kunst is hen zelfstandigheid én verbondenheid te leren.

Moeten ze hun label bij sollicitaties vermelden? Niet altijd. Maar bij een zoektocht naar een stageplek blijft het voor onze leerlingen zichtbaar dat ze uit een type 3- of type 9-school komen. Toch maakt het hen niet minder waardevol. ADHD'ers zijn vaak creatief en ondernemend, ASS'ers werken uitstekend als de verwachtingen helder zijn. Daarom ligt de uitdaging bij ons leerkrachten én bij werkgevers. We moeten de jongeren op hun talenten pakken, want die zijn er volop. We moeten ze zorg en kansen geven, want die verdienen ze."

Raak Baal in feeststemming



Koken is het ideale recept om mensen samen te brengen. In Lekker Raak zoeken we de beste gerechten om samen klaar te maken, met Raak-koks als proefkonijnen. Deze editie gaat een van de kookgroepen van Raak Baal aan de slag met recepten uit SOS Piet Feest, waarin tv-chef Piet Huysentruyt feestelijke recepten verzamelt waarmee iedereen aan de slag kan.

Mosselen in knoflooksaus

Voorgerecht voor 4 personen

Wat heb je nodig?

Voor de mosselen

- 20 g boter
- 1 ui, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, gehakt
- 2 stengels groene selderij, fijngesneden
- 5 takjes peterselie
- 1 takje tijm
- 1 laurierblad
- 1 takje rozemarijn
- 1 kg mosselen
- Mosselkruiden
- 2 dl witte wijn

Voor de saus

- 2 teentjes knoflook, gehakt
- 20 g boter
- ½ sjalot, gehakt
- 1 dl mosselsap
- Sap van een halve citroen
- 2 el peterselie, gehakt
- 150 g koude boter

Hoe ga je te werk?

De mosselen

1. Zet de barbecue aan en zorg ervoor dat de houtskool zeer heet is. Zet een grote gietijzeren schaal op de grill en smelt er de boter in. Let erop dat je de boter niet laat aanbranden, anders zullen de mosselen ook verbrand smaken.
2. Stoof de groenten en kruiden aan tot ze glazig zijn. Let op dat de groenten zeker niet bruin worden.
3. Voeg de mosselen toe en bestrooi ze met mosselkruiden en veel peper. Schud de mosselen even op en voeg de wijn toe.
4. Sluit het deksel van de barbecue en laat de mosselen vier minuten garen. Schud ze opnieuw op en laat ze nogmaals vier minuten garen onder een gesloten deksel. Laat ze zeker niet langer op het vuur staan, want anders worden ze droog.





5. Haal de mosselen van de barbecue en schik ze plat op aluminiumfolie.

De saus

1. Stoof de knoflook en de sjalot aan in 20 g boter tot ze glazig zijn. Bevochtig met het mosselsap en het citroensap en laat gedurende een minuut opkoken.
2. Werk de saus op met de koude boter. Gebruik zeker echte boter, want margarine gaat schiften!
3. Voeg de gehakte peterselie toe en overgiet de mosseltjes met de saus.

Ervaringen van de kookploeg

Deze mosselen stelen sowieso de show. Je kan het gerecht gemakkelijk voor grote groepen maken, maar hou er rekening mee dat je dan grotere of meerdere potten nodig hebt om de mosselen over te verdelen. Als je geen voorstander bent van knoflook, kan je die vervangen door wat extra witte wijn.

Tonijnsteak Provençale

Hoofdgerecht voor 6 personen



Wat heb je nodig?

- 1,5 dl olijfolie
- 16 kerstomaatjes
- 2 teentjes knoflook
- 12 olijven, ontpit
- 2 el kappertjes
- 4 el wittewijnazijn
- 4 el verse gehakte basilicum
- 4 tonijnsteaks van 4 à 5 cm dik



Ervaringen van de kookploeg

Dit is een heerlijk recept dat je gemakkelijk voor een grote groep kan maken. Voor mensen die geen vis lusten, kan je de tonijn vervangen door een bloemkoolbiefstuk of eender welke vleesvervanger, dat zal ook smaken. Een tip: als je de tonijn in de oven voorgaart, 50 minuten op 50 graden, kan je in een hete pan de vis kort en krachtig bakken. De vis is dan nog mooi rood vanbinnen, maar wel warm.

Hoe ga je te werk?

De saus

1. Verwarm 1 dl olijfolie in een sauspannetje.
2. Snijd de kerstomaatjes in vieren en stoof ze aan in de olijfolie tot ze zacht zijn. Voeg er de gehakte knoflook, olijven en kappertjes aan toe.
3. Intussen zal de saus gebonden zijn door de puree van de tomaatjes.
4. Voeg de wittewijnazijn toe en laat opkoken tot een geheel. Voeg op het laatst de gehakte basilicum toe.

De tonijn

1. Haal de tonijnsteaks minstens een halfuur van tevoren uit de koelkast, zodat ze rustig op kamertemperatuur komen. Hierdoor zullen de steaks niet meer koud zijn vanbinnen als ze gebakken zijn.
2. Kruid de steaks met peper en zout. Neem een pan met antiaanbaklaag waar de steaks perfect in passen en er geen plaats over is. Doe 0,5 dl olijfolie in de pan en verhit op een hoog vuur (stand zeven of acht).
3. Braad de tonijn stevig aan in de olie: je moet echt een hevig sissend geluid horen. Bak de steaks twee minuten aan elke kant, zo zijn ze bleu chaud. Als dit te rauw is voor jouw smaak, bak je ze drie minuten per kant. Let op: vanaf dan gaat het snel en kan de tonijn snel overgaar worden.
4. Serveer met de saus en werk af met enkele basilicumblaadjes.

Chocomousse

Dessert voor 4 personen

Wat heb je nodig?

- 100 g pure chocolade
- 3 eieren
- 50 g suiker
- 125 ml room, 30% vet

Hoe ga je te werk?

1. Smelt de chocolade au bain-marie. Zorg ervoor dat er geen water in de chocolade terechtkomt.
2. Scheid de eidooiers van de eiwitten en let erop dat er geen eigeel bij het eiwit belandt. Het vet van het eigeel zorgt ervoor dat het eiwit niet goed zal schuimen.
3. Klop de eigelen op met de helft van de suiker tot een schuimende massa.
4. Klop het eiwit met de rest van de suiker stijf tot je het omgekeerd boven je hoofd kunt houden. Opgepast: bij het kloppen van het eiwit moeten de kloppertjes van je mixer kraaknet zijn, anders wordt het eiwit niet schuimend.
5. Klop de room op zodat hij lobbig wordt: niet te stijf en niet te vloeibaar.
6. Meng de gesmolten chocolade met de geklopte eidooiers en roer goed door. Meng er daarna de geklopte eiwitten voorzichtig onder. Voeg ten slotte de geklopte room toe en meng voorzichtig tot alles goed gemengd is. Let op dat je niet te lang blijft roeren, anders gaat de room schiften.
7. Giet de chocomousse in glaasjes en zet ze vier uur in de koelkast om op te stijven.
8. Werk af met chocolade-schilfers of crunchy speculoos!





Ervaringen van de kookploeg

Een klassieker als dessert, maar daarom niet minder lekker! We maakten de chocomousse voor een grotere groep, wat ook bij dit recept geen probleem was. Om zeker te zijn dat er geen suikerkorrel in de chocolademousse zit, voeg je best de suiker enkel toe aan het eigeel, en niet bij het opkloppen van het eiwit.

Het boek SOS Piet Feest is uitgegeven bij Lannoo. Raak mag vijf exemplaren weggeven. Mail voor 14 december 2025 je naam, lidnummer en adres naar wedstrijden@raakvzw.be (vermeld 'Feest' in het onderwerp) en maak kans.



Lofspraak

20 jaar Tochten van Hoop

"Een ex-gevangene werd een van onze beste gidsen"

Al 20 jaar brengt Tochten van Hoop verhalen van kansen in beeld. Ze maken maatschappelijke actie tastbaar, en de gevolgen van ongebreideld kapitalisme zichtbaar. In hun vergaderplaats Kloster-Eck, tegenover de vroegere Begijnhofkerk in Brussel, ontmoet ik trekkers Daniël Alliët (81) en Pol Arnauts (65). Pol en Daniël zijn supervrijwilligers, sinds halfweg de jaren 80 onafgebroken actief in de hoofdstad. Veel vragen hoef ik niet te stellen, want Pol en Daniël zijn elk een vat vol verhalen.

Tekst Dominique Coopman • Foto's: Dominique Coopman en Tochten van Hoop



Daniël is een West-Vlaamse priester die er uitdrukkelijk voor koos zich in te zetten voor de allerarmsten in Brussel. Pol was en is onder meer actief bij KAJ, Raak en Beweging.net. Ze delen het ene na het andere 'kansen'-verhaal. Over mensen die in armoede leefden en werden uitgesloten, maar op een dag werden opgemerkt, rechtkrabbelden en uitgroeiden tot geëngageerde stadsgenoten. Over Brussel, dat evolueerde van een stad met 8 procent migranten in 1963 tot een jonge multiculturele wereldstad met 83 procent mensen met een migratieachtergrond en 184 nationaliteiten. Over hoe uit de miserie tal van hoopvolle projecten groeiden, maar ook over hoe moeilijk het blijft als er structureel weinig verandert.

Driekoningentocht 2026: Mozaïek in Jette

zondag 11 januari 2026

Wim Wouters is voorzitter van Tochten van Hoop. Een bekende binnen Raak, hij was eerder nationaal voorzitter en tot vandaag is hij actief bij Raak Haacht. “Tochten van Hoop ligt me na aan het hart. De samenwerking met Raak is nauw. Op zondag 11 januari 2026 vindt in Jette de volgende Driekoningentocht plaats. Het thema dit jaar, Mozaïek in Jette, verwijst zowel naar wat deelnemers onderweg te zien krijgen als naar bredere maatschappelijke thema's zoals diversiteit, gemeenschap en samenleven. We vergelijken de samenleving met een mozaïek: allebei vergen ze vele verschillende stukjes én het cement dat ze verbindt."

De Driekoningentocht 2026 vindt plaats in Jette en vertrekt aan het station (Kardinaal Mercierplein). Er is ook een grote gratis parking.

Vertrekken kan tussen 9u en 15u. Kies je tijdslot, reserveer je plaats en betaal online op www.raakvzw.be/driekoningentocht (vanaf zaterdag 8 november).



Vreemd genoeg lopen de versies over het ontstaan van Tochten van Hoop uiteen. Pol herinnert zich een kerststallentocht van de toenmalige kwb door de Marollen, met vertrek aan armoedeorganisatie het Huizeke op de Vlooienmarkt. Daniël vertelt hoe hij met pastoor Johnny Demot armoedeprojecten opstartte, gesteund door Welzijnszorg en milde schenkers. “Omdat zij die projecten wilden zien, nodigden we hen uit voor een wandeling."

Misschien was het een combinatie? Na twintig jaar en een honderdvoud aan wandelingen is het niet vreemd dat herinneringen vervagen.

Zelf heb ik een paar Tochten meegemaakt. Eén Tocht was met Daniël, die toonde hoe de vastgoedsector geld verdiende door oude werkmanswoningen op te kopen, af te breken en om te bouwen tot kantoorgebouwen. Eén met gewezen proost Marcel Cloet, die ons Raakpunt door de Marollen loodste en de methode zien-oordelen-handelen van Cardijn op de wandeling toepaste. Nog één met Daniël, de Tocht van de Asielzoeker, waarbij hij – ik zie het nog zo voor ogen – in de metro naar twee vechtersbazen stapte en hun mes afnam. En één met een gids die stopte bij de gevangenismuur van Vorst, het moeilijk kreeg en heel stilletjes zei: “Hier heb ik nog gezeten. Met vijf in een cel van vier."

Terwijl ik over mijn eigen ervaringen vertel, zie ik een glimlach op de gezichten van Pol en Daniël. Ze kennen hun mensen. “Elke Tocht heeft een gids, maar vaak proberen we tijdens zo'n tocht ook een getuige aan het woord te laten. Denk aan een dakloze, een vluchteling of een ex-gevangene", legt Pol uit. “Die gids die stopte bij die gevangenismuur was een man die je, eens je hem had ontmoet, niet meer kon vergeten", gaat Daniël verder. “Door een stommiteit was hij in de cel beland, en daarna dakloos geworden. Maar we geloofden in hem, en hij werd een van onze beste gidsen, een Tocht van Hoop op zich. Een voorbeeld van veerkracht, die mensen wist te raken."

> “De wereld is hier aanwezig in al haar rijkdom aan talen en culturen."

Elke Tocht van Hoop is opgebouwd rond een buurt zoals de Marollen, Molenbeek of Matongé, of een thema zoals armoede, racisme, vluchtelingen of klimaat. Pol, zelf vader en opa, gidst de tocht rond de zeven werken van barmhartigheid. “Eén derde gaat over miserie, twee derde over hoop", zegt hij. “Want er is veel hoop en veel inzet. Overal zie je sociale projecten. Brussel bruist van warmte, openheid en actie. Al wandelend vertellen we hoe vrijwilligers zich inzetten, van huiswerkklassen tot opvang van minderjarige vluchtelingen, van buurtwerk tot koken voor daklozen."

Daniël vult aan. "Ik spreek vooral over armoede omdat mensen die realiteit moeten zien. In Brussel is alles maal drie. Drie keer zoveel armoede, jongeren met problemen, vluchtelingen, sans-papiers en eenzaamheid. We mogen daar niet van wegkijken. Het is tijd om de armoede te tonen, het belang van sociale zekerheid te benadrukken en niet alleen empathie op te wekken, maar ook te handelen."

Waar halen jullie zelf de kracht om te handelen?

Pol: "Ik haal die uit de veerkracht van mensen die ondanks alles blijven rechtstaan. Ik zou het in hun plaats niet kunnen. Ik trek me ook op aan de grote verbondenheid, de gastvrijheid. Als je op huisbezoek gaat bij een Syrisch KAJ-lid, komt alles op tafel. De wereld is hier aanwezig, in al haar rijkdom aan talen en culturen."

Daniël: "Ik geloof in de veerkracht van mensen die een klop gekregen hebben. Mijn vader verongelukte toen ik acht maanden was. Mijn moeder was in verwachting van haar negende – dat heeft mij getekend. Ik denk aan een analfabeet koppel, twaalf kinderen, zeer moedige mensen. Ik zeg ook altijd dat je moet voortdoen als het goed gaat. Maar als het slecht gaat, dan moet je zeker voortdoen. En ik put kracht uit stilte. Je moet je elke dag vijf minuten de vraag stellen waar je mee bezig bent."



Pol (met rode polo) en Daniël (rechts) tijdens een Tocht van Hoop.

En waar droom je van?

Pol: "We zouden graag hebben dat nog meer jongeren, zoals leerlingen van middelbare scholen en studenten van de sociale school, naar Brussel komen, maar dan goed voorbereid, zodat ze met andere ogen en zonder koptelefoon ontdekken wat hier aan miserie en hoop is."

MO*

zoekt 216.000 euro

MO* verliest zijn subsidies van de Vlaamse overheid. Dat is 216.000 euro. Of een vijfde van ons totale budget.

Dit is een groot verlies. Voor ons, maar nog meer voor u als lezer. MO* is dé referentie voor duiding en achtergrond bij mondiaal nieuws. Het is het enige magazine in België met een mondiale blik. Steun ons en help onze missie verder waar te maken: nu, in 2026 en nog vele jaren daarna, ook zonder Vlaamse steun.

Voor slechts 4,60 euro per maand ben je proMO*.
Word nu proMO* via mo.be/registreren

Raak speelt

De allereerste spellenclub van Raak viert haar eerste verjaardag. Onder impuls van Bella Boon en met steun van Raak Grimbergen komen bordspel-enthousiastelingen elke tweede donderdag van de maand samen om te spelen. Bella tipt voor ons vijf van haar favoriete spellen. Zelf spelfanaat, of op zoek naar cadeau-inspiratie voor onder de kerstboom? Doe er je voordeel mee.

Qwixx



Twee tot vijf spelers

Qwixx is een klein spelletje van het type *roll & write*, wat betekent dat je voor het spel met dobbelstenen werpt en de resultaten van je worp neerschrijft. Het kan makkelijk mee in je handtas of rugzak en een rondje Qwixx speel je op vijftien minuten. Ook is er best veel interactie, want je kan de anderen dwarsbomen. Ideaal voor wanneer je zin hebt in een snel spelletje!

Just One



Drie tot zeven spelers

Just One is een grappig en soms ronduit hilarisch spel, waarbij één speler een geheim woord moet raden door de tips van de anderen. Maar let op: elke tip mag maar één keer gebruikt worden. Het is een coöperatief spel, je werkt dus samen om als team te winnen. Het komt hier heel veel op tafel als einde van een bordspelavond met vrienden. Het is heel verrassend om te zien welke verbanden er soms gelegd worden en het spel laat je echt out of the box denken. Het duurt ook zo lang als je wil, want een rondje speel je uit op enkele minuten.

Dixit: Odyssey



Drie tot twaalf spelers

In Dixit: Odyssey kan je punten scoren door goed te raden welke kaart de verteller beschrijft … en anderen te misleiden zodat ze op jouw kaart stemmen. Een heel mooi spel dat op het lijf geschreven is van mensen die visueel zijn ingesteld en genieten van schoonheid. Je krijgt een mooie verzameling soms psychedelische kaarten te zien, waarbij je een verhaal verzint, een woord, een liedje … Er bestaan heel wat uitbreidingen met extra kaarten, zodat het spel nooit gaat vervelen. Dit spel speel ik vaak thuis als we met wat meer zijn. We spelen het met een combinatie van kinderen, tieners en volwassenen, en we vinden het allemaal even leuk.

Harmonies



Eén tot vier spelers

In Harmonies zie je een landschap groeien op je bord en trek je diertjes aan om er te wonen. Dat kan enkel als je de juiste setting hebt gemaakt, bijvoorbeeld een hoge berg naast een rivier. Het is een heel lieflijk natuurspel met mooi materiaal en prachtig ontworpen kaarten. Harmonies heeft drie moeilijkheidsgraden, zodat je het spel kan afstemmen op wie er meedoet.

Tea Garden



Twee tot vier spelers

Tea Garden of Theetuin is een strategisch, avondvullend spel van het type *deckbuilding*. Je koopt kaarten en maakt je eigen *deck* sterker om acties te kunnen doen. Naast het kaartenaspect kan je ook genieten van een mooi ontworpen speelbord vol theeplantages. Je bouwt pagodes, vaart op de rivier, oogst theeblaadjes, levert aan de passerende karavaan en gaat naar de thee-universiteit. Er gebeurt heel veel, maar wie maakt de juiste en efficiënte keuzes?

- **Zin om mee te spelen? Contacteer de spellenclub van Raak Grimbergen via gezelschapsspelgrimbergen@gmail.com of word lid van hun Facebookgroep Spellenclub Raak Grimbergen.**

Raak mag 6 exemplaren van Dixit: Odyssey, 6 exemplaren van Harmonies en 5 exemplaren van Qwixx weggeven. Mail voor 14 december 2025 je naam, adres, lidnummer en het spel dat je wilt winnen naar wedstrijden@raakvzw.be (vermeld het spel in het onderwerp), en maak kans.

Tot en met 31 december krijg je bovendien **20% korting** op het volledige assortiment van **White Goblin Games** (Qwixx) via www.whitegoblingames.com met de **code RAAK20**.

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 Christof Tubeeckx van Raak Vorst-Centrum ons door de gezellige Veldstraat van het Kempense Vorst (Laakdal).



Vera en Nand

Over de straat: "We wonen hier al sinds 1983. Sindsdien zijn er veel huizen bijgekomen en verbouwd. Vroeger werden we hier omringd door weilanden. De eerste ochtend toen we wakker werden, vroegen we ons af wat we hoorden. Er bleek een koe vlak naast ons huis te grazen. Toen was het nog een echte veldstraat *(lacht)*."



Over de buren: "Toen we hier kwamen wonen, werden we goed ontvangen door de buren. We zijn direct opgenomen in de grote familie die de straat was. Al snel kenden we de meeste buren, ook natuurlijk omdat er toen nog niet zoveel buren waren. Met de nieuwe mensen die hier komen wonen, zouden we graag wat beter contact hebben. Er is al een paar keer initiatief genomen om de straat bij elkaar te krijgen, dat vonden we heel leuk."

Leentje & Pieter



Over de straat: "We wonen hier nu zeven jaar, ervoor woonden we naast een gewestweg met veel verkeer – zelfs de oprit afrijden was al best gevaarlijk. Hier is het veel rustiger, zeker in onze achtertuin. Daar zijn we heel blij mee. Achter ons zijn talloze maïs- en graanvelden, echt een luxe."

Over de buren: "Het contact met de buren liep al snel vlot, zeker met de buren naast ons. De andere buren hebben we beter leren kennen tijdens het buurtfeestje dat we samen met twee andere buren hebben georganiseerd. Jammer genoeg is dat door corona verwaterd, en hebben we het allemaal te druk om de draad weer op te pikken. Maar we voelen ons nog steeds helemaal thuis in de straat. Met Kerstmis ga ik bij heel wat buren een kaartje in de bus steken en dan krijgen we er ook veel terug."

Jules & Susan



Over de straat: "We wonen hier sinds 1970 en zijn zo een van de weinige bewoners die de straat nog echt als een veldstraat hebben gekend. We zochten indertijd een betaalbaar stuk grond. Er stond niet veel te koop, maar mijn schoonzus woonde hiernaast en mijn schoonvader had tegelijk met haar dit stuk grond gekocht. We mochten het kopen van hem. Daar hebben we geen spijt van gehad. Sindsdien is het hier snel en veel veranderd, maar we wonen hier nog steeds heel graag."

Over de buren: "Het meeste contact hebben we met de mensen die hier al lang wonen, daar springen we wel eens binnen. Of we doen een babbel als we elkaar op straat tegenkomen. Met de nieuwe buren is dat wat minder, maar als we elkaar op straat zien, zeggen we wel goeiedag. We missen het wel dat je niet iedereen meer kent. De mensen hebben nu 's avonds geen tijd meer, want ze moeten tv kijken. Vroeger was dat anders."

Guido & Emmy



Over de straat: "We wonen hier nu acht jaar, ervoor woonden we in Klein-Vorst. Het grote voordeel aan deze straat is dat we hier rustig wonen. We woonden vroeger naast de autosnelweg, wat constant lawaai was. We zaten ook in de buurt van een fabriek, met veel verkeer van mensen die er gingen werken. We moesten echt wachten, wachten, en nog eens wachten om de straat op te kunnen. Hier is het heerlijk rustig."

Over de buren: "We kunnen met iedereen gemakkelijk een babbeltje slaan, zeker met de naaste buren, die zien we regelmatig. Het zou wel leuk zijn om wat meer contact te hebben met de rest, door een activiteit samen bijvoorbeeld."

Carine en Luc



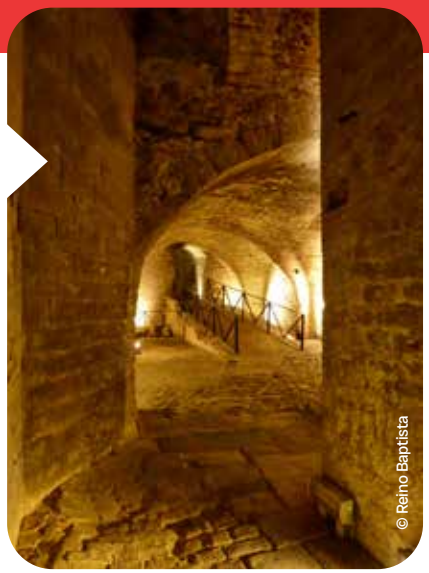
Over de straat: "Toen we hier acht jaar geleden kwamen wonen, nodigde ik alle buren uit om op onze oprit een glaasje te komen drinken. Daar is veel volk op afgekomen, wat echt heel leuk was. Zo hadden we meteen wat contact met elkaar. Het is hier ook echt heerlijk rustig vertoeven."

Over de buren: "Iedereen is heel vriendelijk, maar je hebt natuurlijk het beste contact met de buren naast je. Daarmee zijn mijn man en ik al op restaurant geweest. Ze springen ook af en toe eens binnen, en dan drinken we samen een glaasje wijn. Ik zou graag een straatbarbecue organiseren, echt in het midden van de straat. Alles afsluiten en dan met iedereen samenzijn, dat zou tof zijn. Afgelopen zomer organiseerde een buurman al tuinconcerten, dat was ook echt leuk."

Radar

Imposante ondergrondse pracht

Paleizen, natuurpracht en musea hoeven niet altijd landmarks te zijn. Met deze vijf tips maak je gegarandeerd een geslaagde ondergrondse uitstap.


© Reino Baptista

Prinsheerlijk

Wist je dat er onder het Koningsplein en de Koningstraat in Brussel een paleis verborgen ligt? Je vindt er de overblijfselen van het Coudenbergpaleis, dat in 1731 werd verwoest door een brand. Slenter door gewelfde gangen, zalen en verborgen kamers, en ontdek de bouwtechnieken van toen. Voor kinderen is een speurtocht voorzien.

WWW.COUDENBERG.BRUSSELS/NL

In de citadel

Maar liefst zeven kilometer aan ondergrondse gangen ligt verscholen in de citadel van Namen. Tijdens een rondleiding van 500 meter met 3D-animatie, beeld en geluid kom je alles te weten over de geschiedenis van het fort, en over het werk dat nodig was om een dergelijk bouwwerk te kunnen maken. Vergeet niet om daarna naar de top van citadel te klimmen, want de 100 meter hoge heuvel biedt een prachtig zicht over de Waalse hoofdstad. De tentoonstelling in de oude Terra Nova-kazerne vertelt het verhaal van Namen van vroeger tot nu.

WWW.CITADELLE.NAMUR.BE/NL/ONDERGRONDSE-RONDLEIDING

Blokbrekers

Limburg is rijk aan mergelgroeves, waar eeuwenlang krijtgesteente werd gewonnen om te gebruiken als bouwmateriaal. In de Grotten van Kanne in Riemst kan je tijdens een parcours van 1,5 kilometer zo'n groeve met zijn metershoge gangen ontdekken. De sporen van de voormalige 'blokbrekers' zijn er nog volop aanwezig. Inmiddels herbergt de groeve ook een museum en een champignonkwekerij, en ook de ondergrondse kapel is meer dan een bezoek waard.
De grotten zijn enkel te bezoeken als rondleiding.

WWW.GROTTENVANKANNEVZW.BE

Geheime bunker

In de jaren 50 werd in het Heuvellandse Kemmel in het grootste geheim een grote militaire ondergrondse bunker gebouwd, bedoeld als commandopost voor een internationaal luchtverdedigingssysteem. Het complex zou nooit daarvoor gebruikt worden, maar in 1963 richten de Belgische strijdkrachten de bunker in als hoofdkwartier in geval van oorlog, conflict of oefening. Nu vind je er een museum waar je alles te weten komt over geheime missies, onzichtbare vijanden en de Koude Oorlog.

WWW.BUNKERKEMMEL.BE/NL

Bijzondere galerijen

Op de begraafplaats van Laken, de oudste van Brussel, rusten heel wat beroemde Brusselaars. De hoeveelheid beeldhouwwerken en imposante grafmonumenten maken het tot een unieke plek, maar ook een duik onder de grond is meer dan de moeite waard. Onder de begraafplaats loopt immers 300 meter aan ondergrondse grafgalerijen, aangelegd aan het einde van de negentiende eeuw om meer mensen te kunnen begraven.

WWW.BRUSSEL.BE/BEZOEK-BEGRAAFPLAATSEN


© Dirk De Nil

Te beleven bij de Raakpunten

Inleefreis Bangladesh

Marijke Vandenberghe, lid van Raak Pittem, reisde in 2024 met WSM naar Bangladesh. Op maandag 3 november komt ze bij Raak Ardooie vertellen over de vele indrukken die ze opdeed tijdens haar fietsreis. Afspraak om 19u30 in BEN (Kortrijksestraat 56).

WWW.RAAKVZW.BE/ARDOOIE

Hobbytentoonstelling & Hobby- en makersmarkt

Raak Rijkevorsel laat je kennismaken met handige creatievelingen met uiteenlopende interesses. Ze tonen hun creaties en nemen je mee in hun creatieve passie. Op zaterdag 15 november zwaaien de deuren van GC Sint-Jozef (Kerkdreef 61) open van 13u30-22u, op zondag 16 november van 10u-18u. Inkom: 1 euro.

Datzelfde weekend kan je ook in Houtvenne terecht, om op de hobby- en makersmarkt een mooie mix aan hobby's en ambachten te bekijken én te ervaren. Je bent gratis welkom op zaterdag van 11u tot 19u en op zondag van 11u-18u in Centrum Houtvenne (Langestraat 14).

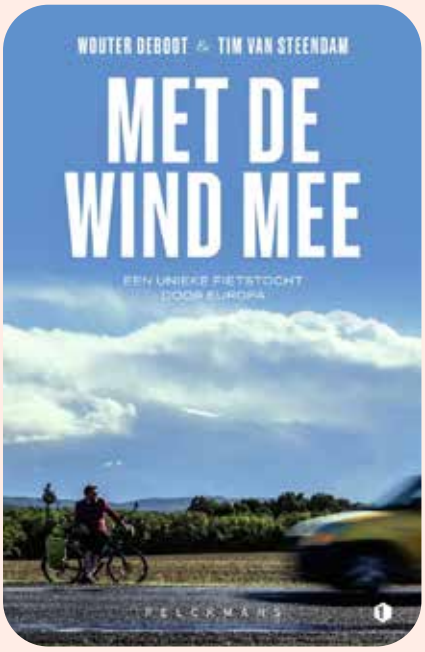
WWW.FACEBOOK.COM/RAAKSINTJOZEF
FACEBOOK: RAAK HOUTVENNE



De natuur in ... met Joeri Cortens

Gepassioneerd natuurkenner Joeri Cortens neemt je mee de natuur in ... figuurlijk dan toch. In deze lezing met humor, muziek en theater neemt hij je op sleeptouw in de natuur. Verwacht je aan een gezellige avond vol boeiende weetjes over dieren, planten en landschappen. Deze lezing van Raak Vorst Centrum en Natuurpunt vindt plaats op vrijdag 21 november van 19u30 tot 22u in 't Fortun (Smissestraat 3). Toegang is gratis.

WWW.FACEBOOK.COM/KWBVORSTCENTRUM



Met de wind mee

Bij Raak Hove komt Wouter Deboot vertellen over een van zijn vele fietsreizen, die je ook kon volgen in het tv-programma 'Met de wind mee'. Een maand lang fietste hij elke dag 100 kilometer, in de richting die de wind hem aanwees. Kom luisteren naar zijn avonturen en ontdek waar de wind hem overal bracht. Welkom op 12 december om 19u30 in DC Ten Hove (Verbeecklaan 5).

WWW.RAAKVZW.BE/HOVE



Energiebesparende technieken

Welke toestellen verbruiken het meest? Hoe kan je 'slim' verbruiken en zo je energieverbruik verlagen? Tijdens deze infoavond van Raak Kattenbos krijg je concrete adviezen en inzichten om onmiddellijk toe te passen. Afspraak op zaterdag 9 december om 19u30 in De Klosterhof (Oude Diestersebaan 1, Lommel). Gratis voor Raak-leden, 2 euro voor niet-leden. Inschrijven is niet nodig.

WWW.FACEBOOK.COM/RAAKKATTENBOSLOMMEL

Blokjesfestival: bouw mee aan veiliger verkeer

Wat is jouw droom voor veiliger verkeer? Die vraag stelt Raak Tervuren aan kinderen uit de buurt. Hoe ziet een veilige schoolomgeving eruit? Zijn er meer verkeerslichten nodig, of bredere fietspaden? Tijdens het Blokjesfestival vertellen kinderen al bouwend hun verkeersdroom.
Er wordt gebouwd op zaterdag 8 november tussen 14u en 17u in AC De Zevenster (Markt 7a).

WWW.FACEBOOK.COM/KWBTERVUREN

Een warme buurt aan wenskaarten

Zin om wenskaarten te sturen maar geen zin in onpersoonlijke ontwerpen? Ontwerp een persoonlijke wenskaartencollectie! Of nog beter: spreek met Raak-vrienden af om aan de slag te gaan en elkaar een huis-kerstkaart te sturen. Zo ontstaat een warm verbonden wensendorp, helemaal in Raak-stijl.

Tekst en foto's Annelies Decooman













Wat heb je nodig?

- A4-papier (liefst iets dikker) in een kleur naar keuze.
- Zwarte stift
- Verf, kleurpotloden of wasco's
- Schaar

Stappenplan:

1 Vouw 1 A4-blad in twee.
2 Vouw het blad terug open en scheur of knip het in twee.
3 We gaan verder met één helft en vouw die in twee.
4 Vouw terug open.
5 Teken op de rechterhelft met enkele lijnen je huis.
6 Plooi dicht en knip weg wat overbodig is (indien van toepassing).
7 Kleur in (of laat je kind het huis inkleuren terwijl jij een leuk tekstje bedenkt).

Heb je de smaak te pakken? Probeer dan ook eens dit:

- Teken het huis van de persoon naar wie je een kaartje stuurt.
- Gebruik voor je cadeau's bruin inpakpapier en teken huizen op je cadeaus. Zo ontstaat er een kerstdorp onder je kerstboom.





Kom op tegen Kanker

‘Ik ben 68. Moet ik al aan een testament denken?’





U leest het in onze gratis gids!

Wilt u dat uw nalatenschap volgens uw wensen wordt verdeeld? Stel het opmaken van een testament dan niet uit. Een testament geeft u controle over wie wat krijgt en voorkomt problemen bij nabestaanden. Vraag nu onze gratis gids aan met 21 veelgestelde vragen (en antwoorden) over nalaten en het maken van een testament.

Ja, ik ontvang graag de gratis gids over nalatenschap en testament.

Bestel de gids via komoptegenkanker.be/nalaten of vul deze antwoordstrook in.

☐ De heer ☐ Mevrouw

Voornaam | Naam

Straat | Nummer | Bus

Postcode | Gemeente

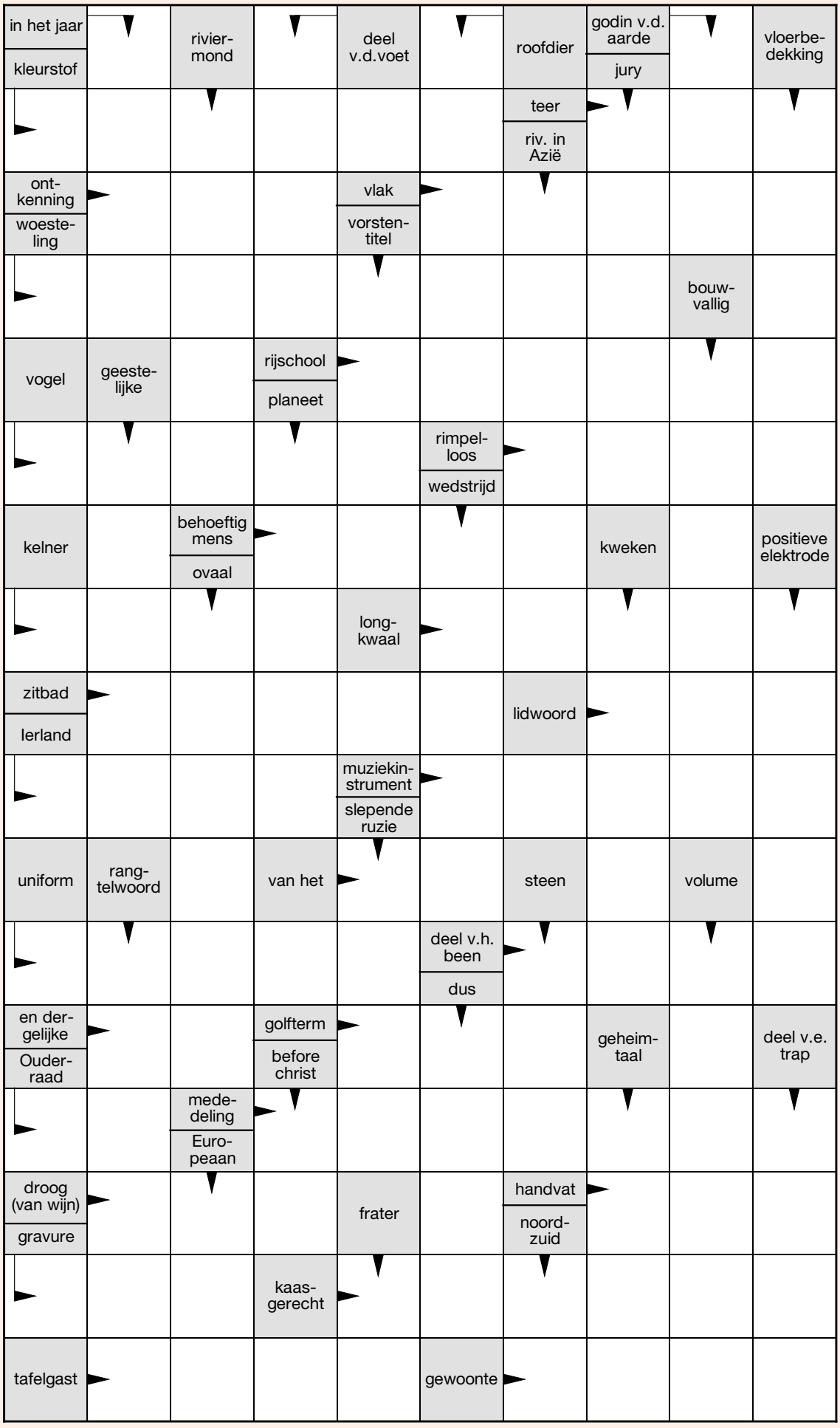
Stuur de ingevulde antwoordstrook in een gefrankeerde envelop naar:
Kom op tegen Kanker vzw, Koningsstraat 217, 1210 Brussel.

Vragen? Contacteer ons via testament@komoptegenkanker.be of op 02 227 69 69.

Wij gaan zorgvuldig met uw gegevens om en verstrekken ze nooit aan derden. Kijk op komoptegenkanker.be/privacybeleid voor meer informatie.

RA_1_25

Puzzel


in het jaar
kleurstof
rivier-mond
deel v.d.voet
roofdier
godin v.d. aarde
jury
vloerbe-dekking
teer
riv. in Azië
ont-kenning
woeste-ling
vlak
vorsten-titel
bouw-vallig
vogel
geeste-lijke
rijschool
planeet
rimpel-loos
wedstrijd
kelner
behoeftig mens
ovaal
kweken
positieve elektrode
long-kwaal
zitbad
Ierland
lidwoord
muziekin-strument
slepende ruzie
uniform
rang-telwoord
van het
steen
volume
deel v.h. been
dus
en der-gelijke
Ouder-raad
golfterm
before christ
geheim-taal
deel v.e. trap
mede-deling
Euro-peaan
droog (van wijn)
gravure
frater
handvat
noord-zuid
kaas-gerecht
tafelgast
gewoonte

Quiz

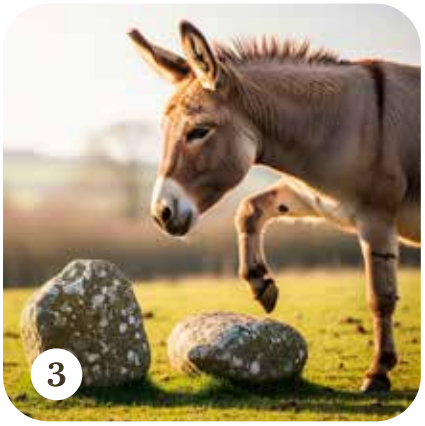
Op zoek naar een fijne Raak-quiz?

1/11 bij Raak Tielen
7/11 bij Raak Koersel
21/11 bij Raak Kasterlee
22/11 bij Raak Rosselaar
29/11 bij Raak Gijzegem
29/11 bij Raak Heultje (Westerlo)
5/12 bij Raak Beselare
5/12 bij Raak Leest

Heel wat Raakpunten organiseren leuke quizavonden. Bij Raak Zele Heikant stond in oktober een quiz op de agenda. De bedenkers lieten AI-apps een afbeelding genereren als illustratie bij een spreekwoord. De vraag is simpel: zie jij om welk spreekwoord het gaat?

















Klaar? Check de antwoorden op pagina 53 van dit Raak Magazine.

Ruggespraak

Wanneer schermpjes alomtegenwoordig zijn

"We moeten erover waken dat kinderen ook offline het leven ontdekken"

Opgroeien en opvoeden in een digitale wereld, begin er maar aan. Tegenwoordig denken we bij verbinding vooral aan de wifi-code. Ondertussen nestelen schermen zich gretig tussen ouders en kinderen. Wat betekent dat voor hun gezondheid en persoonlijke ontwikkeling? In haar boek *Nooit meer alleen* gaat professor Reitske Meganck op zoek naar een kompas om te navigeren in een digitale wereld.

Tekst Michiel Bronckaerts



De doorsnee Vlaming heeft ongeveer 90 apps op zijn smartphone, blijkt uit de imec-barometer 2024. Goed voor gemiddeld drie uur schermtijd per dag. Dat kan al tellen, maar hoe zit dat met jongeren? "Volgens de meest recente imec.digimeter zitten laat-adolescenten (15- tot 22-jarigen) dagelijks 240 minuten voor een scherm", vertelt Reitske Meganck, professor klinische psychologie aan de UGent. "Voor jongeren hebben we minder absolute cijfers. Dat verschilt per huishouden en de mate waarin ouders al dan niet limieten stellen op hun schermgebruik. Maar bij minderjarigen is vijf à zes uur per dag al lang geen uitzondering meer. Dat hoge aantal is grotendeels te wijten aan de alomtegenwoordigheid van smartphones."

Spelen zonder scherm

Volgens Reitske eisen smartphones al vanaf de vroegere kindertijd een bepalende rol op. "Jonge kinderen zijn volledig gericht op hun omgeving en leren uit interactie met anderen. Maar tijdens het scrollen vlakt onze gelaatsuitdrukking af. We zijn dus minder betrokken en responsief. Dat komt de emotionele groei van baby's en peuters niet ten goede. Daarnaast hebben ouders een voorbeeldfunctie. Als we constant met onze gsm bezig zijn, willen kinderen natuurlijk zelf ontdekken wat er zo speciaal aan is."

Reden te meer om onze eigen schermtijd in de gaten te houden. Maar wanneer wordt schermgebruik problematisch? Reitske: "Als kinderen niet meer kunnen spelen. In de kleutertijd is die ruimte om vrij te spelen, zonder een specifiek doel, essentieel. Op die manier maken ze vrienden, leren ze bij en, minstens zo belangrijk, botsen ze op hun grenzen. Plezier maken en frustraties horen bij zelfontwikkeling. Die momenten mag je niet afvlakken door hen te vaak voor een scherm te zetten. Je hoeft daarom niet alle schermen te bannen, maar waak er wel over dat ze ook offline het leven ontdekken."

Belevingswereld begrijpen

Wat spelen is voor kleuters, betekent zelfontdekking voor adolescenten. In de puberteit gaan ze op zoek naar hun eigen stem en identiteit. Online vinden ze genoeg inspiratie, maar daar zitten ook onrealistische (schoonheids)idealen tussen. "Niemand is perfect, maar op sociale media wordt die illusie wel versterkt", zegt Reitske. "Dat gaat niet

alleen over hoe we eruitzien, maar ook hoe we met elkaar omgaan. Online moet je precies alles foutloos presenteren. Daardoor reageren we pas later of zeggen we enkel dingen om anderen te behagen. Het gevolg? We vermijden moeilijke gesprekken in de echte wereld. Zonde, want ploeteren en discussiëren is nu eenmaal eigen aan menselijke interactie. En zo komen kansen om in relatie te treden met leeftijdsgenoten, vrienden en ouders onder druk te staan."

Een voorbeeld van zo'n moeilijk gesprek: kinderen aanspreken op hun gsm-gebruik. Tegenwoordig staat dat gelijk aan je bemoeien met hun privéleven. "Dat is een heel delicaat spanningsveld, want jongeren hebben nood aan een innerlijke belevingswereld en smartphones maken daar deel van uit. Als ouder moet je hen de ruimte geven om de wereld te ontdekken, ook digitaal. Dat is soms moeilijk, want niemand wil dat zijn kind in aanraking komt met beelden van extreem geweld of misbruik. Ouderlijk toezicht is dus geen overbodige luxe. Maar praat daarover met je kind en toon interesse in hun belevingswereld. Dat is iets heel anders dan hun leven willen controleren."

Betekenisvolle relaties

Onze schermtijd plots drastisch afbouwen wordt moeilijk volgens Reitske. Daarom wil ze liever nadenken over hoe we technologie een constructieve plaats geven in ons leven. "Problematisch schermgebruik zal niet verdwijnen, net zoals andere verslavingen of psychische problemen ook blijven bestaan. Strikte controle of een verbod zal dat niet verhelpen. Een limiet installeren is nodig, maar vraagt ook om een draagvlak. Leg dus uit waarom je hun schermtijd wil beperken. In dat opzicht is het ook zinvol om te werken aan mediawijsheid. Wat maakt een algoritme zo verslavend? Welke gevaren zijn er rond privacy? Jongeren zullen dan ook beseffen wat de risico's zijn."

Ten slotte wijst Reitske op het belang van betekenisvolle relaties, zowel met leeftijdsgenoten als binnen een gemeenschap. "Jongeren moeten menselijke interactie blijven nastreven. Fysieke ontmoetingen voegen een extra dimensie toe aan onze relaties. Dat contact biedt weerwerk tegen negatieve online content. Net zoals een goede band tussen generaties bijdraagt aan wederzijds begrip. Het is nog steeds beter om *met* kinderen te praten dan *over* hen."

Raak mag vijf exemplaren van Nooit meer alleen weggeven. Mail voor 14 december 2025 je naam, lidnummer en adres naar wedstrijden@raakvzw.be (vermeld 'Nooit meer alleen' in het onderwerp) en maak kans.



Oplossing puzzel pagina 50

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

Antwoorden quiz pagina 51

1. **De appel valt niet ver van de boom.**
2. **Een druppel op een gloeiende (hete) plaat.**
3. **Een ezel stoot zich geen tweemaal aan dezelfde steen.**
4. **Met een schone (propere) lei beginnen.**
5. **Een speld (naald) in een hooiberg zoeken.**
6. **Het ijzer smeden als het heet is.**
7. **Als de kat van huis is dansen de muizen (op tafel).**
8. **Beter één vogel in de hand dan tien in de lucht.**

Medewerkers Raak Magazine november-december 2025
James Arthur, Michiel Bronckaerts, Dominique Coopman, Annelies Decooman, Jo De Smet, Tim De Winter, Jurgen D'Ours, Yasmine Tavernier, Arno Vande Velde (Arnoleon), Charlotte Van Doren, Katrijn Van Giel, Hilde Van Malderen en Arno Vermeulen.

Coördinatie en eindredactie
Arno Vermeulen en Jurgen D'Ours

Vormgeving
Het Eiland Neus

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

Druk
Dessain Printing, Mechelen

Coverfoto
James Arthur

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

“Mijn leven lijkt compleet. En toch is dat niet zo.”

Woorden vinden voor wat je voelt, is niet altijd eenvoudig. Daarom geeft Fien Braekevelt (36) huwelijks- en afscheidsmomenten vorm, onder de naam VlechtWerk. “Daar waar mensen de liefde vieren en het leven eren, zorg ik met woorden voor verbinding.” Ze is mama van drie bengels, medebestuurder van een bouwbedrijf en zus van een broer die er niet meer is. Zijn overlijden was de aanleiding voor VlechtWerk.

Tekst: Dominique Coopman · Foto Karen Nachtergaele

1 Je verloor je broer op 25 mei 2018. Wie was hij voor jou?

Fien: “Ik ben de middelste in een gezin van drie. Mijn broer is de oudste en ik word op de hielen gevolgd door een jongere zus. Kevin was een echte grote broer. Hij kwam me met zijn getunede Fiat Bravo van school halen en ik zag hoe al mijn vriendinnen stiekem een oogje op hem hadden. Maar hij reed ook het land rond omdat ik voor mijn huwelijk authentieke boomstamschijven wou. Waarom rechts als het ook averechts kan, leek af en toe zijn levensmotto. Maar z'n inborst bestond uit puur goud.”



Fien Braekevelt: "Voelen blijft bij. Altijd en overal."

2 Op welke manier heeft zijn dood de dynamiek van jouw leven beïnvloed?

Fien: “Er is een voor en er is een na. Verlies van een broer of zus is voor de buitenwereld niet altijd zichtbaar. De fysieke leegte die er is, is niet tastbaar. Mijn leven lijkt compleet. En toch is dat niet zo. Toch voelt dat niet zo. Kevin maakt deel uit van mijn fundament en daar zit voor altijd een barst in. Ik kan dat niet anders omschrijven. Net daarom is het waardevol als mensen daar voorbij kunnen kijken. De leegte en het verdriet erkennen. Uiteindelijk is dat het enige dat we voor de ander kunnen doen. Mekaar tonen dat alles er mag zijn.”

3 Je neemt je broer ook mee in VlechtWerk, als nieuwe wending die je aan je leven gaf. Hoe komen beide daarin voor jou samen?

Fien: “VlechtWerk vertrekt vanuit mijn eigen weven met al wat leven is. Van de rollen die ik vervul, de emoties die ik voel, het verdriet en de vreugde die ik meedraag. Van daaruit ondersteun en ontzorg ik anderen op grote dagen waarop liefde gevierd mag worden en het leven geëerd. Als storyteller geef ik persoonlijke huwelijks- en afscheidsmomenten vorm waarin tijd en ruimte gemaakt wordt voor wat er echt toe doet. Ik geloof oprecht dat het anders kan en daarom doe ik het ook anders. Vanuit voelen. Want voelen blijft bij. Altijd en overal.”

EuriKa-Shoe





Floris van Bommel Women





Floris van Bommel Men & Women



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

SNEAKERSHOP: Nike Adidas Karhu KarlLagerfeld Hoff SteveMadden UGG Buffalo Diadora Skechers Pantofola d'oro Vans Palladium AntonyMorato All-Star Asics Guess LaCoste Saucony Ea7 Armani NewBalance Sun68 Puma Reebok

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









SKECHERS
Grootste keuze bij ons: 3000 paar!



MEER DAN 2.000 MODELLEN VOOR STEUNZOLEN!

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





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

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

Naam .....

Adres .....

.....

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

BON €13

Niet geldig tijdens de sperperiode.

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

Lunch Garden

Kids avond

Kidsmenu aan halve prijs

Op woensdagavond en zondagavond, vanaf 17u



~~6,99~~

3,50