Raak magazine

+ leden voordelen boekje

JANUARI
FEBRUARI
2026



Raak-vrijwilliger Ils Van Tendeloo en actrice Tania Van der Sanden over erbij horen

"In gesprek gaan met een andersdenkende is de kern van theater"

Tegenspraak: nieuws volgen of nieuws mijden?

Snelle klassiekers uit de Turkse keuken

TIJDSCHRIFTEN
TOELATING - GESLOTEN VERPAKKING
3200 AARSCHOT 1 - BC 1145

Afgiftekantoor: 3200 Aarschot 1 - Maandblad
verschijnt tweemaandelijks - P106832

"Ruimte geven verruimt je wereld."

FABIAN SPREEUWERS, VOORZITTER RAAK VZW
PAGINA 26

Toen in januari ...

De allereerste Winterspelen
In januari 1924 werden in het Franse Chamonix de allereerste Olympische Winterspelen gehouden. Wat begon als een experiment naast de Zomerspelen, groeide uit tot een succes dat sindsdien om de vier jaar miljoenen kijkers boeit. Ons land stuurde tijdens die allereerste editie een ijshockeyploeg en een bobsleeteam. In die bobslee pakten de Belgen zelfs brons, meteen het allereerste Belgische eremetaal op de Winterspelen. Dit jaar zitten we opnieuw in een winters Olympisch jaar. Vanaf 6 februari strijden onze Belgische atleten in Italië voor het podium.

De laatste Elfstedentocht
Op 4 januari 1997 klonk voor de vijftiende en voorlopig laatste keer het startschot van de Elfstedentocht, de legendarische schaatstocht van bijna 200 kilometer langs Friese steden. Het werd een heroïsche editie, met temperaturen ver onder nul en verraderlijke scheuren in het ijs. Meer dan 16.000 schaatsers waagden zich aan de tocht, en miljoenen mensen volgden het spektakel live op televisie. Ook vele Vlamingen zaten die dag aan hun tv gekluisterd. Helaas was het ijs sindsdien nooit sterk genoeg om een nieuwe tocht te organiseren, dus die laatste editie wekt bij velen een nostalgisch gevoel op.

De geboorte van Kuifje
In januari 1929 zette een jonge reporter met een piekfijn gekamd kuifje zijn eerste stappen in de wereld: op 10 januari verscheen de allereerste aflevering van *Kuifje* in *Le Petit Vingtième,* een streng-conservatieve Waalse krant. Wat toen begon als tweewekelijkse pagina's groeide tegen mei uit tot een volledig verhaal, later gebundeld als *Tintin ... au pays des Soviets*. In dat debuut reist Kuifje door de Sovjet-Unie en prikt Hergé, nog lang voor hij een icoon werd, vrolijk en stevig in het communistische systeem. Het duurt tot 1940 voor de Nederlandse vertaling opduikt in Het Laatste Nieuws.

6,6

Vlaanderen is Europees kampioen autodelen. Voor elke 10.000 inwoners zijn er 6,6 deelauto's beschikbaar. We laten daarmee de tweede en derde, Nederland en Duitsland, ver achter ons.

Levenswijsheid van de maand

"Als je jezelf geeft, ontvang je meer dan je geeft."

Chinese filosoof Lao Tzu.

Januari is meestal een maand vol cadeautjes en nieuwjaarsvieringen. Maar volgens Lao Tzu zijn het niet alleen de spullen die tellen. Iets spontaan doen voor een ander, een glimlach of een helpende hand, levert soms meer op dan je denkt. In zijn filosofie doet geven zonder iets terug te verwachten wonderen voor jezelf en voor de mensen om je heen.

INHOUD

JANUARI FEBRUARI 2026



4 Geraakt/Touché

6 Dubbelspraak
Tania Van der Sanden en Ils Van Tendeloo

11 Dossier
Drempels om erbij te horen

15 Mijmering
Wim Verstraete

16 Beeldspraak
Soep op de Stoep bij Raak Boechout

18 Samen Sporten

21 Raak Leest
Vier boeken getipt

22 Altijd Raak!
Raakpunten in actie

26 Vrijspraak
Fabian Spreeuwers

27 Drie Rake Vragen
aan Yves Kabwe Kazadi van voetbalproject City Pirates

28 Raakraket
Op verkenning in Wilrijk

30 Tegenspraak
Nieuws volgen of nieuws mijden?

34 Lekker Raak
Snelle klassiekers uit de Turkse keuken

38 Straatketting
Met Geert door Oostende en Bredene

40 Radar
Uitstappen met eten of drinken in de hoofdrol

42 Lofspraak
Sociaal-artistiek gezelschap Tutti Fratelli wint Prijs voor Beste Samenspel

44 Puzzel en Quiz

46 Ruggespraak
Kinderen bij een scheiding







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



1 op de 3 gezinnen koopt regelmatig tweedehandskledij

Steeds meer Vlaamse gezinnen kiezen bewust voor tweedehands. Uit de nieuwste Gezinsbarometer van de Gezinsbond blijkt dat een op de drie gezinnen regelmatig tweedehandskledij koopt, vooral voor de kinderen. Bij gezinnen met jonge kinderen (onder de 9 jaar) ligt dat cijfer nog hoger: 44 procent kiest soms voor tweedehands of deelkledij. De belangrijkste drijfveer is de prijs (64 procent), gevolgd door duurzaamheid (25 procent). Online aankopen zijn het populairst bij gezinnen met kinderen jonger dan 6 jaar, terwijl kringwinkels en tweedehandsbeurzen beter scoren bij gezinnen met kinderen jonger dan 2,5 jaar.

Ook bij het wegdoen van kleding denken gezinnen circulair. Drie op de vier gezinnen brengen hun oude kleren naar de kledingcontainer, de helft kiest voor de kringwinkel en een op de drie geeft kleding door aan familie of vrienden. Kinderkleding wordt het vaakst hergebruikt: zes op de tien gezinnen met jonge kinderen geven die een tweede leven binnen de familiekring.



Onderzoek van de maand

Stoppen met roken heeft ook op latere leeftijd positieve effecten op ons brein

Stoppen met roken blijkt niet alleen goed voor de longen en het hart, maar ook voor de hersenen, zelfs als je dat pas op latere leeftijd doet. Een nieuwe studie in het wetenschappelijk tijdschrift The Lancet volgde bijna tienduizend (ex-)rokers boven de veertig en zag dat wie stopt in de zes daaropvolgende jaren duidelijk trager mentaal achteruitgaat. Het geheugen takelt gemiddeld 20 procent minder snel af.

Hoe roken precies op de hersenen inwerkt, blijft nog niet helemaal duidelijk, al is bekend dat het de bloedvaten en zuurstoftoevoer schaadt en mogelijk chronische ontstekingen in hersencellen veroorzaakt. Omdat een tragere cognitieve achteruitgang samenhangt met een lager risico op dementie kan stoppen met roken ook daar beschermend werken. Al is verder onderzoek nodig om dat hard te maken.

Diverse verenigingen trekken meer deelnemers

Vergeleken met 2017 neemt de deelname aan activiteiten van verenigingen met diversiteit toe. Dat blijkt uit het recentste onderzoek 'Samenleving in diversiteit' dat onderzoeksbureau Ipsos uitvoerde in opdracht van de Vlaamse overheid. Algemeen genomen geldt ook dat wie buurtcontacten heeft met mensen van verschillende achtergronden vaker deelneemt aan activiteiten van verenigingen, en een meer diverse vriendengroep heeft. Uit het onderzoek blijkt ook dat mensen met een Turkse of Congolese herkomst meer dan dubbel zo vaak een diverse vriendengroep hebben als mensen met een Belgische herkomst (31 procent tegenover respectievelijk 66 en 63 procent).

Nergens in Europa daalt de armoede zo sterk als in België

Geen enkel land in Europa is er sinds 2019 in geslaagd om de inkomensongelijkheid zo sterk terug te dringen als België. Dat blijkt uit een rapport van de FOD Sociale Zekerheid. In 2019 zat 14,5 procent van de bevolking onder de armoedegrens, intussen is dat teruggebracht tot 11,5 procent. België moet enkel nog Tsjechië laten voorgaan, met 9,5 procent.



Belgen gebruiken minder antibiotica

Het totale gebruik van antibiotica in België is in 10 jaar tijd met 14 procent gedaald, zo blijkt uit nieuwe cijfers van Sciensano. Zowel in ziekenhuizen als bij huis- en tandartsen wordt duidelijk zorgvuldiger voorgeschreven dan vroeger. Vooral in de zorg zonder ziekenhuisverblijf is er een sterke daling. De daling van het antibioticagebruik is cruciaal om de doeltreffendheid van antibiotica ook in de toekomst te blijven garanderen.

Wat kan jij doen?

- **Gebruik nooit antibiotica zonder voorschrift** en neem ze enkel wanneer een arts ze echt nodig vindt.
- **Maak een kuur altijd volledig af**, ook als je je beter voelt.
- **Vraag je arts gerust waarom antibiotica al dan niet nodig zijn**: delen van argumenten en beslissingen leiden tot beter gebruik.
- **Gebruik antibiotica niet restjesgewijs**, en geef ze nooit door aan anderen.
- **Verzorg griep en verkoudheden zonder antibiotica**: ze werken niet tegen virussen.
- **Was regelmatig je handen** om infecties te voorkomen en het gebruik van antibiotica te verminderen.

LIFEHACKS

Blinkende spiegels
Een koffiefilter is ideaal om spiegels schoon te krijgen zonder strepen omdat hij geen pluisjes achterlaat. Je kunt hem droog gebruiken voor licht stof of met een héél klein beetje glasreiniger voor vingerafdrukken. Water heb je zelfs niet nodig.

De rommel-reset van 10 minuten
Zet elke dag een timer van tien minuten en ruim een hoekje, een schuif of een kast in je huis op. Zo wordt een grote schoonmaak behapbaar. Het effect op je mentale rust is veel groter dan de inspanning.

Stofvrije plinten
Raak eindelijk van het stof op je plinten af door met een droogkastdoekje de plinten snel af te stoffen. Door de antistatische werking blijft er daarna veel langer geen stof aan hangen.



Dubbelspraak

Raak-vrijwilligster Ils Van Tendeloo en actrice Tania Van der Sanden in gesprek

"Erbij horen heeft ook te maken met zelfvertrouwen"

Actrice Tania Van der Sanden en Raak-vrijwilligster Ils Van Tendeloo ontmoeten elkaar bij theater 't Arsenaal in Mechelen. Tania en auteur Freek Mariën hebben net de eerste lezing van het theaterstuk KAMP achter de rug, en dat levert meteen wat inspiratie op.

Tekst Michiel Leen • Foto's Katrijn Van Giel

Tania Van der Sanden

63 jaar

Actrice

Bekend van onder andere Het Eiland, Vaneigens en In de Gloria.



De dames kunnen bovendien hun beste Kempens bovenhalen, want terwijl KAMP in de steigers wordt gezet, is Tania Van der Sanden ook te zien in de succesproductie Groenten uit Balen, waarin ze moeder Clara De Bruycker speelt, naast Koen De Bouw.

Het theaterstuk KAMP gaat volgens de makers over het geloof in verhalen, het gevaar van de leugen en de schoonheid van het verzinnen. Het stuk speelt zich af in een land dat van bepaalde mensen af wil en voor hen een plek bouwt. Terwijl die gebouwd wordt, moeten die mensen even naar een kamp. Ondertussen zitten ze daar al een paar jaar en arriveert er een regisseur om in beeld te brengen hoe mooi het leven er wel niet is. De makers willen met dit stuk laten zien dat er universele tendensen spelen. Ook in België wordt volgens de makers geknaagd aan het recht op protesteren, de rechten van migranten en vluchtelingen staan onder druk … Ze waarschuwen voor de eerste stapjes op een hellend vlak.

Tania: "Er ontstaat een mini-maatschappij van outcasts. Ze zijn naar het kamp gebracht met de belofte van een mooie eigen plek, maar voorlopig is het overleven in barakken. En toch valt er bij de eerste lezing al veel te lachen. Er zit veel humor in de tekst. Mensen die in moeilijke omstandigheden moeten samenleven, gaan de lichte kant van het leven opzoeken, anders hou je het niet vol."

Wat voor iemand is jouw personage?

Tania: "Zij is de kampoudste. Een interessant personage, want ze wil de bewoners doen geloven – en misschien gelooft ze het zelf ook wel – dat ze op weg zijn naar een betere plek. Het is me nu, bij het begin van de productie, nog niet helemaal duidelijk in welke mate ze liegt. De tekst is ambigu op dat vlak. Wat is liegen, als je er zelf in gelooft, of als je jezelf alleszins hebt wijsgemaakt dat het doel bestaat? Zij zegt zelf: '*Ik zorg ervoor dat de mensen hier overleven*.'"

Ils, spreekt dat gegeven jou aan?

Ils: "Het lijkt ver van ons bed, maar die zorgende, moederlijke bekommernis om anderen is herkenbaar. Als je wat ouder bent, weet je ook dat het wel goed komt, ook al zijn de zaken niet perfect. Als we ons er maar samen doorheen slaan."

Je werkt voor stad en OCMW Lier?

Ils: "Afgestudeerd als maatschappelijk assistent werkte ik inderdaad bij het OCMW van Lier. Maar 25 jaar geleden werd ik neergestoken door een cliënt. Ik heb dat ternauwernood overleefd en heb er een fysieke beperking aan overgehouden. Het trauma bleek ook te groot om mijn werk als maatschappelijk assistent verder te zetten. Ik kreeg de kans om mij meer achter de schermen nuttig te maken, en werk nu voor de communicatiedienst van stad en OCMW Lier. Ik heb mij ondanks mijn handicap gesmeten in mijn nieuwe job. Als ik iets doe, wil ik het goed doen. Want ook in het vrijwilligerswerk dat ik doe voor Raak Heist ben ik iets té hard gegaan. Mijn perfectionisme heeft ervoor gezorgd dat chronische stressklachten mij dwingen om op de rem te gaan staan."

Wat betekent engagement voor jullie?

Tania: "Veel, hoor. Mijn engagement tegenover mijn werk, tegenover mijn gezin, tegenover mijn vrienden, en tegenover



Ils Van Tendeloo
51 jaar

Maatschappelijk assistent
Communicatie-medewerker stad en OCMW Lier
Vrijwilligster bij Raak Heist

mijzelf. Dat laatste mag ik niet vergeten. Als ik ja zeg tegen een project is het engagement 100 procent. Maar je wilt er ook 100 procent zijn voor je gezin en voor de anderen. Ik heb moeten leren, met schade en schande, om me ook te engageren en respect op te brengen voor mijzelf.

Zoals algemeen geweten is, ben ik intussen vijftien jaar nuchter. Uit die periode heb ik geleerd dat ik ook tegenover mezelf een groot engagement moet hebben. Als je weet wat het is om niet vooruit te kunnen, dan respecteer je des te meer wat het is om wel vooruit te kunnen. Ik weet wat het is om te denken '*ik wil niet meer en ik kan niet meer en het gaat niet meer*', en om daar dan uit te kruipen en opnieuw te kunnen genieten van kleine, gewone dingen. Dat vergroot je engagement."

Zou je je kunnen engageren in het verenigingsleven, bijvoorbeeld?

Tania: "Wij zitten als theatermakers constant in het verenigingsleven *(lacht)*. Ik ben niet bij een tennis- of een hobbyclub, als je dat bedoelt. Zoiets is niet te combineren met deze job. Ik geniet heel erg van de momenten met mijn 'thuisvereniging', met de huisdieren, de kinderen en mijn partner. Als kind was ik bij alle soorten verenigingen zoals tennis, paardrijden, voordracht en Chiro. Op zeker ogenblik moest ik van mijn moeder toch kiezen, het werd Chiro en voordracht. Zo komt het dat ik hier zit, hé *(lacht)*. Ik hoor bij de gelukkige zes procent van de theatermakers die kan leven van zijn werk."

Wat betekent 'erbij horen' voor jullie?

Tania: "Wanneer je net gestopt bent met drinken, kun je heel erg het gevoel hebben dat je er niet meer bij hoort. Terwijl ik zo blij ben dat ik geen alcohol meer nodig heb om mij goed te voelen. In KAMP gaat het ook om mensen die er niet meer bij horen, die een mini-maatschappij gaan vormen waarbinnen er wéér mensen niet bij horen. Ik denk dat iedereen wel eens dat gevoel heeft: ik hoor er niet bij, ik ben hier het vijfde wiel aan de wagen. Als we wat meer empathisch zouden zijn tegenover elkaar, zou het er toch anders uitzien. Waarom zou ik niet in gesprek kunnen gaan met een andersdenkende? Niet eenvoudig. Maar het is de kern van theater.

"De buitenwereld begrijpt dat niet altijd, dat één glas genoeg is om het probleem weer wakker te roepen."

TANIA

Die clash van standpunten heb je ook nodig om een interessante voorstelling te kunnen schrijven. Maar mensen zijn snel overtuigd van hun eigen gelijk. Dat herken ik ook bij mezelf, hoor. De kunst is om dat eigen gelijk even opzij te zetten. Eenvoudig is dat niet.

Erbij horen heeft ook te maken met zelfvertrouwen. In het begin van mijn herstel was dat zelfvertrouwen heel zwak. Het vergt tijd en kracht om in een groep waar je niet bij hoort te zeggen dat je er niets verkeerds doet. Hoe opener je zelf bent, hoe beter dat gaat. Maar dat vergt zelfvertrouwen. Dat zie je ook in KAMP. Wie twijfelt, staat zwakker. We moeten ons ook bewust zijn van onze eigen onbewuste bias. Onze zogezegde objectiviteit en neutraliteit zijn eigenlijk heel relatief.

De diversiteit in het kunstenlandschap neemt gelukkig toe. Het is belangrijk dat verhalen naast elkaar kunnen blijven bestaan. Dus dat er bijvoorbeeld een vrij klassieke opvoering van Groenten uit Balen plaatsvindt, terwijl elders iets radicaal anders speelt. Dat betekent niet dat het ene beter is dan het andere. Als je even uitzoomt zie je toch hoe betrekkelijk dergelijke discussies zijn. We zijn amper een stipje in het heelal."

Ook op dat stipje in het heelal moet je er elke dag tegenaan, toch?

Tania: "Ja, maar het helpt toch om de zaken te relativeren. Waar maken we ons druk over?"

Ils: "Zolang je positieve zaken kunt vinden en doen in het leven, moet je toch kunnen doorzetten?"

Tania: "Tegen de grote problemen die onze wereld vormgeven kunnen we niet op. Maar we kunnen wel onze stem laten horen."

Je kan mensen wel hulp aanbieden, maar de structurele problemen van bijvoorbeeld armoede en uitsluiting zijn daarmee niet opgelost, zeg je dat?

Tania: "Ik bedoel zeker niet dat we dan maar bij de pakken moeten blijven neerzitten. Maar je voelt je soms machteloos als je ziet hoe weinig weerklank breed gedragen protesten zoals voor Gaza of het klimaat krijgen. Moet je dan steeds extremer worden?"

> "Als slachtoffer ben ik op geen enkel moment gehoord in de strafprocedure. En nu blijkt dat net die erkenning zo belangrijk is."
>
> ILS

Jullie hebben gemeen dat je jezelf als het ware weer in de race hebt moeten knokken na een periode 'uit' te zijn geweest.

Ils: "Mijn lichaam heeft mij een aantal maanden geleden gedwongen om het werk neer te leggen. Door de moord op een OCMW-collega in Gent kwam ik tot de vaststelling dat ik dat trauma nog niet verwerkt heb. Het heeft me diep geraakt. Dankzij de hulp van Slachtofferhulp en Slachtofferonthaal heb ik perspectieven. Naast schrijftherapie ben ik ook geïnteresseerd om deel te nemen aan een dramaproject van het CAW. Daarbij worden slachtoffers van gewelddaden samengebracht. Ik zie het als een lotgenotengroep, een groep mensen met gelijkaardige ervaringen. Ik ben zelf nog zoekende, maar ik wéét dat ik erdoor geraak."

Tania: "Terugkeren is niet gemakkelijk, hoor. Ik heb er niet aan getwijfeld om terug te keren in het vak, maar het was moeilijk om van de beschermde omgeving van de ziekenhuisopname, een minimaatschappij waar mooi geregeld is wanneer je eet, slaapt, creatief bent en bezoek krijgt, weer naar buiten te stappen. Het voelde toch even als *'hier stap ik de boze wereld weer binnen'*. De supermarkt met haar rijen vol drank, de terrassen vol blije drinkers. Nu heb ik er geen moeite mee, maar het heeft me wel jaren aan nazorg gekost, met praktische tips en contacten met lotgenoten. Zij helpen je door moeilijke momenten en zelf kun je ook mensen helpen. Als ik dat niet zou hebben, zou ik wankeler staan. En zelfs na vijftien jaar moet ik niet gaan denken dat ik het nu wel weet en onder controle heb. De buitenwereld begrijpt dat niet altijd, dat één glas genoeg is om het probleem weer wakker te roepen. Alcohol is een harddrug, maar maatschappelijk aanvaard."

Het schijnt erbij te horen?

Tania: "Het heeft jaren geduurd voordat ik er open over kon spreken en het heeft tijd gekost om te gaan van *'ik mag niet'* naar *'ik wil niet'*, en nu is het zo'n opluchting, zo'n bevrijding van de slavernij. Het heeft tijd nodig, en vooral veel communicatie. Maar ik heb niet het gevoel dat ik er niet meer bij hoor. Integendeel. Tevoren, toen ik nog wel dronk, zal ik wel gedacht hebben dat ik erbij hoorde, terwijl er achter mijn rug druk geroddeld werd over mijn drinken. Terwijl ik nu veel meer het gevoel heb serieus te worden genomen. Dat wil je niet meer kwijt. Maar het is een gevaarlijk duiveltje. De kans op herval blijft bestaan. Maar door erover te praten met lotgenoten maak je ze kleiner."

Ik kan me voorstellen dat je niet altijd even veel zin hebt om je verhaal te doen?

Tania: "Ik merk dat er altijd wel een moment komt dat het ter sprake komt, en dan voel ik meteen aan wie het echt interesseert en wie niet. Wat jij hebt meegemaakt, Ils, is toch écht van een andere orde, dat wil ik toch even beklemtonen.

Ik kom nu veel mensen tegen die zich niet kunnen voorstellen dat ik ooit gedronken heb. Dat is dan ook wel weer fijn. Kijk, soms wil je het er niet meer over hebben. Maar als dit verhaal iemand met hetzelfde probleem kan helpen om erdoor te komen, dan motiveert mij dat om het verhaal toch maar weer eens te doen."

Ils: "Mijn verhaal doen vraagt vaak veel energie. Frustraties en boosheid komen naar boven. Er is immers heel wat misgelopen in de gerechtelijke procedure. Toch grijp ik nu de kans om dat allemaal uit te klaren. Samen met Slachtofferonthaal zoek ik naar antwoorden. Als slachtoffer ben ik op geen enkel moment gehoord in de strafprocedure. En nu blijkt dat net die erkenning zo belangrijk is. Daar zijn ze na 25 jaar wel achter gekomen. Dus ja, praten helpt wel. Als je de juiste mensen treft. Een bestuurslid van Raak Heist zette me op het juiste pad. Zo zie je maar ..."

Tania: "Het is goed dat je ermee aan de slag gaat, want alleen zo zul je je woede kunnen bevechten."

Zouden jullie met elkaar van job kunnen wisselen?

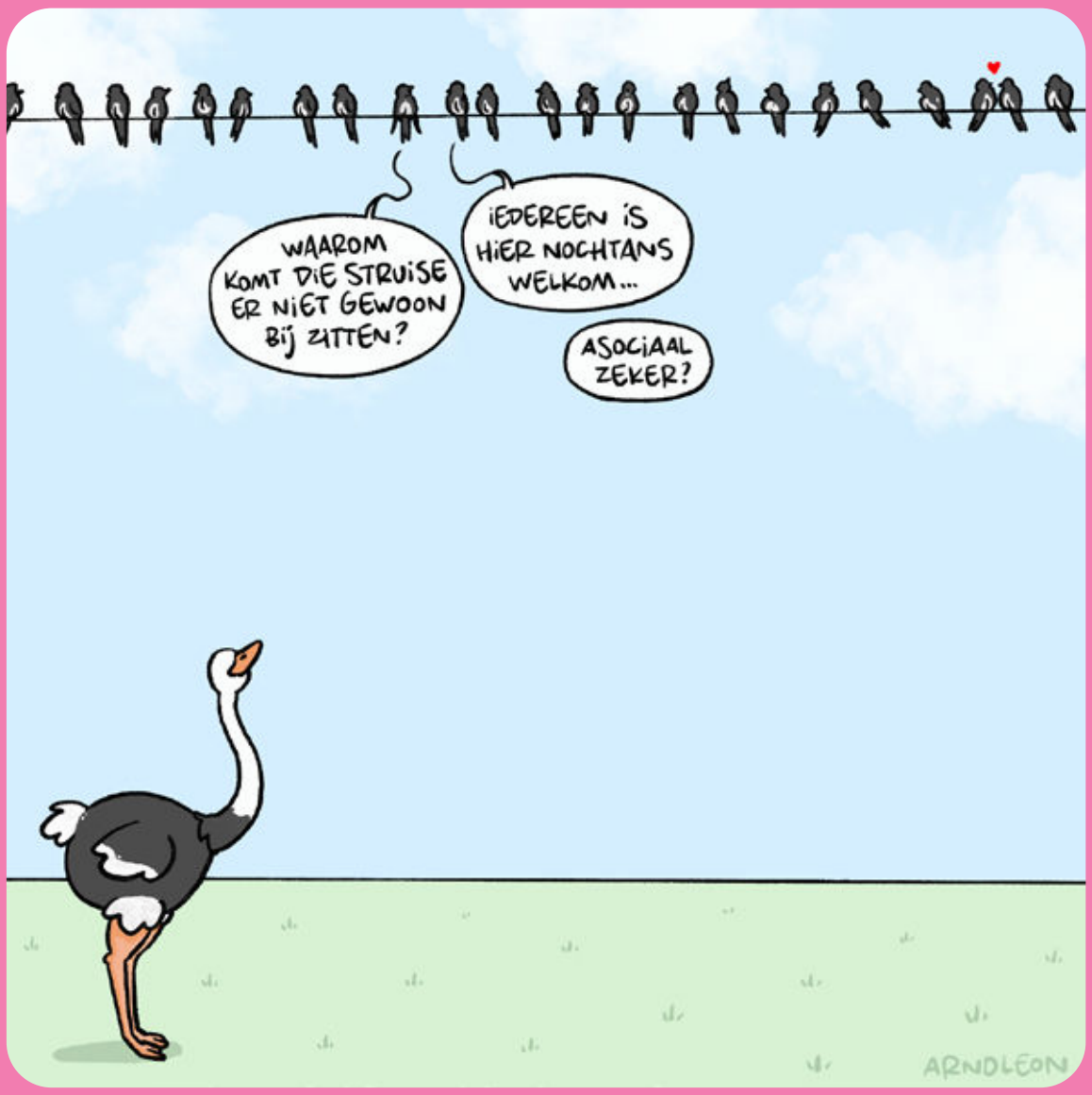
Tania: "Natuurlijk! Enfin, het communicatiegedeelte *(lacht)*."

Ils: "Wie weet verschijn ik nog wel ergens op het toneel via dat dramaproject van het CAW. Of toch iets uit mijn levensverhaal. En dat vind ik zeker zo belangrijk. Daarom is een toneelstuk zoals KAMP zo belangrijk. De boodschap die erachter zit, is zeker zo belangrijk als het verhaal. Ik kom alleszins kijken!"

Dossier
Drempels

De kracht van verenigingen zit in het verbinden van mensen rond cultuur, sport of vrije tijd. Maar niet iedereen voelt dezelfde vrijheid om binnen te stappen. Nog voor een activiteit begint, botsen heel wat mensen op praktische en structurele drempels. Niet zelden zien we de hindernissen zelf niet, of weten we niet goed hoe ermee om te gaan.

Tekst Hilde Van Malderen · Illustratie Arnoleon



Gijs Justaert helpt drempels weg te werken

“Diversiteit schuurt altijd een beetje als je erop wil inzetten”

Gijs Justaert is directeur Kenniswerking bij publiq dat organisaties in cultuur, jeugd en sport begeleidt en versterkt rond vrijetijdsparticipatie en inclusie van mensen die drempels ervaren. Dat is vaak makkelijker gezegd dan gedaan, zo blijkt. Verwacht dus geen gouden raad van Gijs, maar wel een aantal handvaten die kunnen helpen. “Relatie gaat altijd vooraf aan participatie.”

Organisaties en bedrijven moeten meer inzetten op een diverser publiek, wordt vaak gezegd. Maar wat is diversiteit eigenlijk?

“Hoe kijk je als organisatie naar mensen die je vandaag om verschillende redenen niet bereikt? Zo vat ik het samen. Bij die vraagt denkt men vaak aan mensen met een andere etnische achtergrond. Dat is het meest zichtbaar. Dat blijft ook een belangrijke drempel, maar we weten niet altijd hoeveel drempels er meespelen. Maar het gaat bijvoorbeeld ook over gender of mensen in armoede. En mensen met een neurodivers brein. Er zijn ook tal van andere, minder zichtbare, redenen waarom mensen niet aansluiten bij een vereniging. Dus het gaat verder dan zorgen dat er meer mensen van kleur in je vereniging zitten en *‘dan zijn we in orde’*.”

Jullie begeleiden organisaties in de cultuur-, sport- en jeugdsector. Zie je een verschil?

“Ze hebben alle drie hun eigen uitdagingen en het besef om rond diversiteit te werken is de jongste vijftien jaar enorm gegroeid, bij elk op zijn snelheid. De cultuursector is daar bijvoorbeeld al lang mee bezig, met experimentele projecten en duurzame ingrepen. Maar inzetten op inclusie en diversiteit gaat niet snel, en organisaties leiden soms ook aan inclusiemoeheid. In de sportsector is het thema ook niet

De 9 B’s voor toegankelijkheid

Noem het een kleine checklist. De 9 B’s van toegankelijkheid die de Vlaamse overheid opstelde, kunnen je helpen om je werking eens tegen het licht te houden en met een brede bril te kijken naar de drempels die mensen kunnen ondervinden om aan te sluiten bij activiteiten.

Bereikbaarheid

Toegankelijkheid begint bij de vraag: geraak je er überhaupt? Voor veel mensen is een activiteit alleen haalbaar als ze er op een eenvoudige manier geraken: met de fiets, te voet of met het openbaar vervoer. Vrijetijdsverenigingen die hun workshops of bijeenkomsten op centrale plekken organiseren verlagen de drempel aanzienlijk. Een buurtatelier dat bewust kiest voor een plek in het dorpscentrum, vlak bij een bushalte, maakt het voor sommige bewoners plots wel mogelijk om binnen te stappen.

Beschikbaarheid

Een laagdrempelig aanbod is pas echt toegankelijk wanneer het ook beschikbaar is. Wachtlijsten, beperkte openingsuren of ingewikkelde inschrijfsystemen kunnen mensen doen afhaken nog voor ze begonnen zijn. Vrijetijdsverenigingen die flexibel omgaan met aanmeldingen, bijvoorbeeld door vrije inloopmomenten in te bouwen of door administratieve rompslomp te vermijden, maken deelname een stuk eenvoudiger. Het verschil tussen een formulier van drie pagina's of een directe inschrijving bij een vrijwilliger ter plaatse kan het verschil maken tussen blijven of wegblijven.

Betaalbaarheid

Vrije tijd hoeft geen luxeproduct te zijn, maar zo voelt het voor sommigen wel. Niet alleen de deelnameprijs telt: ook materiaal, vervoer of tussendoortjes kunnen allemaal samen een serieuze kost zijn. Verenigingen die transparant zijn over kosten en die creatieve oplossingen vinden, zoals materiaal uitlenen of verschillende tarieven hanteren, halen een grote drempel weg. Een cultuurhuis dat een *‘betaal wat je kan-bijdrage’* gebruikt voor een workshop geeft het gevoel dat iedereen welkom is. Breng mensen op de hoogte van de mogelijkheden rond financiële hulp.

Bruikbaarheid

Een aanbod werkt pas echt wanneer het aansluit bij de leefwereld van wie wil deelnemen. Een schrijfatelier dat korte sessies aanbiedt voor mensen met weinig tijd, een buurtcentrum dat kinderopvang voorziet tijdens hun leesclub, of een hobbyvereniging die rekening houdt met fysieke beperkingen: het zijn kleine aanpassingen die een wereld van verschil maken.



"Je moet de mensen niet gewoon tot aan de deur krijgen, maar ze moeten zich ook welkom voelen om binnen te stappen."

nieuw natuurlijk, maar misschien wel de mate waarin men erop inzet. Tegelijk is sport de meest democratische sector, omdat er veel minder culturele codes zijn."

De regels van voetbal zijn nu eenmaal overal hetzelfde. Zijn die culturele codes een van de grootste drempels bij verenigingen?

"Een drempel komt nooit alleen. De grootste is en blijft armoede. De tweede drempel is de culturele. Bij armoede is het duidelijker. Je krijgt een verhoogde tegemoetkoming of niet. Al zijn daarmee niet alle andere drempels die bij armoede komen kijken, aangepakt. Bij een culturele drempel weten we niet hoe hard die nog speelt na twee, drie of vier generaties. Dat kan met taal te maken hebben, maar van sommige drempels of codes zijn we ons ook niet bewust. Ik sprak onlangs met de filmsector. In West-Europa zitten we stil in een zaal om naar een film te kijken. Wel, dat is een

Begrijpbaarheid

Hoe duidelijker een vereniging communiceert, hoe meer mensen zich aangesproken voelen. Vrijetijdsinitiatieven die korte, heldere taal gebruiken en vakjargon vermijden, openen letterlijk hun deuren. Een kookatelier dat in een paar eenvoudige zinnen uitlegt hoe de avond verloopt, wat je moet meebrengen, hoe lang het duurt, of je voorkennis nodig hebt: het helpt mensen om in te schatten of het bij hen past. Begrijpelijke communicatie verlaagt de onzekerheid.

Betrouwbaarheid

Mensen stappen sneller binnen wanneer ze het gevoel hebben dat een organisatie doet wat ze belooft. Een vereniging die haar openingsuren respecteert, deelnemers warm ontvangt en duidelijk aangeeft wat verwacht wordt, straalt vertrouwen uit. Een vrijwilliger staat klaar, de activiteit start op tijd, vragen worden serieus genomen … Het zijn maar een paar voorbeelden die ervoor zorgen dat de mentale drempel om opnieuw te komen wordt verlaagd.

Bekendheid

Zelfs het sterkste aanbod bereikt niemand als niemand ervan weet. Vrijetijdsverenigingen winnen veel door zichtbaar aanwezig te zijn in de buurt: via lokale affiches, een praatje op het plein, of door samen te werken met partners die andere doelgroepen bereiken. Een keramiekatelier dat af en toe het raam opent en voorbijgangers uitnodigt om binnen te kijken, wordt vanzelf onderdeel van het straatbeeld.

Begripvol

Iedere deelnemer komt binnen met een eigen ritme, achtergrond en referentiekader. Verenigingen die dat erkennen, maken hun werking meteen toegankelijker. Een begeleider die geduldig uitlegt hoe een activiteit werkt zonder oordeel, of die tijd maakt voor een gesprek wanneer iemand zich onzeker voelt, haalt spanning weg. Vrijetijdsverenigingen floreren wanneer mensen voelen dat hun vragen, twijfels of gewoontes welkom zijn.

Betreedbaarheid

Tenslotte draait toegankelijkheid om de ruimte om jezelf te mogen zijn. Of iemand nu komt in comfortabele kledij, met hoofddoek, pet, tatoeage of net heel ingetogen: vrije tijd hoort vrij te voelen. Betreedbaarheid gaat over het recht om binnen te stappen zonder jezelf te moeten veranderen

uitzondering in de wereld. In elke andere cultuur is naar de cinema gaan een feest. Er wordt geroepen, gelachen, gedanst … Dat is een culturele code."

Hoe komt het dat verenigingen het zo moeilijk hebben met diversiteit creëren?

"Kijken we naar de sport- en jeugdsector, maar ook naar vele andere verenigingen, dan zien we dat ze enorm steunen op vrijwilligers. Inzetten op diversiteit vergt veel van jezelf en je hebt er niet altijd de tools, omkadering en begeleiding voor. Stel dat er morgen bij een jeugdbeweging drie gezinnen aankloppen die in extreme armoede zitten. Hoe ga je daarmee om? Of iemand met een genderdiversiteit? Doe het maar eens als vrijwilliger.

Dus wij vertrekken graag vanuit de idee dat er geen moeilijk bereikbare groepen bestaan, enkel moeilijk bereikbare organisaties. Wij werken rond hoe organisaties met drempels kunnen omgaan. Rond de vraag hoe je een diverser publiek kan aantrekken zodat mensen zich welkom voelen, zich deel voelen van de vereniging. Wat heb je nodig om die drempels te leren kennen, je ervan bewust te worden en welke acties kun je er doen om die drempels zo laag mogelijk te houden of weg te werken? Je moet de mensen niet gewoon tot aan de deur krijgen, ze moeten zich ook welkom voelen om binnen te stappen.

Heb je als witte vereniging de nodige openheid en tools in handen om ervoor te zorgen dat je werking openstaat om die mensen te ontvangen, met de nodige zorg? Want het gaat niet alleen over *'ze mogen mee in de zaal zitten'.* Het is ook belangrijk dat mensen zich welkom voelen, ruimte krijgen om mee te doen en iets van zichzelf in te brengen."

Hoe begin je daar aan als vereniging?

"Misschien moet je je type activiteiten eens in vraag stellen. Kan je de traditionele kaas- en wijnavond een keertje vervangen door een activiteit die een andere doelgroep zou kunnen aanspreken? Misschien zelfs het idee laten groeien vanuit de doelgroep zelf? En voelen de witte mensen zich daar oké bij? Want die moeten zich ook nog veilig voelen. Er komt dus meer bij kijken dan *'we organiseren iets en iedereen mag komen, maar ze komen niet*'."

Dat hoor je wel vaker: *'we doen ons best, maar ze komen niet'*. En als ze komen, dan blijven ze niet lang.

"Ik heb hier geen waarheid in pacht. Het is een zoektocht. Diversiteit schuurt altijd als je erop wil inzetten. Relatie gaat vooraf aan participatie. Je krijgt pas participatie als je investeert in het opbouwen van een relatie met mensen. Dat is het cruciale fundament om daarna de participatie te kunnen verduurzamen en ervoor te zorgen dat ze langer blijven. Dat ze zich betrokken voelen en niet gewoon mogen komen maar te snel weggaan omdat ze de manier van koken of iets anders niet kennen. Betrek de mensen voor je beslist welke activiteiten je organiseert. Want wanneer zetten verenigingen meestal in op participatie? Als de activiteit gepland is en alles al vaststaat. Het is belangrijk om ervoor te beginnen. Ga op zoek naar de mensen die je wil bereiken en betrek hen vanaf de eerste stap. Laat ze meedenken. Zo bouw je ook vertrouwen op.

Eigenlijk ligt de verantwoordelijkheid een beetje bij wie de macht heeft. Dat zijn wij, want wij zitten aan het stuur van de vereniging, het cultuurhuis of de sportclub. Dus wij hebben de verantwoordelijkheid om uit de parochiezaal te komen en naar de plaats te gaan waar die mensen zijn. Je moet zelfs nog niet meteen een activiteit organiseren, maar misschien gewoon eens kijken hoe je samen iets kan doen, en zo stap per stap betrokkenheid creëren. En misschien is een latere stap dan dat ze ook naar de parochiezaal komen."

Wie doet er mee aan het verenigingsleven?

Vrouwen zijn oververtegenwoordigd en mensen met een migratie-achtergrond nemen weinig deel aan activiteiten van socio-culturele verenigingen. Dat zijn een aantal conclusies van het deelnemersonderzoek sociaal-cultureel volwassenwerk van de KU Leuven en de VUB.

- Vrouwen zijn oververtegenwoordigd: 63,2 procent van de deelnemers is vrouw.
- Hoog opleidingsniveau: 58 procent van de deelnemers aan socio-cultureel volwassenenwerk heeft een diploma hoger onderwijs.
- Financiële kwetsbaarheid blijft aanwezig: bijna een op tien deelnemers (9,3 procent) aan sociaal-cultureel volwassenenwerk geeft aan moeilijk tot zeer moeilijk rond te komen met het huidige inkomen.
- Mensen met een migratieachtergrond nemen weinig deel: hun aandeel is 9,6 procent, met grote regionale verschillen.
- Hoe vaak iemand deelneemt aan activiteiten varieert:
  - 25 procent neemt meermaals per maand deel.
  - 40 procent meermaals per jaar, maar niet maandelijks.
  - 21 procent nam vorig jaar maar één keer of minder deel.
- Motivaties zijn divers: deelnemers combineren meestal verschillende drijfveren zoals zelfontplooiing, ontmoeting, altruïsme en ontspanning. Nieuwe dingen bijleren is voor de meesten een sterke motivatie.

In de kantine

Ik zat met mijn Congolese vriend Yussuf in de kantine, na de basketbalwedstrijd van zijn zoon. Het soort ruimte waar de geur van sporttassen, koffie en halflege pintjes met elkaar in discussie gaan. Terwijl we daar zaten, kwam de ploegverantwoordelijke van het team een beetje ongemakkelijk naar ons tafeltje toe. Het soort aarzelende stap die je meteen herkent: iemand die wel wil, maar bang is om het verkeerde te zeggen.

"Dit tafereeltje zal waarschijnlijk door niemand anders worden herinnerd."

"*Quelle langue parlez-vous?*" vroeg hij.

"Een beetje Nederlands, van de inburgering", antwoordde Yussuf.

"Ben jij de papa van een van onze spelers?"

"Ja, van Imadi."

En daar, in dat kleine haakje van een kennismaking, gebeurde er iets warms. De ploegverantwoordelijke ontspande zichtbaar, alsof hij een deur had gevonden waarvan hij niet zeker wist of die zou opengaan. Hij vertelde wat hij deed voor het team en vroeg of hij Yussuf mocht toevoegen aan het WhatsApp-groepje van de ouders. Dat gebruiken ze voor vrijwilligers, of om afspraken te maken voor het vervoer bij uitwedstrijden.

"Tuurlijk", zei Yussuf. "Ik help graag."

"Mijn Congolese buurvrouw staat hier trouwens in de bar", voegde hij er glimlachend aan toe.

"Ja", zei de ploegverantwoordelijke, "zij stuurde me naar jou".

Er werd nog een thee en een pintje bijgezet. Er werd nagepraat over de match, over kleine dingen, over niets bijzonders en tegelijk over alles wat telt. En ik zag hoe die ploegverantwoordelijke uiteindelijk wegliep met een brede glimlach, alsof zijn middag net dat tikje lichter was geworden.

Yussuf draaide zich naar mij en zei dat hij zich vereerd voelde dat die man hem vroeg om mee te helpen met de club van zijn zoon. Dat hij het bijzonder vond dat iemand zo vriendelijk en open kon zijn. Ik voelde dat het iets betekende. Ik kende Yussuf al een tijdje en had hem nog nooit twee zinnen Nederlands na elkaar horen uitspreken. Dat was een hele opgave, maar het lukte behoorlijk. Een extra investering in een betekenisvol contact.

En daar zat ik dan, kijkend naar dat kleine tafereel dat waarschijnlijk door niemand anders zal worden herinnerd. Voor mij was het zo'n moment dat stilletjes in je kraag kruipt. Een klein gebaar, een korte ontmoeting, maar precies het soort lichtpunt dat me gelukkig maakt. Het soort moment dat je eraan herinnert dat mensen, ondanks al hun angst en voorzichtigheid, eigenlijk gewoon willen verbinden.



Wim Verstraete
Personeelsverantwoordelijke
Raak vzw

Beeldspraak

De Welzijnszorg-najaarsactie Soep op de Stoep is intussen een klassieker. Het concept is even toegankelijk als eenvoudig: verkoop zelfgemaakte soep en vraag een vrije bijdrage in ruil voor de overheerlijke soep. De opbrengst, die stort je aan Welzijnszorg. Raak Boechout deed al voor de vijftiende keer mee. Onze fotografe Katrijn Van Giel ging mee op pad.

Foto's Katrijn Van Giel



"Onze actie vindt op zaterdag plaats, maar begint eigenlijk al enkele dagen vroeger. Dan oogsten we de groenten uit onze Raak-samentuin Wijveld. In die participatieve moestuin werken 33 gezinnen samen om uiteenlopende groenten te kweken, zoals de pompoenen van de soepactie. Op woensdag brengen we de groenten naar een lokale traiteur, die zo vriendelijk is om de soep voor ons gratis te maken. Vrijdagmiddag mogen we de verse soep ophalen", vertelt Dorine Van de Sande van Raak Boechout. In de winter is er wat minder activiteit in de Raak-samentuin dan in de andere seizoenen. In de lente, zomer en herfst kom je op de samentuin naast gezinnen ook leden van een arbeidszorgcentrum dat onderdeel is van de geestelijke gezondheidszorg. In de laatste fase van hun behandeltraject komen ze in de tuin extra ervaring opdoen om de toegang tot de arbeidsmarkt te vergemakkelijken.

Soep uit de Samentuin



De soepverkoop zelf vindt plaats op de stoep bij de Oxfam Wereldwinkel. Dorine: "Gewoonlijk verkopen we ongeveer 60 liter soep, maar de hoeveelheid soep hangt elk jaar af van onze eigen oogst. Dit jaar was de pompoenoogst een voltreffer en konden we ongeveer 125 liter soep in emmertjes van één liter verkopen. Daarmee konden we 710 euro aan Welzijnszorg schenken. We kiezen specifiek de zaterdag waarop het opendeurdag is bij Oxfam Wereldwinkel."





Een deel van de soep is gereserveerd voor vrijwilligers die elders aan de slag zijn: zij knotten bomen rond een stuk groengebied dat ze hebben kunnen vrijwaren van bouwprojecten. De warme kop pompoensoep is welgekomen voor de buitenwerkers.







Samen sporten

Voetbal verbindt vluchtelingen in Brussel

In Brussel leven migranten en vluchtelingen zich dankzij Raak uit via voetbal. De ploeg van Raak Start Up speelt in de winter binnen in Molenbeek en in de zomer buiten in het Maximiliaanpark. De spelers, afkomstig uit onder meer Gambia, Soedan, Tsjaad, Kameroen en Burundi, zijn tussen de 17 en 38 jaar oud. Initiatiefnemer en Raak-vrijwilliger Olivier Verhelst, 55, is de oudste speler.

"Het was een hele uitdaging om een betaalbare zaal te vinden", blikt Olivier terug. "Uiteindelijk zijn we bij City5 in Molenbeek terechtgekomen. Om de huur van de zaal te bekostigen, vragen we een bijdrage aan de spelers en zamelden we extra budget in door te helpen bij een soepbedeling."





Het project werkt op solidariteit: wie het geld niet heeft, hoeft niet te betalen. "Het is ook niet de bedoeling dat deelnemers weten wie wat betaalt", zegt Olivier. "P*ay what you can,* zo blijft het sociaal gedragen. Voetbal verbindt mensen die anders in isolement zouden blijven."

Raak Start up zoekt ook contact met andere ploegen: in mei versterkten ze een andere Raak-ploeg voor een vriendschappelijke match en intussen vielen ook uitnodigingen in de bus voor vriendschappelijke matchen tegen Raak-teams in Vlaanderen. "Iedereen kijkt uit naar de toekomst, met matchen tegen andere ploegen, nieuwe zaalopties en misschien zelfs deelname aan een competitie. Het vraagt allemaal nog wat organisatie, maar niets is onmogelijk."

Wandelen

04/01/26 Booischot
Drijkoningenwandeling
PC Ter Laken, 2221 Booischot | 8-15u: 5 km (rolstoeltoegankelijk), 9 km, 12 km en 19 km.

04/01/26 Loenhout
Pezerikenwandeling
Gemeentelijke basisschool 't Blokje, Kerkblokstraat 14, 2990 Loenhout | 7u30-15u: 7 km (rolstoeltoegankelijk), 14 km en 21 km.

04/01/26 Lommel Barrier
Klotsenbossentocht
Parochiezaal Lommel Barrier, Luikersteenweg 243, 3920 Lommel | 9u-15u: 5 km (rolstoeltoegankelijk), 9 km en 13 km.

11/01/26 Hulshout
Herenbossenwandeling
Parochiezaal St. Mattheüs, Grote Baan 120, 2235 Hulshout | 8u30-15u: 5 km (rolstoeltoegankelijk), 7 km, 11 km en 15 km.

11/01/26 Sint-Job-in-'t-Goor
Bosuilenwandeling
Goorhof, Kerklei 16, 2960 Brecht | 8u-15u: 6 km (rolstoeltoegankelijk), 12 km, 15 km en 18 km.

18/01/26 Nijlen
1001 facetten-wandeling
Parochiezaal OLV, Pastoor Vermeirenstraat 2, 2560 Nijlen | 8u-15u: 6 km (rolstoeltoegankelijk), 9 km, 12 km, 15 km en 19 km.

25/01/26 Diepenbeek
Winterwandeling
OC Rooierheide, Rooierheidestraat 100, 3590 Diepenbeek | 9u30-15u: 5 km (rolstoeltoegankelijk), 9 km en 13 km.

25/01/26 Stabroek
Mattenwandeling
Lokaal 't Kalf, Veldstraat 97, 2940 Stabroek | 8u-15u: 5 km (rolstoeltoegankelijk), 6 km, 14 km en 18 km.

25/01/26 Laakdal (Veerle)
Heide-bos-wandeling
Buurthuis Veerle-Heide, Zandstraat 13, 2341 Laakdal | 8u-15u: 4 km (rolstoeltoegankelijk), 7,5 km, 14 km en 20 km.

01/02/26 Laakdal (Eindhout)
Speeltuinwandeling
Dennenoord, Smallestraat 4, 2430 Laakdal-Eindhout | 8u30-15u: 5 km, 7 km en 9 km.

08/02/26 Balen
Rosselaarswandeling
RH Sportief, Olmensebaan z/n, 2490 Balen | 7u30-15u: 3 km (rolstoeltoegankelijk), 7 km, 14 km en 21 km.



Nationale Wandeldag in Grobbendonk

Op 15 maart zet Raak Grobbendonk zich op de kaart tijdens de Nationale Wandeldag met een unieke wandelervaring door de prachtige natuur van de regio. De route leidt langs landelijke wegen, door bossen en langs de Nete. De langste wandeling van 25 kilometer doet ook het natuurgebied Lovenhoek aan. Wie van verrassende paadjes houdt, komt zeker aan zijn trekken met vlonderpaadjes en stapstenen. Een deel van de wandeling loopt zelfs door privégebied dat speciaal voor de Nationale Wandeldag wordt opengesteld. Dat heeft wel een keerzijde: om de dieren niet te storen, zijn honden niet toegelaten op dat deel van de wandeling. Er is wel een (korter) alternatief voorzien.

De organisatoren mikken op 1.000 deelnemers, maar het uiteindelijke aantal is sterk afhankelijk van het weer, weet Johan Clé van Raak Grobbendonk. "Al sinds de jaren 90 organiseren we jaarlijks wandelingen. Het weer kan de opkomst maken of kraken. Wat het weer ook wordt, voor de Nationale Wandeldag staan 45 Raak-leden klaar om alles in goede banen te leiden. Van pijlen plaatsen, keuken en toog bemannen, tot de organisatie van de stopplaats bij een lokale boer: alles gebeurt door Raak-leden, daar zijn we fier op."





Topargumenten om deel te nemen? "Grobbendonk ligt centraal, en biedt veel mooie en recent vernieuwde natuurgebieden", zegt Johan. "Ook het Ruige Ridderpad is nieuw in onze gemeente. Kinderen leren op een speelse manier de rijke geschiedenis van Grobbendonk kennen. Het Ruige Ridderpad zit in elke wandeling, op de rolstoeltoegankelijke wandeling na. En tot slot: op dezelfde dag vindt in Grobbendonk het halfvastenfeest plaats, inclusief jaarmarkt. Wie komt wandelen, kan dus ook nog even blijven hangen voor extra beleving."

15/02/26 Booischot
Wafeltjeswandeling
PC Ter Heide, Schrieksesteenweg 71, 2221 Booischot (Pijpelheide) | 8u-15u: 5 km (rolstoeltoegankelijk), 7 km, 9 km, 13 km, 16 km en 21 km.

22/02/26 Herentals
Kempense Heuvelrug
Zaal 't Hof, Grote Markt 41, 2200 Herentals | 8u-15u: 5 km (rolstoeltoegankelijk), 7 km, 10 km, 13 km en 18 km.

22/02/26 Keerbergen
De grote stap
GC Den Bussel, Haachtsebaan 54, 3140 Keerbergen | 8u-15u: 4 km (kidstoer), 6 km, 9 km, 13 km en 19 km.

01/03/26 Heist-op-den-Berg
Werfteling
Parochiezaal Heist Statie, Heilig Hartstraat 1, 2220 Heist-op-den-Berg | 7u30-15u: 5 km (rolstoeltoegankelijk), 8 km, 12 km en 16 km.

08/03/26 Meer
Boerenbuitentocht
Basisschool De Meerpaal, Terbeeksestraat 6, 2321 Meer | 8u-14u30: 6 km, 13 km en 20 km.

15/03/26 Grobbendonk
Bos- en Netewandeling
Nationale Wandeldag
Parochiecentrum Grobbendonk, Boudewijnstraat 10A, 2280 Grobbendonk | 8u-15u: 5,5 km (rolstoeltoegankelijk), 12 km, 18 km en 25 km.

22/03/26 Boechout
Fortwandeling
Bistlokaal, Elfbunderweg 17, 2530 Boechout | 8u-15u: 6 km (rolstoeltoegankelijk), 11 km en 13 km.

22/03/26 Retie
Pannenkoekenwandeling
GC Den Dries, Kerkhofstraat 37, 2470 Retie | 8u30-15u: 8 km, 10 km, 12 km, 14 km en 17 km.

29/03/26 Meerle
Grenswandeling
Parochiezaal Ons Thuis, Gemeenteplein 2, 2328 Meerle | 8u-15u: 7 km, 14 km en 18 km.



BATTERIJEN GROEIEN NIET AAN DE BOMEN

Helaas. De grondstoffen voor batterijen zitten diep in de grond. Ze worden naar boven gehaald door mijnwerkers die er dag en nacht zwoegen, onbeschermd en zonder uitzicht op een menswaardig leven.

Zij hebben nood aan én recht op een veilige werkplek, een leefbaar loon en betaalbare medische zorgen. WSM en haar partnerorganisaties strijden voor de rechten van deze mijnwerkers. Jij ook? Doneer nu via de QR code, of stort op BE41 8900 1404 3510.

scan en doneer

WSM
We Social Movements

This visual is AI-generated.

Raak leest

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

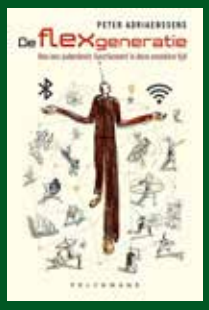
Naar een nieuw samen



Ap Dijksterhuis, Uitgeverij Prometheus

We hebben elkaar nodig. Van eenzaamheid en gebrek aan sociale steun ga je sneller dood dan van roken of obesitas. Sociaal gezonde mensen leven langer en gelukkiger, maar onze sociale gezondheid staat onder druk. Eenzaamheid neemt toe, we verruilen echt contact voor digitaal contact, en kinderen vervangen speeltijd door schermtijd. Een groeiende groep mensen voelt zich niet meer verbonden met anderen, steeds meer mensen verliezen hun vertrouwen in de politiek en in andere instituties, de kloof tussen rijk en arm neemt toe. *Naar een nieuw samen* is een pleidooi voor verbinding, voor een samenleving waarin 'samen' weer centraal komt te staan. Het boek is gebaseerd op inzichten uit de psychologie, de medische wetenschap en de neurowetenschap.

De Flexgeneratie



Peter Adriaenssens, Uitgeverij Pelckmans

Pubers opvoeden, bestaat er een moeilijkere opdracht? Wat met smartphones, sociale media, seks en drugs? Menig ouder zit tijdens die onstuimige tienertijd met de handen in het haar en rijdt zich vast in de overvloed aan opvoedtips. Maar als we er hersenscans van puberbreinen bijnemen, en de puberjaren bekijken vanuit de bril van constante ontwikkeling, krijgen we een heel ander beeld. Want een puberbrein is in volle wording tussen 12 en 25 jaar. Dat verklaart waarom ook veel jongvolwassenen en hun ouders nog vaak struikelen en worstelen. In dit boek schetst Peter Adriaenssens wat er tijdens die cruciale jaren in al die jonge hoofden gebeurt. Verwacht geen stappenplan, maar een leidraad om flexibeler door die woelige puberperiode te navigeren.

In Hemelsnaam



Annemie Struyf, Uitgeverij Lannoo

Annemie Struyf keert, 16 jaar na haar succesvolle tv-reeks *In Godsnaam*, terug naar het slotklooster van Brecht. In 2009 werd ze voor het eerst toegelaten in de stille, verborgen wereld van de trappistinnenabdij van Brecht. Samen met de zusters zocht ze een antwoord op de grote vragen over geloof, hoop en liefde. Vandaag is zuster Katharina de abdis van een klooster dat – letterlijk én figuurlijk - op zijn grondvesten davert. Het verouderde kloostergebouw is dringend aan renovatie toe en de groep zusters wordt alsmaar kleiner en ouder.

Dagboek van een kinderarts zonder grenzen



Daan van Brusselen, Borgerhoff & Lamberigts

Dokter Daan van Brusselen neemt je mee op reis naar kinderziekenhuizen overal ter wereld. Zo duiken in Congo afwijkingen op bij kinderen die geboren worden naast de mijnen waar metalen gedolven worden voor onze autobatterijen. In Ecuador neemt door ontbossing de verspreiding van hondsdolheid toe. Bij ons tast luchtvervuiling kinderlongen aan en wordt de link tussen sommige pesticiden en kanker duidelijker. Kinderen zijn de voelsprieten van onze planeet, de kanaries in de koolmijn, maar kunnen ze ons ook aanzetten tot actie?

Raak mag vijf exemplaren weggeven van 'Naar een nieuw samen', 'In Hemelsnaam' en 'Dagboek van een kinderarts zonder grenzen'. Interesse? Stuur voor 15 februari 2026 een mail naar wedstrijden@raakvzw.be en vermeld je naam, je Raak-lidnummer, je adres en het boek van je voorkeur.

Samen warmte beleven



Geen koude wintermaanden bij Raak. En als de temperaturen dan toch eens dalen, dan gaan we ze te lijf met warme en verbindende activiteiten. Een bloemlezing.
Zelf insturen? Welkom via altijdraak@raakvzw.be

Feest zoals vroeger

De naam verraadt het al: de '*YOU'LL B40+*'-fuif van Raak Lommel-Barrier bracht 150 veertigplussers samen die nog eens een stevig feestje wilden bouwen, net als vroeger. Het concept? Muziek van toen en elkaar ontmoeten tussen pot en pint in een leuke sfeer. Na een optreden van coverband Naapers nam DJ TOM het feestje over.





In de juiste plooi

De Tetterende Tiretten uit Zoersel deden aan hergebruik. Uit oude boeken toverden ze met de juiste vouwtechnieken echte kunstwerkjes!



Poppentheater

De leden van Raak Sint-Amandsberg trokken naar poppentheater Pedrolino in Gent. Na een uitleg over de geschiedenis van het poppentheater genoten ze van een stuk in drie bedrijven over de Ridders van de Ronde Tafel en een Zwarte Dame, én een erg gezellige avond.



Wat je van dieren leren kan

Drie vertellers namen dertig leden van Raak Zele Heikant mee op een wandeling vol mythen, sagen en volksverhalen. Reynaert de Vos en veel andere dieren passeerden de revue, in verhalen vol verwijzingen naar de mensenmaatschappij.



Fermenteren kan je leren

Warmte en vocht doen micro-organismen groeien en precies dat natuurlijke proces gebruikt fermentatie, een eeuwenoude techniek om voedsel te bewaren en te bereiden. Raak Steenbrugge dook in de wereld van schimmels, gisten en bacteriën en ontdekte alles over het fermenteren van groenten en fruit, in theorie én in praktijk.



Stappen en snacken

Onder het motto 'Samenwerken werkt' bundelden in het Neteland Raak Herentals-stad, Raak Grobbendonk, Raak Bouwel en Raak Vorselaar hun krachten voor de organisatie van 'Stappen en snacken'. Ruim honderd deelnemers tekenden present.

Trage koffie

Raak Zedelgem liet zich onderdompelen in de wereld van *slow coffee*, oftewel: trage(re) manieren om koffie met meer smaak te maken.



In de roos

Het eerste dartstornooi van Raakpunt Rupelmonde was een succes. Ongeveer twintig spelers en een veelvoud aan supporters en toeschouwers kwamen opdagen voor een boeiende, leerrijke en geanimeerde avond.



Tachtig is prachtig

De jaarlijkse startavond van Raak Ganshoren stond in het teken van het 80-jarig bestaan van het Raakpunt, en de viering van afscheidnemend bestuurslid Camiel. Uiteraard kon een heerlijke feesttaart niet ontbreken.





Dertig wandelweekends

Met niet minder dan 62 leden trok Raak Koersel voor de dertigste keer op wandelweekend naar de Eifel in Duitsland.



Op reis

Ook Raak Meerhout-Gestel ging op reis. In Normandië brachten ze hulde aan een belangrijk iemand uit hun gemeente, op de plaats waar hij aan land kwam tijdens de bevrijding.

Volle zaal

De veertiende editie van de quiz van Raak Vuurtoren Oostende kon op veel belangstelling rekenen.





Beste voetje

Het ledenfeest van Raak Holsbeek had dit jaar cowboys en indianen als thema. Een initiatie line-dance mocht niet ontbreken!

Vrijspraak

Ruimte geven verruimt je wereld

Zangstondes op bijeenkomsten van Beweging.net zijn de moeite. Zo ook op 21 november 2025. De ID-dagen eindigden die vrijdagnamiddag met een hoogtepunt, met het lied 'De Worstjes' van Onze Rijkdom, een koor met mensen van diverse afkomst, allemaal met ervaring in armoede. Ze brengen liedjes met zelfgeschreven teksten geïnspireerd door hun bestaan.

Bij de – vrij vertaalde – zinsnede '*Ik doe wat ons moeder deed*' klapten en zongen we allemaal … Dat gaf energie, het gaf mij kippenvel. Incluis, inclusief, inbegrepen, inclusie, diversiteit … Ze lijken allemaal wat op elkaar, maar verschillen toch. Inclusie is een cultuur. Het is luisteren naar mensen met andere ervaringen, naar hun angsten en hun dromen, en die erkennen. Het is empathie. Meevoelen met iemand, ook al ben je het niet helemaal eens.

> "Ruimte gaat niet alleen over stenen, straten of pleinen."

En ja, dat kost moeite. Maar da's net wat Raak wil zijn: een luisterende organisatie. Eenieder een stem geven, iedereen aanhoren, elkeen het woord geven. We willen geen organisatie zijn die bepaalt wat mensen moeten denken of doen. Dat zou haaks staan op onze luisterende houding, onze vraag om ook te luisteren naar *de tegenstem*. Via activiteiten en ervaringen willen we kansen geven om na te denken en uit te wisselen. En ja, dat kost tijd.

Inclusie is geen eindpunt, maar een proces. Het is een uitnodiging aan ons allemaal. Aan beleidsmakers, leerkrachten, werkgevers en verenigingen om zich telkens opnieuw af te vragen: wie missen we nog? Welke stemmen horen we niet? En hoe kan ik mijn ruimte, mijn organisatie, mijn handelen zo vormgeven dat die stemmen wél ruimte krijgen?

"Ruimte voor iedereen": het klinkt eenvoudig, maar het is een van de grootste uitdagingen van onze tijd. Want ruimte gaat niet alleen over stenen, straten of pleinen. Het gaat over kansen. Over erkenning. Over het gevoel welkom te zijn. Want elkeen doet ertoe. Elke stem, hoe stil of tegenstrijdig ook, heeft iets te vertellen. Diversiteit is geen ruis op de lijn, maar juist de rijkdom die ons vooruithelpt. Ruimte maken betekent daarom soms durven loslaten wat vertrouwd is.

Ruimte maken is een beweging, een werkwoord. Diversiteit is de aanwezigheid van verschil. Inclusie is de bereidheid om dat verschil te omarmen. Zo wordt onze samenleving, onze organisatie veerkrachtiger en warmer. Wie anderen ruimte geeft, verruimt zijn eigen wereld.

We verliezen niets, we verliezen als we het niet doen.

Fabian Spreeuwers
Voorzitter Raak vzw



3 Drie Rake Vragen

Drie vragen aan Yves Kabwe Kazadi van voetbalproject City Pirates

“Met meer dan 100 nationaliteiten zijn we een wereldclub”

Bij de Antwerpse City Pirates kunnen kinderen en jongeren niet alleen voetballen, maar ook groeien tot ‘profs in de samenleving’. Kinderen en ouders voelen zich er veilig en verleggen hun grenzen. Drie vragen aan Yves Kabwe Kazadi (36), de assistent-trainer van de eerste ploeg.

Tekst: Dominique Coopman • Foto City Pirates



1 Hoe kwam je bij City Pirates terecht?

Yves: “Mijn roots liggen in Congo, maar ik groeide op in Antwerpen op Linkeroever, een wijk waar veel problemen zijn. Mijn geluk? Ik kwam uit een goed gezin. Voor mijn vader was studeren belangrijker dan voetbal. Toch kon ik beide doen. Ik deed mijn middelbaar en studeerde orthopedagogie. Ik voetbalde, eerst in de wijk en daarna voor SK Beveren. Als profvoetballer kwam ik op tal van plaatsen in België. Ervaringen die me hielpen om een nieuw project mee op te starten: City Pirates. Ik ben nu de assistent-trainer van de eerste ploeg, maar daarvoor was ik tien jaar actief als sociaal werker met als doel jongeren – via sport en jeugdwerk – de nodige sociale skills aan te leren om als volwaardige burgers te kunnen deelnemen aan onze maatschappij.”

2 Wat is het doel van KSC City Pirates?

“City Pirates is veel meer dan een voetbalclub. We zijn een sociaal project dat jongeren en ouders uit heel Antwerpen bereikt, vooral uit kwetsbare wijken. Met 16 professionele medewerkers, 215 vrijwilligers, 1.600 spelers en meer dan 100 nationaliteiten zijn we een echte wereldclub waar iedereen welkom is. We staan op schoolpleinen en buurten, spreken jongeren aan en geven hen kansen. Naast voetbal ondersteunen we hen in hun schoolloopbaan, zoeken we mee naar werk of studentenwerk en werken we met persoonlijke ontwikkelingsplannen rond vijf thema's: school, thuissituatie, netwerk, sparen en sport. Via voetbal, muziek, dans of workshops willen we jongeren laten groeien.”

3 Wat is de grootste uitdaging?

“Jongeren zijn op zoek naar een plaats en een identiteit. Velen hebben een migratieachtergrond. Ze voelen zich niet 100 procent Belg, maar ze zijn ook niet verbonden met hun land van herkomst of dat van hun ouders. Onze club geeft hen een identiteit, ze zijn *Pirates*. Hier hebben ze het gevoel erbij te horen. En iedereen is gelijkwaardig. Zo was er een jongere van 13-14 jaar die heel veel gedragsproblemen had, maar nu op de universiteit zit. Of een jongere die diep in de criminaliteit was terechtgekomen, maar dankzij het voetbal en de City Pirates iemand is geworden en zich nu inzet als sociaal werker.”

Raakraket: Wilrijk

Een alien landt op je dorpsplein en wil rondgeleid worden … maar wat toon je? In Raak-raket gaan we op zoek naar culturele, natuurlijke of culinaire bezienswaardigheden in een dorp, gemeente of stad. Deze keer tipt Kristof Ledens van Raak Wilrijk Valaar vijf plekken tussen groen en stad, beton en bomen.



Valaarhof

Dit voormalig parochiecentrum werd gebouwd door leden van (toen nog) kwb, onder leiding van de pastoor, en geopend in 1969. Het werd een centrum voor de wijk, met plaats voor ontmoeting, verenigingen, feesten, activiteiten en de jaarlijkse kermis. Het Valaarhof werd hét sociale hart van de wijk. Nu doet het onder meer dienst als turnzaal voor de school, Marokkaans theehuis, keramiekatelier, en ontmoetingsruimte voor ons Raakpunt.

Ferre Grignard-plantsoen

Belgisch zanger en gitarist Ferre Grignard, die je onder meer kan kennen van 'Ring Ring, I've got to Sing', beleefde zijn jeugd op het Valaar. In 2003, ruim 20 jaar na zijn overlijden, kwam er in de wijk een herdenkingsmonument voor hem, in de vorm van een gitaar. Ook twee nutskasten in het plantsoen werden beschilderd. In 2019 kwam er nog een eerbetoon bij: Grignard werd vereeuwigd als reus, en was vanaf dan deel van de vijfjaarlijkse Wilrijkse Geitenstoet.



© Ouwejokke via commons.wikimedia.org

Het Wollen Bolleke

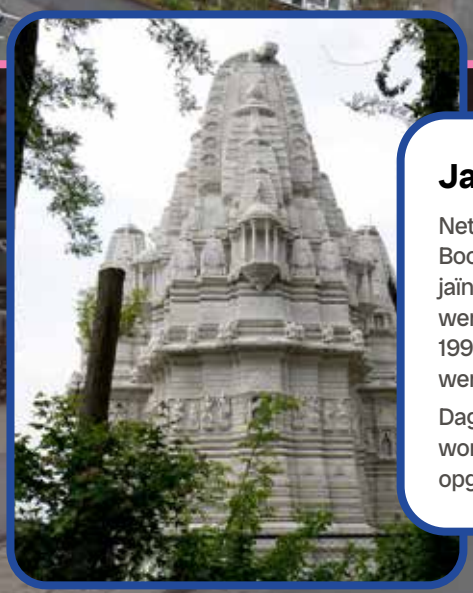


Als sinds 1981 zakken creatievelingen uit heel Antwerpen af naar 't Valaar voor Het Wollen Bolleke. Aan het roer staat Griet, een echt knutselwonder die haar liefde voor handwerk graag deelt in haar winkel en in tal van workshops. In 2013 werd Het Wollen Bolleke bekroond als 'beste buurtwinkel van Antwerpen', een mooie erkenning voor een zaak die ook in deze digitale tijden er blijft staan.

De wittehuizenwijk

De sociale woonwijk De Vallaer werd gebouwd in de jaren 1950, naar een ontwerp van architecten Léon Stynen en Paul De Meyer. Zij kozen voor een modernistische stijl, waarmee ze ingingen tegen het traditionalistische karakter van de meeste naoorlogse tuin- en volkswijken. De 280 woningen kregen stuk voor stuk een witte gevel, er werd voor laagbouw in plaats van appartementsgebouwen gekozen, en er was veel aandacht voor groen.
Ook nu zijn deze witte huizen nog sociale woningen.





Jaïntempel

Net buiten de wijkgrenzen, aan de overkant van de Boomsesteenweg, ligt de Jain-tempel, een echte landmark. Het jaïnisme is een Indische religie, en een van de oudste religies ter wereld. De jaïntempel in Wilrijk werd geopend in 2010, maar al in 1996 startte de bouw ervan in India. Onder meer de marmerblokken werden er gebeeldhouwd en daarna overgebracht.

Dagelijks komen er tot 200 mensen bidden en mediteren, en er worden ook rondleidingen georganiseerd. In 2023 werd de tempel opgenomen in de Canon van Vlaanderen.



Lieve Heyvaert

Nieuws volgen en nieuws mijden

Lieve volgt het nieuws op de voet, Kobe heeft afgehaakt

Wat kranten en journaals ons dag na dag voorschotelen - van besparingen over oorlogen tot klimaatopwarming - is vaak niet om vrolijk van te worden. Sommigen beslissen om weg te zappen van al dat moedeloos makende nieuws, anderen willen 'mee' blijven met wat er in de wereld gaande is. We brachten nieuwsmijder Kobe Lecompte en nieuwsvolger Lieve Heyvaert samen voor een gesprek.

Tekst An Candaele · Foto's Kristof Vadino

Meer vertrouwen op aanvoelen

“Sinds ik de dagelijkse nieuwsberichten vermijd, ben ik rustiger en durf ik meer vertrouwen op mijn aanvoelen over wat waar is en wat niet", zegt Kobe. “Ik raakte mijn vertrouwen in de media kwijt tijdens corona, en het is niet meer teruggekeerd. Media brengen een eenzijdig verhaal en er is weinig plaats voor andere stemmen. Terwijl er een waaier is aan visies op de wereld en wat daar gebeurt en die allemaal hun waarde hebben.

Bovendien zijn al die negatieve berichten slecht voor de gezondheid. Ik begeleid mensen die al met een zekere zwaarte kampen en die extra portie negativiteit doet daar geen goed aan. Ik leer hen de aandacht op positieve zaken te richten zodat het leven lichter wordt. Er is druk vanuit de samenleving om de actualiteit wel te volgen alsof dat nodig is om wijzer te worden. Maar het journaal brengt maar één stem. Ik ben ervan overtuigd dat ze ons niet alles tonen of vertellen, en dat mensen bewust angst aangepraat wordt om hen volgzaam te maken. Het is zeker niet dé waarheid, terwijl mensen zich daar wel door laten sturen.

> “Nieuws dat ongelukkig maakt vermijden, is een manier om voor jezelf en je welbevinden te zorgen."
>
> KOBE

Ik volg liever het eigen aanvoelen en de innerlijke wijsheid. De werkelijkheid wordt in het journaal als zwart-wit voorgesteld. Sommige wereldleiders worden als alleen maar slecht voorgesteld, andere zijn de goeie. Terwijl die slechte ook wel goede dingen zullen doen en omgekeerd. Voor mij mogen alle kleuren tussen dat zwart en wit in er zijn en gehoord worden, maar als je tegen het dominante verhaal in gaat, word je scheef bekeken. Ik volg liever een discussie tussen vrienden over de actualiteit of ik lees wat er op Facebook passeert. Daar heb je alle meningen bijeen. En wil ik ergens meer over weten, dan kan ik informatie opzoeken. Het voordeel van Facebook is ook dat het negatieve (wereld)nieuws daar afgewisseld wordt met foto's van de kat van de buren om maar iets te noemen. Het is geen opeenstapeling van miserie zoals je op het journaal wel hebt en waar je behoorlijk gedeprimeerd van kan worden. Om het half uur de nieuwsberichten horen, zoals op sommige werkvloeren waar de radio de hele dag aanstaat, weegt op de mentale gezondheid. Eén keer per week nieuws tonen zou kunnen volstaan. Ik heb het nu voor mezelf daartoe beperkt. Ze zouden ook beter het drama er wat uitfilteren zodat het haalbaar en verteerbaar is voor iedereen. Er is veel miserie in de wereld, maar wat bereik je ermee als mensen er lamgeslagen door worden? Een soort Karrewiet voor volwassenen zou ik fantastisch vinden. Bevattelijk en op een toon die niet zo loodzwaar is."





Mensen in Gaza kunnen niet wegzappen

Lieve: “Karrewiet vind ik schitterend. Thema's worden verstaanbaar uitgelegd op kinderniveau en ze proberen hen niet bang te maken zodat ze geen nachtmerries krijgen. Maar als volwassene wil ik meer weten en dieper gaan, en kan ik daar ook mee om. Een genocide kan je niet op een vrolijke manier brengen. De zwaarste zaken eruit filteren zou ik censuur vinden. Ik ben het ermee eens dat ze niet de meest schokkende beelden moeten tonen als dat niets bijdraagt tot betere informatie, maar om de volle draagwijdte van iets te laten beseffen, kunnen en mogen nieuwsmakers de wrede beelden ook niet uit de weg gaan of verdoezelen. Als je een volkerenmoord omfloerst toont, verzwijg je de waarheid."

> “Een genocide kan je niet op een vrolijke manier brengen. De zwaarste zaken eruit filteren zou ik censuur vinden."
>
> LIEVE

Ik wil weten wat er in de wereld gebeurt, of dat nu goed of slecht is. We zijn immers deel van de wereld. En nee, ik laat me niet sturen door één bron. Ik informeer me via verschillende kranten en zenders, en praat erover met anderen om zo mijn eigen mening te vormen.

Ik zou het voor mezelf een vlucht vinden als ik niet meer naar het journaal zou kijken omdat het me triest maakt. Als iemand van je familie of vrienden ernstig ziek is, zeg je toch ook niet: dat maakt me verdrietig, ik wil het niet meer weten. De mensen in Gaza kunnen niet wegkijken, ze zitten er middenin."

Sociale media voeden de angst

Lieve: "Het is wel belangrijk hoe je omgaat met wat er allemaal binnenkomt. Ik zorg ervoor dat het mijn energie niet afpakt, want daar heeft niemand iets aan. Ook al volg ik de actualiteit op de voet, ik ben een tevreden vrouw. En mensen die het nieuws vermijden, zijn daarom niet gelukkiger.

Vaak is het angst die mensen ertoe aanzet om weg te kijken. Sociale media voeden die angst, in mijn ogen is dat dus zeker niet het beste kanaal om te volgen wat er in de wereld gebeurt of om je mentale gezondheid te ondersteunen.

Ik heb begrip voor mensen die zeggen: het is te veel, ik zap weg. Maar voor mezelf vind ik het belangrijk me goed te blijven informeren. De wereld is op dit moment stormachtig en toch ben ik blij dat ik het mag meemaken en ervaren. Ik kan de wereld niet redden, maar ik vind het wel belangrijk om te blijven opkomen voor waar ik achtersta en te protesteren tegen mistoestanden en onrecht. Het liefst zou ik met een grote vrachtwagen met hulpgoederen naar Gaza rijden, maar dat gaat praktisch gezien niet. Ik ga wel naar klimaatmarsen en acties tegen wat er in Gaza gebeurt. Ook over de keuzes die onze regeringen maken over waar ze gaan besparen laat ik mijn mening horen. Daarvoor moet je natuurlijk wel weten wat er gaande is. Op basis van de informatie die ik heb, probeer ik consequente keuzes te maken in mijn eigen leven. Zo neem ik geen vliegtuig, eet ik al sinds mijn jeugd geen vlees meer, en heb ik enkele jaren geleden de auto weggedaan. Soms vraagt iemand: ‘Waarom doe je dat allemaal, het is toch een verloren zaak’. Dan zeg ik: ‘Ik doe het voor mijn en andermans kinderen en kleinkinderen. Voor ons zullen de gevolgen nog wel meevallen, maar de volgende generaties zullen het pas echt voelen.’"



Nieuws volgen vind ik verloren tijd

Kobe: "Lieve bekijkt het nieuws kritisch en zoekt ook via andere kanalen informatie om haar mening te vormen, dat is positief, maar veel mensen hebben daar niet de energie voor. Zelf ben ik ook niet gemotiveerd om alles te gaan uitpluizen. Ik blijf de laatste jaren liever dicht bij mezelf en wat ik voel. Dat heeft niet met onverschilligheid te maken voor hoe het andere mensen in de wereld vergaat. Door meditatie voel ik me juist heel erg verbonden met mensen waar ook ter wereld. Maar ik ga geen actievoeren, het is meer een soort boeddhistische inkeer. En de boeken die ik schrijf zijn mijn manier om iets te betekenen voor anderen. Een keuze voor wat ik met mijn tijd en energie doe. Ik wil mezelf en anderen voeden met positieve zaken.

Ik zie veel verbitterde mensen en het mededogen lijkt weg. Volgens mij heeft de negatieve hoofdtoon van het nieuws daarmee te maken. Ik werk bij het leger, een van de eerste dingen die we leerden was dat eigen veiligheid altijd op de eerste plaats komt. Als je niet goed in je vel zit, kan je ook niets voor anderen doen of betekenen. Niet in oorlogsgebied maar ook niet in het dagelijks leven. Nieuws dat ongelukkig maakt vermijden, is een manier om voor jezelf en je welbevinden te zorgen. Als iedereen voor zichzelf zou zorgen op een positieve manier zou dat krachtige mensen opleveren die positiviteit afstralen op de wereld. Het nieuws volgen en daar toch niets kunnen aan veranderen, vind ik verloren tijd en energie. Die kunnen we misschien beter besteden aan goeie contacten met de buren."

Wegkijken is schuldig verzuim

Lieve: "Voor mij is het niet het een of het ander. Ik ben bekommerd om en betrokken bij mensen dichtbij én veraf. Buren en familie liggen me heel na aan het hart, maar de wereld is meer dan je dichte omgeving. We maken allemaal deel uit van die grotere wereld en ik vind het belangrijk dat ik de tijd dat ik hier rondloop mee zorg draag voor de planeet en haar bewoners. Hoe klein ik als onderdeeltje van die grote wereld ook ben.

> "Dat je toch niets kan veranderen, vind ik geen excuus. Als we zo redeneren, gaat iedereen op zijn eilandje leven."
>
> LIEVE

Ik maak gebruik van methodes die me helpen om me niet door angst, moeilijke situaties en gevoelens onderuit te laten halen. Lastige zaken zullen er altijd zijn, op allerlei terreinen van het leven en ermee leren omgaan komt niet alleen van pas bij wereldproblemen. Wegkijken van dingen die verkeerd gaan in de wereld, zou ik – voor mezelf – schuldig verzuim vinden. In Gaza leven mensen zoals wij die groot onrecht ondergaan, daar wil ik blijven tegen protesteren. Als in ons land mensen gediscrimineerd worden omwille van ras, geaardheid, afkomst of wat dan ook dan wil ik dat weten, en me mee engageren richting verdraagzaamheid en een inclusieve samenleving. Idem als begrotingskeuzes gemaakt worden die de zwakste schouders zwaarder belasten. Dat je toch niets kan veranderen, vind ik geen excuus. Als we zo redeneren, gaat iedereen op zijn eilandje leven, zo'n wereld zou ik niet graag meemaken. Ik probeer niemand te overtuigen, iedereen moet dat voor zichzelf uitmaken. Ik kan de wereld niet veranderen, maar wel leven volgens waar ik voor sta. En soms kan ik iemand inspireren. Mijn kleinzoon van zeven bijvoorbeeld die zegt: 'Oma, ik ga met je mee als er nog eens een klimaatmars is'.

Turkse klassiekers



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. Dit keer gingen de vrouwen van Raak Bazel aan de slag met 'Turkish Express' van Hale Amus, een kookboek dat zijn titel helemaal waarmaakte.

Over de kookploeg

De sympathieke en goedlachse dameskookploeg van Raak Bazel telt maar liefst 24 vrouwen. Koken doen ze in groepjes van acht, met een steeds wisselende samenstelling. “Zo zie je iedereen eens, da's fijn." De lessen worden momenteel begeleid door Nele, die ook in het dagelijks leven professioneel chef is. De dameskookploeg bestaat intussen zo'n zes jaar, de mannenkookploegen van Raak Bazel "al een eeuwigheid". Het grootste verschil? “Wij zijn om halfelf thuis, de mannen pas 's nachts."

Köz sarimsakli, yoğurtlu pancar

Bietendip met geroosterde knoflook en yoghurt

Hale Amus: "Een van mijn populaire mezes in mijn restaurant. Normaal gesproken rooster ik de bieten in de oven en kook ze met een beetje suiker voor extra diepte, maar deze versie is net zo lekker. Romige yoghurt, geroosterde knoflook en aardse bieten komen samen in een levendige, smaakvolle dip die een maaltijd compleet kunnen transformeren."

voor 4 personen

- 1 kleine bol knoflook (ca. 10 tenen)
- een halve el olijfolie
- zout
- 125 g labneh en 125 g yoghurt met 10 procent vet (of gebruik in plaats daarvan 250 g yoghurt met 10 procent vet)
- 1/4 tl suiker
- 250 g voorgekookte bieten, fijn geraspt
- wit sesamzaad
- gemalen pistachenoten

Verwarm de oven voor tot 200 °C op de heteluchtstand.

Besprenkel de knoflook met olie en een snuf zout en wikkel de bol in aluminiumfolie. Leg hem in de oven en rooster hem in 40 tot 45 minuten zacht. Haal uit de oven en laat afkoelen. Knijp de geroosterde knoflook uit in een kom en prak hem fijn met een vork.

Voeg de labneh, yoghurt, suiker, de halve theelepel zout en de geraspte bieten toe en meng alles goed. Garneer voor het serveren met sesamzaad en gemalen pistachenoten. Lekker met brood.





Tips en ervaring van de kookploeg

"De look moet 45 minuten in de oven, dus start hiermee. Wil je geen rode handen, rasp de rode bieten dan met handschoenen. Giet het sap niet weg, anders wordt de dip niet stevig genoeg. Labneh kan je eenvoudig zelf maken, een dag op voorhand, of kant-en-klaar kopen in de supermarkt. De dip is ook geschikt voor kinderen, want ze kunnen het met een *chipske* eten."

Sipsak beyti

Turkse köfte in deeg met tomatensaus en yoghurt

Hale Amus: "Deze snelle versie van beyti kebap komt van Özge Candanoglu, een ingenieur, werkende moeder en gepassioneerde gastronoom. Nadat ze van Turkije naar Rotterdam verhuisde, bleef ze haar culinaire ontdekkingen verkennen en delen – van restaurantervaringen tot traditionele Turkse smaken – via haar Instagrampagina @damaktandimaga. Ze organiseert ook pop-up mezze-evenementen, waarbij ze haar liefde voor lekker eten en Turkse gastvrijheid aan een breder publiek laat zien. Özges originele recept vroeg om yufkafilodeeg, maar de strijd om er een te vinden die niet als karton verkruimelt dwong me om het nog verder te vereenvoudigen – met haar goedkeuring – door in plaats daarvan tortilla te gebruiken. Het resultaat? Een gerecht dat net zo smaakvol is, maar veel gemakkelijker te maken. Perfect voor drukke dagen, etentjes of wanneer je iets indrukwekkends wilt serveren zonder uren in de keuken te staan."

voor 4 personen

- 400 g gehakt (70 procent lam, 30 procent rundvlees)
- 1 ui, geraspt
- 2 tenen knoflook, geperst
- 1 puntpaprika, zonder zaadjes en fijngehakt
- 15 g bladpeterselie, alleen de blaadjes fijngehakt
- 1 tl zout
- 1 tl zwarte peper
- 1 tl pul biber
- 1 tl peperpuree naar keuze
- 1 tl tomatenpuree
- 60 ml zonnebloemolie
- 60 ml water
- 6 grote bloemtortilla's



Verwarm de oven voor tot 180 °C op de heteluchtstand.

Meng in een kom het gehakt met de geraspte ui, geperste knoflook, fijngehakte paprika, peterselie, het zout, de zwarte peper en pul biber. Kneed tot het goed gemengd is.

Klop in een aparte kom de peper- en tomatenpuree, olie en het water door elkaar om een saus te maken.

Bestrijk 2 tortilla's met een kwart van de saus en leg ze iets over elkaar in de breedte om een brede basis te vormen. Verdeel het vleesmengsel in 3 porties. Neem 1 portie van het vleesmengsel, vorm met je handen tot een rol en leg het langs de onderkant van de tortilla's. Rol de tortilla's strak om het vlees en snijd ze vervolgens in stukken van 3 tot 4 centimeter. Herhaal het proces met de rest van de tortilla's, de saus en het vlees. Zet de tortillastukjes rechtop in een ovenschaal bekleed met bakpapier, bestrijk ze met de rest van de saus en bak 20 tot 22 minuten in de oven.

Serveertip: je kan de beyti warm op een bedje van knoflookyoghurt en met een romige tomatensaus serveren.

Ervaringen en tips van de kookploeg

"Dit was absoluut de favoriet van de avond, heel lekker en smaakvol. Ook voor grotere groepen heel haalbaar, eventueel ook als voorgerecht met één of twee stukjes op een klein bordje. Voor kinderen kan het gerecht wat te pikant zijn. Het oog wil ook wel wat, een beetje groene kruiden of groene sla geeft het bord een fris uitzicht. Voorzie wat brood om de overgebleven saus op je bord mee te kunnen eten. Om tortillarollen goed te kunnen snijden, gebruik je het beste een scherp mes. Leg de stukjes op hun sluiting op de ovenplaat. Haal je gehakt bij de Turkse slager, daar hebben ze zeker lamsvlees én het is goedkoper."

Ekmek üstü vardabit

Turkse bonen op toast

Hale Amus: "Vergeet de Britse bonen op toast, mijn Turkse versie is een ware gamechanger. Dit stevige, knoflookrijke bonengerecht komt uit het zuidoosten van Turkije. Oorspronkelijk wordt het gemaakt door oud brood in stukken te snijden en in een pan te roosteren. Ik besloot het snijden over te slaan en alleen bonen met tahini op geroosterd brood te leggen. Laat je niet misleiden, want het is een zeer rijk gerecht dat je maag urenlang gevuld kan houden."

voor 2 tot 4 personen

- 1 blik witte bonen, afgespoeld en uitgelekt (uitlekgewicht 240 gram)
- 2 el citroensap
- 100 g tahini
- 75 ml kookwater (van de bonen)
- 1/2 tl gemalen komijn
- 1 teen knoflook, geperst
- 1/4 tl zout
- 4 sneetjes brood, geroosterd

om te serveren

- 25 g boter
- 1 tl pul biber
- 10 gram bladpeterselie, alleen de blaadjes fijngehakt

Doe de bonen in een pan met water. Verwarm op middelhoog vuur tot ze warm zijn.

Klop intussen in een kom het citroensap en de tahini door elkaar tot het mengsel iets dikker wordt en klontert. Voeg geleidelijk het warme kookwater van de bonen toe en roer tot het glad is. Roer de knoflook, komijn en het zout erdoor tot het goed gemengd is.

Laat de bonen uitlekken in een vergiet en schep ze in de tahinisaus, meng goed om ze te bedekken. Stapel de bonen op geroosterde sneetjes brood. Smelt de boter in een pannetje en voeg de pul biber toe, sprenkel het over de bonen. Garneer met de peterselie. Serveer direct.





Ervaringen en tips van de kookploeg

"Vind je geen pul biber? Dan kan je een combinatie van cayennepeper en gerookt paprikapoeder gebruiken, dat is ongeveer hetzelfde. De dip is zeker leuk als hapje of als proevertje, niet om veel van te eten. Het rode sausje zorgt voor extra kleur en smaak. De witte bonen kan je eventueel vervangen door een mix van witte bonen en kikkererwten. Wat feta toevoegen kan een leuke combinatie opleveren."



Raak mag vijf exemplaren weggeven van 'Turkish Express'. Interesse? Stuur voor 15 februari 2026 een mail naar wedstrijden@raakvzw.be en vermeld je naam, je Raak-lidnummer, je adres en de titel 'Turkish Express'.

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 Geert Billiet van Raak Vuurtoren Oostende ons door de Taboralaan in Oostende en de parallelle Lepelaarstraat in Bredene.





Daniel



Over de straat: "Ik woon al 21 jaar in deze wijk, ervoor woonde ik in het Gentse Ledeberg. Ik ben naar hier verhuisd om dicht bij de zee te zitten, een groot voordeel van deze locatie. Initieel hadden we hier ook veel winkels in de buurt, maar dat is helaas sterk verminderd. Toch woon ik hier nog graag. De buurt is een paar jaar geleden opgewaardeerd met gloednieuwe fietspaden en voetpaden en voor mij is het hier dik in orde."

Over de buren: "De naaste buren zijn allemaal nieuwer dan wij, veel contact hebben we nog niet gehad. De overburen zien we wel regelmatig. Veel van de oude buurtbewoners zijn helaas al vertrokken of overleden."

Iryna en Andreï



Over de buren: "Met onze naaste buren, Tom en Sonja, hebben we veel contact. Iedereen groet elkaar als we elkaar tegenkomen, en we sturen ook altijd kerstkaartjes naar alle buurtbewoners. We hebben al wat leuke herinneringen aan de buurt. Wanneer onze kinderen in de tuin spelen en hun bal over de afsluiting vliegt, zijn de buren altijd vriendelijk en gooien ze de bal al lachend terug. Het is een soort communicatiemiddel en zorgt ervoor dat we goed contact hebben. Intussen spreken we ook af met andere Oekraïners in Oostende en Bredene. Ee als de oorlog stopt, zullen we hier misschien een feest of barbecue organiseren."

Over de straat: "We wonen nu meer dan twee jaar in deze wijk. Onze zoon gaat hier naar school en het was belangrijk voor ons om in de buurt te wonen. Voordien woonden we in Zaporizja, in het centrum van Oekraïne. Daar woonden we 39 jaar, ongeveer dertig kilometer van wat vandaag de frontlijn is. Toen onze zoon in 2015 geboren werd, leek België ons de veiligste plek om te zijn. Via het Rode Kruis kwamen we hier terecht, en we wonen graag aan de zee. Met de situatie in Oekraïne kunnen we niet helemaal genieten van ons geluk, maar we hebben gelukkig de mogelijkheid om hulp en steun te geven aan Oekraïners die nog naar hier kunnen komen."

Ruud



Over de straat: "In 1998, zo'n 27 jaar geleden, verhuisde ik van Sint-Niklaas naar hier. Ik ben een fervent wandelaar en jogger, dus de locatie aan de zee is voor mij ideaal. De temperatuur is hier ook milder, zowel in de winter als in de zomer. Ik woon hier supergraag."

Over de buren: "De overburen hebben ons ongelofelijk goed ontvangen in de buurt. Ze hebben ons meteen bij hen uitgenodigd, en dat was zo fijn dat we nu steeds speciale kaartjes sturen op het einde van het jaar. Ik ging zelfs speciaal naar Brussel om leuke kaartjes te vinden. We hebben ook een hond, de perfecte aanleiding om op straat een babbeltje te doen met alle buren. Ik weet altijd hoe het met hen gaat, of wat ze vroeger van werk deden bijvoorbeeld. En ik vind het leuk om voor de buren iets te mogen doen, zoals de viool van de dochter stemmen of voor een poes zorgen."

Walter en Morissette



Over de straat: "Wij wonen hier al 21 jaar. Ik ben geboren en getogen in Gent, Morissette komt van de Auvergnestreek in Zuid-Frankrijk. We wonen hier graag. Omwille van de zeelucht natuurlijk, maar ook omdat je vanuit Oostende met de trein overal in België heen kan. Het is hier goed vertoeven."

Over de buren: "Af en toe doen we wel eens een kleine babbel, maar doorgaans blijft het bij een goeiemorgen en goeienavond. Wanneer we met de honden gaan wandelen, hebben we wel wat meer contact met de buren. De hond is echt een bindmiddel."





Tom en Sonja

Over de straat: "Als kind kwamen we vaak op vakantie aan de kust, en Sonja heeft hier haar hart verloren en wilde altijd al aan zee wonen. Toen ze drie jaar geleden met pensioen ging, zijn we dan ook van Machelen naar hier verhuisd. Ik werk op 800 meter van de deur en moet niet meer in de file staan. We wonen hier supergraag. De gezonde zeelucht doet ons deugd. We hebben de indruk dat mensen hier opener en gastvrijer zijn dan elders."

Over de buren: "We lopen elkaars deur niet plat, maar hebben wel een goed contact. Onze rechterburen hebben onze sleutel en wij die van hen, dus we kunnen elkaar steeds helpen als het nodig is. Onze Oekraïense buren zijn ook heel vriendelijke mensen en erg gastvrij. Wanneer Iryna een taart bakt, komt ze ons vaak een stuk geven. Onze buur Geert introduceerde ons bij Raak, maakte ons wegwijs in Bredene en leerde ons onze eerste woordjes West-Vlaams. Het stelt ons gerust om zulke buren te hebben, waar we op kunnen rekenen als er iets is. Een goede buur is voor mij zeker beter dan een verre vriend."

Lekker op uitstap!

Eten en drinken doen het altijd goed. Met deze vijf culinaire uitstappen duik je achter de schermen, met soms de kans om zelf de handen uit de mouwen te steken.

Van koffie tot zwam

Wist je dat er in de kelders van Tour & Taxis oesterzwammen groeien? Ontdek tijdens een rondleiding deze ondergrondse champignonkwekerij, die gebruikmaakt van koffiegruis als voedingsbodem. De rondleiding kan worden aangevuld met een workshop waarin je je eigen kweekset maakt, om thuis paddenstoelen te oogsten.

WWW.PERMAFUNGI.BE/NL/RONDLEIDINGEN

Hophophop

Altijd al eens je eigen bier willen brouwen? Zak dan af naar het Hopmuseum in Poperinge voor een hele dag brouwplezier, met een museumrondleiding, proeverijen én workshop. Brouwer Hans leert je alles over schroten, maischen en bottelen. Je kan als groep een brouwdag boeken, maar er worden ook regelmatig workshops georganiseerd waar je individueel op kan inschrijven.

WWW.TOERISMEPOPERINGE.BE/AANBOD/AVONTUUR-FUN/WORKSHOPS/BROUWWORKSHOP

Say cheese

In Achel, op de plaats waar eeuwenlang zusters verbleven, huist sinds 1990 kaasboerderij Catharinadal. Je maakt er kennis met het ambacht van kaas maken tijdens een blik achter de schermen. De rondleiding kan je combineren met een initiatieworkshop kaas maken.

WWW.CATHARINADAL.BE/WORKSHOPS



© PAKT



© Permafungi

Voor vroege vogels

Wie er niet mee inzet om zijn wekker in het midden van de nacht te zetten, kan de bijzondere sfeer van de Brusselse vroegmarkt ontdekken, dé groothandelsmarkt van Brussel, die al meer dan een eeuw bestaat. Ze is gekend om haar streekeigen producten en internationaal aanbod, en groeide uit tot de supermarkt bij uitstek voor vakmensen. Als individu of kleine groep kan je elke eerste donderdag van de maand aansluiten bij een rondleiding. Groepen kunnen op elke dinsdag- en donderdagochtend een rondleiding boeken.

WWW.MABRU.BE/NL/TOEGANG-EN-BEZOEKEN

In de hoogte

Groenten kweken op een dak: het kan! In het Antwerpse Berchem ligt de maar liefst 1.800 vierkante meter grote dakboerderij van PAKT, een pioniersproject in stadslandbouw en het duurzaam invullen van ongebruikte daken. Van het voorjaar tot de late zomer kan je regelmatig het dak bezoeken met een gids, maar je kan ook een groepsrondleiding boeken. Als groep kan je je bezoek uitbreiden met een workshop waarin je zelf de handen uit de mouwen steekt.

WWW.VOLLEGROND.BE/DAKBOERDERIJBEZOEKEN

Op de agenda

Een selectie van activiteiten door Raakpunten

Gluren bij de buren: Marokko

Chris en Martine, leden van Raak Merelbeke, gingen op reis naar Marokko en ontdekten een andere cultuur, eetgewoontes, mooie natuur en zoveel meer. Na eerdere reispresentaties neemt Martine geïnteresseerden opnieuw mee in hun reisverhaal, geïllustreerd met eigen foto's.

Welkom op zondag 8 februari om 14u in de Sint-Jozefzaal (Oude Gaversteenweg 24A).

WWW.RAAKVZW.BE/MERELBEKE

Houten lepels snijden



Ga creatief aan de slag met Raak Ardooie. Maak met mes en beitel je eigen houten lepel uit een boomstammetje. De workshop vindt plaats op vrijdag 6 februari om 19u30 in GC 't Hofland (Oude Lichterveldestraat 13).

WWW.RAAKVZW.BE/ARDOOIE

Comedy night met Han Solo

Raak Dessel Witgoor ontvangt voor zijn zesde comedy night op zaterdag 28 februari niemand minder dan Han Solo, het comedytypetje van Han Coucke. Hij maakte de voorbije 15 jaar 8 avondvullende shows, en was vaak te gast in het tv-programma Comedy Casino. Tickets kosten 15 euro en bestel je via kwb.witgoor@hotmail.com.

Start om 20u30 in Parochiecentrum Witgoor (Meistraat 150).

WWW.FACEBOOK.COM/RAAKWITGOOR

Ruimtevaart van A tot Z met Stijn Ilsen

In een boeiende, interactieve lezing brengt satellietingenieur Stijn Ilsen de ruimtevaart dichter bij de mensen. Want als je goed kijkt, is het allemaal niet zo moeilijk. Met foto's, animaties, video's, humor en anekdotes belicht Ilsen de nieuwste trends in ruimtevaart, de opportuniteiten en gevaren, de commerciële en wetenschappelijke kant. De lezing vindt plaats op dinsdag 20 januari om 19u30. Hou voor de locatie de website in het oog. www.raakvzw.be/kaprijke

Bier brouwen

Al voor de elfde keer slaat Raak Sint-Antonius Zoersel aan het brouwen. Heb je zin om iets op te steken over het ambachtelijk brouwproces, of wil je gewoon komen kijken of een handje helpen? Iedereen is welkom op 10 januari om 10u30 in het Catharinahuis (Achterstraat 70). Twee weken later, op 24 januari om 13u, wordt er gebotteld. Kom je kijken of meedoen? Geef een seintje via raaksintantonius@gmail.com voor 8 januari.

WWW.RAAKVZW.BE/SINTANTONIUS



De verkeersclub

Ontdek samen met je (klein)kind spelenderwijs verschillende aspecten van verkeer. Los quizjes op, toon hoe behendig je bent met autootjes op afstandsbediening, en ervaar het effect van een promillebril. Kom meedoen op zaterdag 14 februari om 14u in zaal De Kring in Poperinge (Priesterstraat).

Wat mannen niet weten … en vrouwen zouden moeten weten

Raak Meise nodigt op woensdag 21 januari professor-dokter Hendrik Cammu uit voor een lezing over zijn nieuwste boek. Daarin neemt hij lezers mee in de wereld van gynaecologie, waarbij hij geen taboe of problematiek uit de weg gaat. Interessant voor jong én oud. Start om 19u30 in De Linde (Potaardestraat 3). Toegang: 5 euro.

WWW.RAAKVZW.BE/MEISE



Lofspraak

Sociaal-artistiek gezelschap Tutti Fratelli wint Prijs voor Beste Samenspel

“Iedereen mag schoonheid nastreven. Onze bezittingen bepalen niet wie we zijn.”



Sinds 2022 is Nico Sturm artistiek-directeur bij Tutti Fratelli, een sociaal-artistiek gezelschap dat de meest kwetsbaren een podium geeft. Hij regisseerde er onder meer ‘Macadam!’, een roadtrip over de Boulevard of Broken Dreams. Die reis legde hen alvast geen windeieren, want bij de eerste editie van de Sectorprijzen voor de Vlaamse podiumkunsten (2025) ging Tutti Fratelli meteen aan de haal met de Prijs voor Beste Samenspel.

Tekst Michiel Bronckaerts • Foto's Tutti Fratelli

Met die bekroning staat Tutti Fratelli tussen de grotere kanonnen uit de sector zoals Toneelhuis en Olympique Dramatique. “Een fijne erkenning”, blijft Nico Sturm bescheiden. “Prijzen winnen is niet onze drijfveer, maar gezien de samenstelling van ons gezelschap is het wel bijzonder. Wie terechtkomt bij Tutti Fratelli heeft vooral verloren in het leven. Dat ze nu wel deel uitmaken van het winnende kamp geeft zo'n prijs extra betekenis.”

Ze, dat zijn de *Fratelli’s*, een groep van jong en oud die balanceren op de rand van de maatschappij. Dat belet hen niet om samen met vrijwilligers en theaterprofessionals een toneelvoorstelling te creëren. Nico benadrukt graag dat de werking verder gaat dan enkel een artistiek product afleveren. “We ontvangen hen het hele jaar door en voorzien zinvolle invullingen om onze producties inhoudelijk te verdiepen. Daarnaast start elke repetitie met een maaltijd. Sommigen hebben gewoon niet de middelen of discipline om voor zichzelf te zorgen.

Tutti Fratelli

Tutti Fratelli, Italiaans voor ‘allemaal broeders’, is een sociaal-artistieke werkplaats, ontstaan in 2003 na een vraag van het Antwerps Platform voor Generatiearmen (APGA) om een voorstelling te maken met mensen in armoede. In 2007 groeide Tutti Fratelli uit tot een gezelschap. Het aantal *Fratelli* stijgt jaarlijks en bestaat uit mensen die op een of andere manier minder kansen krijgen in het leven. In eigen woorden gaat het gezelschap steeds terug naar de essentie van menselijke schoonheid. En daar kan iedereen een bijdrage aan leveren, ongeacht kleur, komaf of stand. Bezielster Reinhilde Decleir leidde het gezelschap tot en met haar overlijden in 2022. In datzelfde jaar nam Nico Sturm de fakkel van haar over.



De acteurs van Macadam!, de productie van Tutti Fratelli die de Sectorprijs voor Beste Samenspel won.



Artistiek directeur en regisseur Nico Sturm

"Wie terechtkomt bij Tutti Fratelli heeft vooral verloren in het leven. Dat ze nu wel deel uitmaken van het winnende kamp geeft zo'n prijs extra betekenis."

Dat is tegelijk een uitnodiging om het gesprek aan te gaan. Daar begint voor mij menselijkheid: aandachtig zijn en luisteren naar elkaar. We zijn dus niet enkel een werkplek, maar ook een thuis."

Schoonheid nastreven

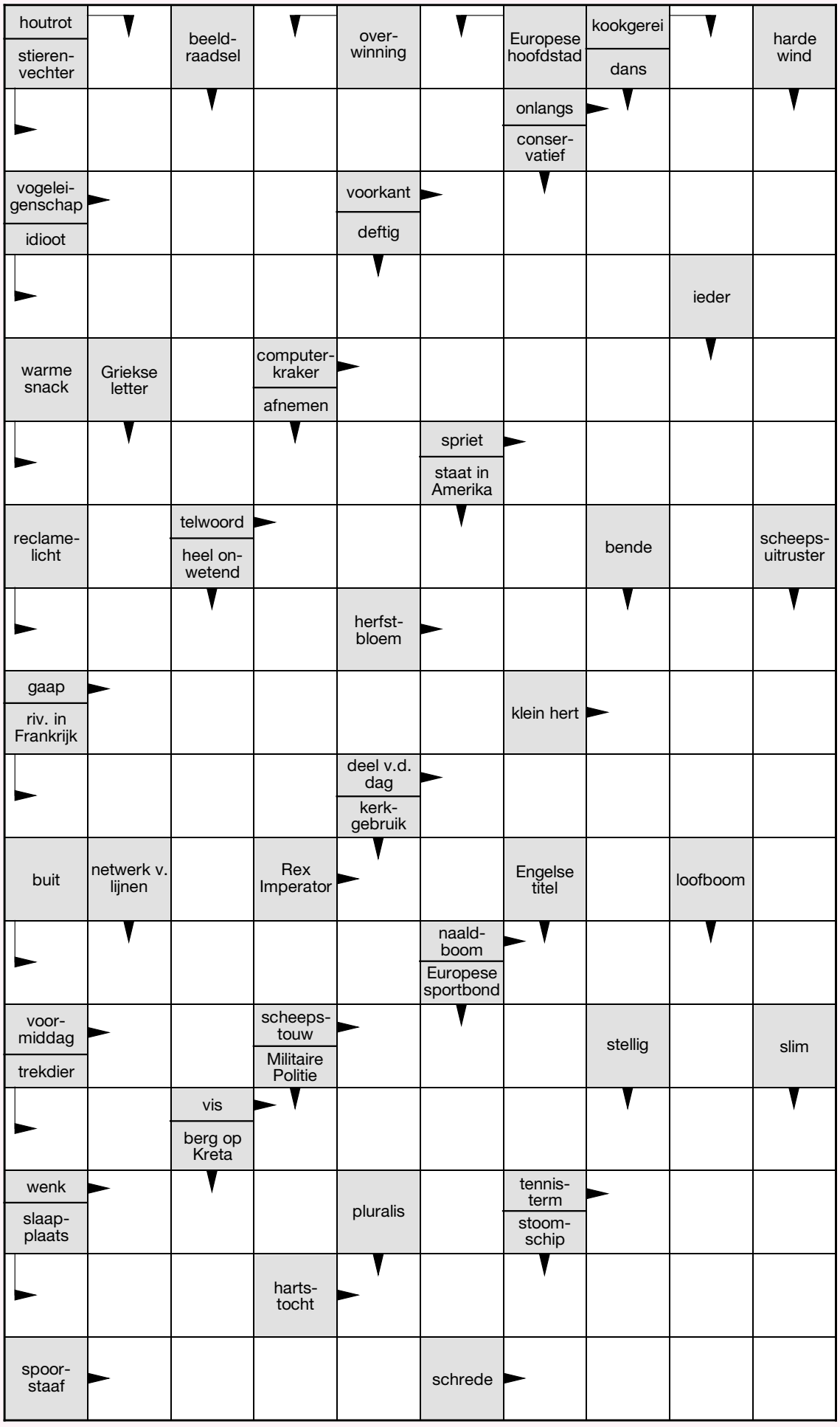
De verhalen die Tutti Fratelli brengt, vinden hun weg naar het grote publiek via gerenommeerde zalen zoals de Bourlaschouwburg. Dat verdienen de voorstellingen ook volgens Nico. "Moeten we de lat lager leggen omdat we werken met kansarmen? Ik vind van niet. Onze acteurs zijn ook toegewijd en gepassioneerd. Elke mens mag schoonheid nastreven. Als het publiek vergeet dat het om een sociaal-artistiek project gaat, in de eerste plaats omdat het een steengoede voorstelling is, dan slaat bewondering om in verwondering. Verwondering om wat er allemaal mogelijk is als je mensen vertrouwen en de ruimte geeft om hun talent te laten groeien."

Dat kan ook naast de bühne, alleen hebben we daar als samenleving nog wat stappen te zetten. "Je mag een mens niet herleiden tot een dossier of probleem. Dat is de kern van inclusie: nieuwsgierig zijn naar wie er tegenover je zit, het verhaal achter de persoon proberen te vatten. En mensen niet altijd vanuit een bepaald cliché of bepaalde vooringenomenheid benaderen. Ik heb de indruk dat naarmate we ouder worden we steeds meer nieuwsgierigheid en verwondering verliezen. En daarmee ook een deel van ons empathisch vermogen."

Warme plek

Waarom doen Nico en collega's wat ze doen? "Ik heb me nooit afgevraagd: waar ben ik hier eigenlijk mee bezig? Mijn grootmoeder had het niet breed en toch heb ik me daar altijd welkom en veilig gevoeld. Op die warme plek hing zoveel liefde. Onze bezittingen bepalen niet wie we zijn. Net daarom ben ik zo dankbaar dat ik tussen al deze unieke mensen ben terechtgekomen en mee mag schrijven aan hun verhaal. Tegelijk is het ook intens, dit kan je niet half doen. Maar wat je ervoor terugkrijgt, is zo schoon."

Puzzel


houtrot
stieren-vechter
beeld-raadsel
over-winning
Europese hoofdstad
kookgerei
dans
harde wind
onlangs
conser-vatief
vogelei-genschap
idioot
voorkant
deftig
ieder
warme snack
Griekse letter
computer-kraker
afnemen
spriet
staat in Amerika
reclame-licht
telwoord
heel on-wetend
bende
scheeps-uitruster
herfst-bloem
gaap
riv. in Frankrijk
klein hert
deel v.d. dag
kerk-gebruik
buit
netwerk v. lijnen
Rex Imperator
Engelse titel
loofboom
naald-boom
Europese sportbond
voor-middag
trekdier
scheeps-touw
Militaire Politie
stellig
slim
vis
berg op Kreta
wenk
slaap-plaats
pluralis
tennis-term
stoom-schip
harts-tocht
spoor-staaf
schrede

Quiz

Heel wat Raakpunten organiseren leuke quizavonden. Bij Raak Beselare (Zonnebeke) stond in december een quiz op de agenda, met rondes zoals Sport, Eten en drinken en Terug naar school. De deelnemers kregen ook tien vragen Fauna en flora voorgeschoteld. Hoeveel antwoorden heb jij juist? Je vindt de oplossingen op pagina 47 van dit magazine.

Op zoek naar een fijne Raak-quiz?

8 januari bij Raak Oostende Mariakerke
10 januari bij Raak Schoonderbuken
24 januari bij Raak Geel Stelen
6 februari bij Raak Groot-Bijgaarden
7 februari bij Raak Kwaadmechelen
13 februari bij Raak Ranst
27 februari bij Raak Rotselaar



Een gezellig volle zaal op de quiz van Raak Beselare op 5 december 2025.

1. Waarvan is de duif het symbool?
2. De Canadese vlag, ook bekend als de Maple Leaf Flag, is een rood-witte vlag met in het midden het blad van een boom. Welke boom?
3. Een Russische straathond vloog op 3 november 1957 mee aan boord van de Spoetnik 2. Wat was de naam van de hond?
4. Wat is de naam voor een Japans dwergboompje?
5. Welke vogel kan wel zwemmen maar niet vliegen?
6. Wat is de benaming van de kruising van een mannelijk paard met een vrouwelijke ezel?
7. Hoe heten de vier compartimenten van de maag van een koe? Met andere woorden: wat zijn de vier magen van een koe?
8. Wat is de naam van de bloem die elk jaar in april de bossen in een mooi paars tapijt verandert?
9. Poppies zijn hét symbool dat voornamelijk met de Eerste Wereldoorlog geassocieerd wordt. Het is een bloem die veelvuldig bloeide op de slagvelden in Vlaanderen en nu wordt gebruikt als herdenkingssymbool voor de soldaten die in verschillende oorlogen omgekomen zijn. Wat is de Vlaamse naam voor een poppie?
10. Wie is de huidige Vlaamse minister van Omgeving?

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

Ruggespraak

In het hoofd van kinderen

“Gescheiden ouder zijn of gescheiden ouders hebben, is een onderschat rouwproces”

Wat gaat er om in het hoofd van kinderen met gescheiden ouders? Denken ze: twee huishoudens, dus twee verjaardagsfeestjes? Of liggen ze toch wakker van complexere zaken? Een beetje van allebei, weet Vanessa Maes. Ze is klinisch psycholoog en psychotherapeut en schreef er een boek over met de veelzeggende titel *Het boek waarvan je wilde dat je gescheiden ouders het hadden gelezen*.

Tekst Michiel Bronckaerts

Na een scheiding vraagt iedereen zich af: hoe moet het nu verder? De ouders zagen het waarschijnlijk al een tijdje aankomen, maar de kinderen vallen uit de lucht. En vanaf dan is het voor hen aanpassen geblazen. “Voor ouders is een scheiding ook een ingrijpend proces”, zegt Vanessa. “Maar zij hebben in principe de nodige cognitieve en emotionele vaardigheden om hiermee om te gaan. Voor veel kinderen is dat anders. Zij zijn volop in ontwikkeling en moeten zich plots reorganiseren, en dat bovenop hun gewone ontwikkelingstaken. Dat kan overweldigend zijn. Heel vaak zitten ze dan met vragen, alleen is er zelden ruimte om die te stellen.”

Wisselstress

Een scheiding betekent niet alleen een breuk tussen twee partners, maar ook een nieuwe realiteit voor de kinderen. Om de zoveel tijd van stek wisselen is vaste kost, en dat vraagt om heel wat. “Het gaat om meer dan enkel switchen van het ene naar het andere adres. Elk huishouden heeft waarschijnlijk andere afspraken en gewoontes. Kinderen moeten zich telkens voorbereiden op dat wisselmoment en dat gaat vaak gepaard met wisselstress. Ze moeten én iemand achterlaten én ergens thuiskomen. Op zulke momenten hebben kinderen nood aan houvast. Persoonlijke rituelen die ze kunnen uitvoeren voor vertrek of als ze aankomen, zoals een bepaald liedje luisteren of hun favoriete spullen in één koffer steken, kunnen daarbij helpen.”

Een krukje uit balans

Ook ouders worstelen met die wisselmomenten. Daarnaast botsen zij vaak ook nog eens op de opvoedingsstijl van hun ex-partner. Waarom komen die verschillen nu pas bovendrijven? “Opvoeden bestaat uit drie pijlers: steunen, sturen en stimuleren. Een stabiel krukje met drie poten, zeg maar. In een kerngezin zullen ouders deze taken onderling verdelen, passend bij hun eigen stijl, en vullen ze elkaar aan. Na een scheiding zit je met twee aparte krukjes, waardoor elke ouder opnieuw moet zoeken naar een evenwicht. Een veel voorkomende valkuil is dat ouders blijven compenseren voor wat ze denken dat de andere ouder te veel of te weinig doet. Ze staan er niet bij stil dat de ouder in het andere gezin mogelijks ook groeide in zijn of haar opvoedingsrol.”

Kan een plusmama of -papa dat evenwicht herstellen of maakt dat de zaak enkel moeilijker? “De relatie tussen ouders en kinderen verschilt fundamenteel van de relatie tussen plusouders en pluskinderen. Het ene is een gegeven relatie, in het geval van plusouders en -kinderen kan het enkel een verworven relatie worden. Ze moeten aftasten of er een klik is en dat vraagt tijd. Daarbij belanden plusouders soms ook snel in een zorgende rol. Dat pikt niet elk kind. Zoek dus naar het juiste tempo: geef de plusouder en het kind de kans om elkaar te leren kennen. Vragen wat comfortabel is voor het kind doet al wonderen. Lost dat alles op? Nee, maar je kind forceren om iemand leuk te vinden werkt al helemaal niet.”

Rouwproces

Kinderen verliezen een stukje van hun verwachte realiteit wanneer hun ouders scheiden. “In hun oude realiteit waren beide ouders elke dag aanwezig in hetzelfde huis en bijna altijd bereikbaar. Nu is een van die ouders telkens afwezig. En wanneer er een nieuwe partner bijkomt, verandert die realiteit opnieuw. Precies zoals je bij een rouwproces het verlies een plaats probeert te geven, moeten ze leren omgaan met die nieuwe realiteit.” De impact van dat proces verschilt per kind en hangt af van verschillende stressfactoren zoals juridische procedures, de vele transitiewissels en conflictsituaties. “Elke kind gaat hier anders mee om. Maar zodra kinderen te lang blootgesteld worden aan die stressfactoren en te weinig rust en veiligheid ervaren, beïnvloedt dat hun ontwikkeling. In dat opzicht schaadt een goed verlopende scheiding minder dan opgroeien in een gezin waar er continu conflict is.”

“Een veelvoorkomende valkuil is dat ouders blijven compenseren voor wat ze denken dat de andere ouder te veel of te weinig doet.”

Van polariseren naar normaliseren

Kinderen van gescheiden ouders voelen zich soms onbegrepen. Hun situatie zou zogezegd afwijken van de norm. Vanessa ziet daarin een kans voor hun omgeving om weerwerk te bieden tegen nog meer stress en polarisatie. “Familieleden en vrienden moeten vooral geen partij kiezen, hoe moeilijk dat ook is. Ze kunnen wel proberen de ouders te helpen en te ondersteunen, zeker op moeilijke momenten. Verblijft een kind door omstandigheden eens bij een bevriend gezin? Ideaal, daar komt het weer in aanraking met andere regels, een verrijking. Zo ontdekken ze dat elk gezin wel scherpe randjes heeft. Misschien vertellen vrienden dat ook hun ouders soms ruziemaken. Ook dat is normaliseren.”

Oplossing puzzel pagina 44

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

Antwoorden quiz pagina 45

1. **vrede**
2. **esdoorn**
3. **Laika**
4. **bonsai**
5. **pinguïn**
6. **muilezel**
7. **pens(maag), netmaag, boekmaag, lebmaag**
8. **(bos)hyacint of wilde hyacint**
9. **klaproos of papaver of kollenbloem**
10. **Jo Brouns**

Medewerkers Raak Magazine januari-februari 2026
Michiel Bronckaerts, Dominique Coopman, Jurgen D'Ours, Fabian Spreeuwers, Kristof Vadino, Arno Vande Velde (Arnoleon), Charlotte Van Doren, Katrijn Van Giel, Hilde Van Malderen, Arno Vermeulen en Wim Verstraete.

Coördinatie en eindredactie
Arno Vermeulen en Jurgen D'Ours

Vormgeving
Het Eiland Neus

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

Druk
Dessain Printing, Mechelen

Coverfoto
Katrijn Van Giel

Oplage
36 000 exemplaren

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

Zonder schriftelijke toestemming van de uitgever mag geen enkele tekst of illustratie geheel of gedeeltelijk worden gereproduceerd. Advertenties vallen niet onder de verantwoordelijkheid van de uitgever.

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

Met de steun van

Vlaanderen verbeelding werkt

VOORDEEL VERLENGD TOT 15 APRIL

JOUW RAAK KOFFIEPAKKET*

NU MET 30% KORTING & GRATIS LEVERING



Ray & Jules branders
Sarah & Lieze



Pofiteer dankzij Raak van dit aanbod en ontdek Ray & Jules,
de allereerste koffie, traag geroosterd op zonne-energie.
Afkomstig uit de koffiebranderij, vlakbij Leuven.
Lekker en duurzaam.

* JOUW RAAK-KOFFIEPAKKET 3 X 500 G

Nu met 30% korting & gratis levering

- 3 intens, krachtige koffies uit Brazilië, Nicaragua & Guatemala
- Met ruim 30% korting
- Nu slechts **€ 34,50** ipv € ~~49,85~~
- Gratis levering

*Aanbod geldig tot 15 april 2026. Max. 3 pakketten per lid.
Bestel nu online en je pakket wordt binnen 3 werkdagen bij je thuis geleverd.

RAY&JULES
THE SUNNY KIND OF COFFEE

BESTEL NU: www.ray-jules.com/raak