Raak magazine

JULI
AUGUSTUS
2026

ZOMER NUMMER
Dossier
Zomer in eigen land



Moet werken minder centraal staan?

Bart nam gas terug, Stefaan bouwt aan eigen zaak

"De klik met tochtgenoten is even belangrijk als goed zittende schoenen."

Arnout Hauben over wandelen

Tips voor een zomer vol sport, spel en zoektochten

TIJDSCHRIFTEN
TOELATING - GESLOTEN VERPAKKING
3000 AARSCHOT 1 - BC 1145

Afgiftekantoor 3000 Aarschot 1 - Maandblad,
verschijnt tweemaandelijks - P106832

"Misschien moeten we het simpel houden: voorkom een bootcamp, ga mee op jeugdkamp."

JO DE SMET, GEDELEGEERD BESTUURDER RAAK VZW
PAGINA 25

Toen in juli ...

Guldensporenslag

Op 11 juli 1302 vond in Kortrijk de Guldensporenslag plaats, een beslissende confrontatie tussen het Graafschap Vlaanderen en het Franse koninkrijk. De veldslag werd bijzonder omdat een leger van gewone stedelingen erin slaagde een professioneel ridderleger te verslaan. Die onverwachte overwinning gaf de stedelijke bevolking nieuwe moed om meer rechten en vrijheden op te eisen. Vandaag vormt de slag nog steeds een belangrijk symbool van Vlaamse identiteit. De Vlaamse feestdag is de jaarlijkse herdenking.

Maanlanding

Op 20 juli 1969 schreef de Apollo 11-missie geschiedenis toen astronauten Neil Armstrong en Buzz Aldrin als eerste mensen voet op de maan zetten. Armstrong sprak daarbij de iconische woorden: *"One small step for a man, one giant leap for mankind."* De landing was het hoogtepunt van het door president Kennedy gelanceerde Apollo-programma, dat tot doel had vóór het einde van de jaren zestig een mens op de maan te brengen. Miljoenen mensen volgden de gebeurtenis live op televisie. Op 24 juli 1969 keerde de bemanning veilig terug, waarmee de Verenigde Staten de ruimtewedloop wonnen.

Nationale feestdag

Sinds 1931 vieren we op 21 juli de Belgische nationale feestdag. Die datum verwijst naar 21 juli 1831, de dag waarop Leopold van Saksen-Coburg-Gotha de grondwettelijke eed aflegde als eerste koning der Belgen. Zijn intrede begon op 16 juli 1831, toen hij vanuit Dover naar Calais reisde en vervolgens per koets naar De Panne werd gebracht. In de daaropvolgende dagen trok hij via onder meer Brugge en Gent door het land. Op 21 juli werd hij op het Brusselse Koningsplein officieel ingehuldigd als koning, een moment dat het begin markeert van het onafhankelijke België.

60%

Zoveel daalt de kans op een ernstig of dodelijk hoofdletsel als je een fietshelm draagt. Momenteel gebruikt een derde van de fietsers in Vlaanderen een helm.

Levenswijsheid

"Peace and love, peace and love!"

Ringo Starr

De drummer van The Beatles wordt op 7 juli 86 jaar, en dat viert hij al jaren met een groot feest voor zijn fans dat volledig draait rond zijn bekende motto. Die uitspraak, "peace and love", pikte hij vermoedelijk op in de hippiecultuur van de jaren zestig. Later maakte hij er zijn levensfilosofie én persoonlijke handelsmerk van.

INHOUD

JULI AUGUSTUS 2026

4 Geraakt/Touché

6 Dubbelspraak
Arnout Hauben en Jef Phlypo

11 Dossier
Zomer in eigen land

15 Mijmering
Luc Vos

16 Straatketting
Dominique Coopman in Pittem

18 Beeldspraak
Stappen & Klappen in Scherpenheuvel

20 Afspraak
Dag van de Verwondering

21 Samen sporten

24 Altijd Raak!
Raakpunten in actie

27 Vrijspraak
Jo De Smet

28 Lekker Raak
BBQ met Peter De Clercq

32 Tegenspraak
Moet werken minder centraal staan in ons leven?

36 Zomer vol vertier
Zoektochten en meer

39 Radar
Grote uitstap, klein budget

40 Lofspraak
Bouwreis naar Tanzania

42 Zomerpuzzels

44 Quiz!

46 Ruggespraak
Ien Vitse, chef-kok en sportdiëtiste









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 Nona Heremans

457 liter donormelk ingezameld

In 2025 doneerden 116 Vlaamse vrouwen samen maar liefst 457 liter moedermelk. Daarmee werden 266 te vroeg geboren baby's in Vlaamse ziekenhuizen geholpen. De donormelkbank zamelt moedermelk in van moeders die meer melk produceren dan hun baby nodig heeft. De donormelk wordt zorgvuldig getest, gepasteuriseerd en verdeeld naar prematuren en zieke baby's die geen of onvoldoende moedermelk van hun eigen moeder kunnen krijgen. Moedermelk is vaak levensreddend voor te vroeg geboren baby's. In 2026 zou het aantal liter moeten oplopen tot 1.500 à 1.800 liter per jaar, aangezien 2025 de start van het project was.



© Heather Smithers

Twee zeldzame bergbongo's geboren in Planckendael

Dit voorjaar werden twee bijzondere beestjes geboren in ZOO Planckendael. De bergbongo leeft in de bossen van Kenia. Het is een grote antilope met een bruinrode vacht, witte strepen en spiraalvormige horens. In het wild zouden er nog maar een zeventigtal leven. De bergbongo heeft daarom de status 'ernstig bedreigd', wat wil zeggen dat de kans zeer groot is dat de soort binnen 30 jaar uitsterft in het wild. Met de dubbele geboorte in ZOO Planckendael groeit de kudde daar aan tot negen dieren. De twee jongen uit ZOO Planckendael kunnen op termijn in het wild voor nakomelingen zorgen.

Stroom uit de riolering

Afvalwater bevat enorme hoeveelheden energie, organisch materiaal en waardevolle stoffen (zoals stikstof en fosfor) die vandaag grotendeels verloren gaan. Onderzoekers – waaronder het Vlaamse VITO – tonen aan dat microbiële elektrochemische technologieën (kort MET's) deze stoffen kunnen terugwinnen én tegelijk elektriciteit kunnen opwekken. In labo-omstandigheden kan al 35 procent van de chemische energie uit afvalwater worden omgezet in stroom. De systemen zijn al succesvol getest, onder meer op het Glastonbury Festival en in Afrikaanse landen. Met de technologie kan waterzuivering energiezelfvoorzienend worden en bijdragen aan circulaire economie en duurzame ontwikkelingsdoelen.



154 miljoen levens gered door vaccins

Sinds 1974 hebben vaccinaties wereldwijd naar schatting 154 miljoen levens gered. In Europa en Centraal-Azië hebben ze geleid tot het bijna volledig verdwijnen van meerdere ernstige infectieziekten. Zo is Europa sinds 2002 vrij van endemische polio en ziekten zoals rubella, difterie en bof komen veel minder voor. Tegelijk hebben veel landen hun vaccinatieprogramma's uitgebreid met vaccins tegen onder meer meningitis, longontsteking, rotavirus en HPV.

Vlaamse Rosa Rademakers wint 'Oscar van de wetenschap'

Op de Breakthrough Prizes in Los Angeles mocht in april de Vlaamse professor Rosa Rademakers (VIB en Universiteit Antwerpen) een prijs in ontvangst nemen. Ze werd bekroond voor haar ontdekking van een belangrijke genetische oorzaak voor frontotemporale dementie en ALS. Zo'n twintig jaar geleden kwamen onderzoekers verschillende families op het spoor waarin de twee neurologische aandoeningen tegelijk voorkwamen. Beide ziektes bleken meer met elkaar te maken te hebben dan aanvankelijk gedacht. Professor Rademakers treedt met de prijs toe tot een selecte club wereldwijde toponderzoekers.



Dubbelspraak

Arnout Hauben en Jef Phlypo over hun passie wandelen en 'mensenmens zijn'

"Als mensen voelen dat je echt geïnteresseerd bent, willen ze hun verhaal wel vertellen"

"In het dagelijks leven nemen we meestal de snelweg, recht op ons doel af", zegt televisiemaker Arnout Hauben, onder meer bekend van zijn wandelprogramma's. "Bij wandelen gaat het om het 'onderweg zijn'." Ook Jef Phlypo van Raak Oostende Mariakerke wandelt graag: "Het brengt je op plekken waar je anders niet zou komen."

Tekst An Candaele • Foto's Kristof Ghyselinck



Het Raakpunt waar Jef voorzitter is, organiseerde kort voor het gesprek met Arnout een avond met iemand die naar Compostella stapte. Mensen doen het al eeuwenlang en de jongste jaren zit het in de lift. De interesse voor wandelen in het algemeen is toegenomen. “In onze wandelgroep waren er in het begin een twintigtal mensen, nu zijn we soms met honderd. Tijdens de coronaperiode kregen veel mensen de smaak te pakken”, zegt Jef.

“Een mens wordt geboren met twee benen, niet met een fiets”, pikt Arnout in. “Stappen zit in onze natuur. Voor mijn eindwerk aan de filmschool Sint-Lucas in Brussel stapte ik met een camera in mijn rugzak naar Compostella, samen met een meisje dat in een gesloten instelling verbleef. Ze mocht van de jeugdrechter zelfstandig gaan wonen als ze de tocht uitwandelde. Ze droeg een zware figuurlijke rugzak, maar stappend werd ze een vlinder. Wandelen zet je in beweging, fysiek én mentaal. Te voet sta je kwetsbaar in het landschap. Dan komen mensen vanzelf naar je toe en willen ze voor je zorgen. Ik zag het effect op dat meisje, maar ook op mij. Stappend mensen ontmoeten in hun eigen streek of dorp ben ik sindsdien blijven doen.”

> “We reizen naar verre landen en kennen de eigen omgeving niet.”
>
> JEF

“Die ontmoetingen maken, samen met de omgeving, de reportages zo mooi”, vindt Jef. “Mijn vrouw en ik gaan wandelen sinds ik met pensioen ben. Vroeger trok ik na het werk mijn loopschoenen aan om te ontstressen. Een rondje lopen vergt niet veel tijd. Om te wandelen moet je tijd nemen en vertragen. Wij nemen deel aan begeleide wandelingen. Je bent in beweging in de buitenlucht, en het is een vriendengroep. We verkennen onze eigen provincie West-Vlaanderen en komen dichtbij huis op plekken die we niet kenden. Vaak langs kerkwegeltjes en andere ongekende voetwegen.”

Arnout: “Op autowegen, met de blik op de gps én op de weg, weten we vaak niet eens waar we zijn. Als je wandelt langs ‘wegen op mensenmaat’ zie je de dorpen in het landschap liggen, op een berg of in een dal. Je voelt afstanden en hoogteverschillen en volgt een soort natuurlijke navigatie. En steek je een rivier over, dan merk je vaak een andere tongval of mentaliteit.”

Jef: “Zo leer je een streek echt kennen. We reizen naar verre landen en kennen de eigen omgeving niet. Elke wandeling worden we verrast. Weer of geen weer: we gaan wandelen.”

Arnout: "En picknicken jullie?"

Jef: “Na ongeveer tien kilometer houden we halt in een café waar we onze picknick verorberen bij een kop koffie of soep.”

"Picknicken vind ik echt tof", glundert Arnout. “Buiten eten, met grote honger van het stappen, is de max. Als er dan iemand een stuk chocolade opvist uit zijn rugzak is het kermis.”

Arnout is vaak weg van huis, maar dat vindt zijn gezin helemaal oké. “Ze krijgen een betere papa terug. Ik



Arnout Hauben
(50)

Televisiemaker: Rond de Noordzee, Dwars door de Middellandse Zee, Dwars door de Lage Landen, ...

Getrouwd met Mieke, vader van Stan (24) en Sarah (20)

Jef Phlypo
(70)

Gepensioneerd verpleegkundige

Voorzitter van Raak Oostende-Mariakerke

Wandelt maandelijks 20 kilometer in groep

Samenwonend met Martine, vader van Ronald (44), Yorick (41) en Jolien (33)

ben enthousiast over wat ik doe en straal dat uit, ook thuis. Ik geef het door aan mijn kinderen. Ze zijn allebei gepassioneerd met dingen bezig, dat is belangrijk in het leven. En niet hoeveel je samen bent telt, maar de kwaliteit ervan."

Jef: "Het lijkt me ook leuk voor hen dat je met verhalen thuiskomt. Werk dat je met passie doet en waar je gelukkig van wordt, is veel waard. Ik deed mijn job als verpleegkundige ook met hart en ziel. Je moet ervoor gaan, niet alleen je uren kloppen."

Arnout: "Zoals ik onderweg naar verhalen van mensen luister, moet een verpleegkundige ook goed kunnen luisteren. Toen ik eens in het ziekenhuis lag, zag ik verpleegkundigen die snel *binnenroefelden*, hun ding deden en weer weg. Anderen stelden vragen, keken me in de ogen, waren oprecht geïnteresseerd. Welk 'soort' was jij, Jef?"

Jef: "Op radiologie, waar ik werkte, zie je patiënten maar kort. Toch kan je iets betekenen. Soms wilde de dokter het snel afhandelen: 'Jef, ik wil naar huis'. Dan zei ik: 'Dokter, die patiënt wil iemand die naar hem luistert'. Ik probeerde meer te doen dan kleren aan en buiten, en ging in op de vragen waar mensen mee zaten."

Arnout: "In een hoogtechnologische omgeving kan de mens die jou in de machine legt echt een verschil maken. Ik ben eens in Griekenland op spoed beland. Ik kende de taal niet en kneep in de hand van de verpleegkundige, hij was mijn houvast. Je bent ook een mensenmens hé Jef, zoals ik."

Jef: "In mijn job en in het vrijwilligerswerk voor Raak werk ik met en voor mensen. Ook vergaderen en samen activiteiten plannen doe ik graag. Onbekenden aanspreken zoals jij op je reizen zou me ook liggen, al vraag ik me af of iedereen zijn verhaal wil vertellen. En is de camera geen extra drempel?"

Arnout: "In de steden is het soms moeilijker. In afgelegen streken zijn mensen blij dat ze een praatje kunnen slaan. Het helpt dat we stappend, natgeregend of in het zweet toekomen. Heel anders dan als journalist met een auto ergens arriveren en een microfoon onder iemands neus

"Geschiedenis is actualiteit waarvan het stof al wat gaan liggen is."

ARNOUT

duwen. Dat ik op zoek ben naar de geschiedenis van een dorp of stad is een dankbare toegangspoort. Mensen zijn fier op hun geschiedenis. Ik ben vooral geïnteresseerd in de human interest van de geschiedenis. Als we iets maken over WO I vertellen we over de soldaten, verpleegkundigen, burgers ... Vanuit dat persoonlijke perspectief vertellen we het grote verhaal.

Over politieke actualiteit krijg je meningen en discussies. Geschiedenis is actualiteit waarvan het stof al wat gaan liggen is."

Jef: "Het gaat al zo vaak over politiek en actualiteit. Dat veroorzaakt stress en spanning. Als we wandelen willen we dat niet. We houden het bij aangename babbels."

Arnout: "Als mensen voelen dat je echt geïnteresseerd bent, willen ze hun verhaal wel vertellen. Voor onze volgende reeks stapten we van het Baskenland naar Catalonië, en hadden weer ongelooflijke gesprekken. Ik heb de indruk dat mensen vandaag nood hebben aan een goed gesprek."

Jef: "Dat herken ik. Op een wandeling onlangs was iemand blij te kunnen vertellen over de echtscheiding waarin hij zit. Samen wandelen creëert verbinding."

Arnout: "Samen voor je uit kijkend gaan gesprekken vlotter dan aan een tafel.

Ik denk dat we in een tijd van gsm's en virtuele werelden waar alles voorbij flitst behoefte hebben aan de vertraging van wandelen en een babbel met echte mensen. Of gewoon samen zwijgen."

Jef: "Zwijgen helpt om dingen te verwerken. Wil iemand even alleen zijn, dan gaat die achteraan lopen. Alles kan. Als jullie met drie op stap gaan, moet je het wel goed met elkaar kunnen vinden."

Arnout: "De klik met tochtgenoten is even belangrijk als goed zittende schoenen. Ons geheim is kleurenwiezen, 's avonds als de camera's niet draaien. Dan is het tijd voor kleine gesprekjes en plaagstoten, het hoeft niet altijd diepgaand te zijn."

Jef: "Kleine gesprekjes zorgen voor de sfeer waarin diepere dingen aan bod kunnen komen."

Arnout: "Zo is dat. Van elke tocht brengen we beklijvende verhalen mee. In *Dwars door de Lage Landen* zagen we in Flevoland een bijenkolonie die zich aan het vestigen was. Een mooie metafoor voor de inwijkelingen in dat gebied dat in de jaren zeventig werd gewonnen op het water. Ik raakte aan de praat met een koppel dat daar een wijngaard heeft, op de voormalige zeebodem. De vrouw was nu zwaar ziek. Het begon met een bij en het liep uit op een intens gesprek over dromen waarmaken en voortleven in je levenswerk. Onvergetelijk."

> "De klik met tochtgenoten is even belangrijk als goed zittende schoenen."
>
> ARNOUT

Jef: "Onverwachte momenten zijn vaak de mooiste. Wij zijn met pensioen en kunnen laten komen wat komt. Een uurtje later thuis maakt niet uit, elke dag voelt als vakantie met tijd voor het onverwachte. Jullie moeten wel meer het tijdschema in de gaten houden denk ik."

Arnout: "En toch moet je de planning durven loslaten en kunnen improviseren. Ruimte maken voor een zijsprong of ergens langer blijven.

Veel mensen zien de wereld als slecht en gevaarlijk. Met ons programma hoop ik een ander beeld te scheppen. We zijn overal welgekomen. De basishouding van mensen is vriendelijk en gastvrij."

Jef: "Als je het journaal volgt, vraag je je af in welke wereld we zijn beland. Tussen gewone mensen gaat het heel anders dan wat zich op het wereldtoneel afspeelt. We maken allemaal gelijkaardige dingen mee in het leven, met lief en leed. Dat schept een band. Wandelaars hebben elkaar ook nodig."

Arnout: "De weg naar Compostella blijft in dat opzicht een bijzondere tocht. Mensen stappen die met een reden, ze dragen ook figuurlijk bagage mee. En waar je in je eigen kennissenkring vooral mensen ontmoet die op elkaar lijken, kom je op die weg mensen van alle slag tegen. Dat geeft nieuwe inzichten. Iedereen moet de berg op, verdriet wordt gedeeld en even later ben je aan het lachen. Heel louterend.

Als ik geen programma's meer maak over staptochten zal ik blijven vertrekken met vrienden. Maar voorlopig slaan die programma's nog aan en doen we met volle goesting verder."

Jef: "Het spoort ongetwijfeld mensen aan om ook de wandelschoenen aan te trekken of zelf naar die mooie streken te gaan. Zeker als het dichtbij is, zoals de GR129 door België."

Arnout: "En als ik met pensioen ben ... ik denk dat ik op Jef lijk. Dan doe ik vrijwilligerswerk. Als jonge gast ging ik mee op kamp als animator. Het zal altijd wel iets met mensen zijn."

Wil je zelf op wandel? Heel wat Raakpunten organiseren wandelingen. Op www.raakvzw.be/sport vind je alle Raak-criteriumwandelingen.

De tocht van Arnout en kompanen door de Pyreneeën is te zien op VRT in het najaar.

Dossier:
Een zomer in eigen land
Als je achtergrond je bestemming bepaalt

Een vakantie in eigen land heeft zijn voordelen, maar voor sommigen is het geen keuze. Ook in België kan een aanzienlijk deel van de bevolking zich geen week vakantie buitenshuis veroorloven. Zelfs een paar dagen uitwaaien aan zee of een weekendje Ardennen zit er niet in. Vooral in Brussel lopen de cijfers hoog op. Welke alternatieven zijn er voor jongeren die ongewild thuisblijven? En wat met mensen met een migratieachtergrond? Zij reizen in de eerste plaats om familiebanden te onderhouden. Voelt zo'n grootschalig familiebezoek nog wel aan als vakantie?

Tekst Michiel Bronckaerts • Illustratie Arnoleon



Dossier zomer in eigen land

Ketjes beleven ‘s zomers een playcation

Voor veel Brusselse kinderen wordt het deze zomervakantie geen Frankrijk of Spanje, maar wel het Scheutbos in Sint-Jans-Molenbeek of het speelpark Renier Chalon in Elsene. Fijne plekken, daar niet van, maar na het zoveelste bezoek heb je het er ook wel gezien. Gelukkig zijn er lokale initiatieven waar thuisblijvende ketjes toch hun hart kunnen ophalen.



Uit recente cijfers van Statbel blijkt dat 32,3 procent van de Brusselse bevolking zich geen jaarlijkse vakantie buitenshuis kan veroorloven. Ter vergelijking: in het Vlaams gewest gaat het om 13 procent, in het Waals gewest om 27,3 procent en in heel België om 19,5 procent. Tegelijk duiken er steeds meer lokale initiatieven op die de Brusselse jeugd op sleeptouw willen nemen met originele, laagdrempelige activiteiten. Een van de opvallendste initiatieven van de afgelopen jaren is Playcation, een project van de Vlaamse Gemeenschapscommissie (VGC). Met dit project wil de VGC Brussel tijdens de zomermaanden kindvriendelijker maken door pleinen en parken om te toveren tot aantrekkelijke speelplekken. Na een geslaagde eerste editie met tien projecten in 2022 groeide Playcation uit tot een vaste waarde en lanceert de VGC jaarlijks een projectoproep.

Deze zomer gaat onder meer Les Gazelles de Bruxelles in op die uitnodiging. De vzw richt zich vooral op anderstalige nieuwkomers en helpt hen via sport Nederlands te oefenen en nieuwe mensen te ontmoeten. Deze zomer ontfermen ze zich ook over de Brusselse jongeren. “In september verhuisden we naar een oude kleuterschool in Anderlecht”, vertelt Bert Leroy, projectmanager bij Les Gazelles de Bruxelles. “Er is nog wat werk aan, maar we hebben nu ook een koertje en dat leek ons een mooie kans om jonger volk aan te trekken. Een deel wordt ingericht als een open speel- en ontmoetingsplek. Jongeren kunnen er materiaal uitlenen en deelnemen aan creatieve workshops rond upcycling en breakdance. Dat uitgebreide en diverse aanbod is een bewuste keuze. We geloven in een participatieve aanpak waarbij jongeren zelf hun activiteiten kiezen.”

Sociaal spel

Zeker tijdens de zomermaanden zijn volgens Bert zulke initiatieven broodnodig. “In Brussel wonen veel jongeren met hun hele familie op een kleine oppervlakte. Het is logisch dat je dan liever tijd doorbrengt op straat. Jammer genoeg zijn er in Anderlecht weinig groene speelruimtes of veilige plekken voor kinderen. Ik denk dat het ouders geruststelt als ze weten dat hun kind bij Les Gazelles terechtkan om te spelen.”

In Berts ogen zijn sport en spel vooral middelen om mensen dichter bij elkaar te brengen. “Soms heb je niet meer nodig dan een bal om kinderen samen te laten spelen. In een stad als Brussel, waar de meertaligheid en diversiteit zo groot zijn, heb je iets nodig dat drempels wegneemt. Samen sporten en spelen vervullen die rol." Die sociale rol stopt niet wanneer een activiteit afgelopen is. Les Gazelles de Bruxelles probeert ook een brugfiguur te zijn voor mensen die moeilijk aansluiting vinden in de stad. “Uit sportactiviteiten ontstaan nieuwe contacten, kansen en engagementen", vertelt Bert.

“We geloven in een participatieve aanpak en laten jongeren zelf activiteiten kiezen."

BERT LEROY VAN LES GAZELLES DE BRUXELLES

“Verschillende medewerkers en vrijwilligers vonden ooit zelf hun weg naar de organisatie via een loopclub, een participatietraject of een toevallige ontmoeting. Samen spelen en sporten zijn het middel, maar het grotere doel is om mensen op lange termijn kansen te bieden."

KETMET

Ook Cultureghem werkt al jarenlang rond ontmoeting in Brussel. De organisatie is gevestigd op de site van Abattoir in Anderlecht en bouwt daar al meer dan tien jaar aan een vaste wijkwerking, met wekelijkse activiteiten voor kinderen, jongeren, vrijwilligers en buurtbewoners. Gerd Lannoo is pARTymanager bij Cultureghem en coördineert de creatieve en artistieke projecten. “Ons hoofddoel is het activeren van de publieke ruimte. Straten, pleintjes en markthallen zijn ideale ontmoetingsplekken, maar vaak lopen we er gewoon langs elkaar heen. Je moet er dus een extra element aan toevoegen." Een mooi voorbeeld daarvan is KETMET. Elke woensdagnamiddag verandert Cultureghem de overdekte markt van Abattoir in een grote speelplek voor kinderen en jongeren. “We plaatsen er mobiele spelboxen met tennisrackets, hockeysticks, een basketbalring … Maar er is evengoed ruimte om gewoon te lopen, springen en spelen. Omdat KETMET het hele jaar door plaatsvindt, wordt het voor kinderen een gewoonte." Daarnaast is er ook het pARTyproject, met naschoolse trajecten, jaartrajecten en vakantiestages voor kinderen en jongeren van 3 tot 16 jaar. “pARTy verwijst naar een feestje én naar samenwerking", zegt Gerd. “Een feestje organiseer je nooit alleen. Daarom werken we samen met partners uit jeugd, welzijn en cultuur."

“De sociale druk om terug te keren naar het thuisland is intussen verdwenen"

Orhan Kilic is stafmedewerker bij Raak. Hij groeide op in Genk als zoon van Turks-Koerdische gastarbeiders. In zijn jeugd stond op vakantie gaan gelijk aan een reis naar het geboorteland van zijn ouders. Uiteindelijk besloot hij, net als veel generatiegenoten, om zijn vakantiedagen elders door te brengen.



“Voor mijn ouders was op vakantie gaan eenvoudig", vertelt Orhan. “De bestemming was altijd dezelfde: terug naar het geboortedorp. Of dat ook rust en ontspanning bracht, was minder belangrijk. Je volgde gewoon het lokale ritme, bezocht familie en ging met neven en nichten picknicken op een mooie plek."

Vanaf de jaren negentig verschenen bestemmingen als Antalya en Bodrum op de radar van de jongere generatie. Zij kozen bewust voor een zon-zee-strandvakantie en braken daarmee met de traditie van hun ouders. “Bij hun Vlaamse generatiegenoten draaide vakantie om plezier maken en nieuwe dingen ontdekken. Dat wekte hun nieuwsgierigheid, dat wilden zij ook ontdekken. Maar ook zij hebben die vrijheid stap voor stap moeten opeisen. De sociale druk om terug te keren naar het thuisland is ondertussen verdwenen. Vandaag is het volkomen normaal dat Turken of Marokkanen op vakantie gaan naar andere Europese landen. Maar twintig jaar geleden moest ik echt uitleggen waarom ik niet meer naar Turkije ging."

Intussen ziet Orhan de verschillen met de klassieke Vlaamse vakantiecultuur steeds kleiner worden. Vliegvakanties, verre reizen en zelfs kampeervakanties winnen aan populariteit. “Een camping? Dat bestond niet in mijn jeugd, maar vandaag gaan ook jonge gezinnen met een migratieachtergrond kamperen. Dat betekent niet dat de band met het thuisland volledig verdwijnt. Veel families wisselen af: de ene zomer een bezoek aan familie, de andere een reis naar een nieuwe bestemming."



Brusselse realiteit

De een spreekt over 'publieke ruimte activeren', de ander over 'leven op straat'. Het hangt er maar van af hoe je het bekijkt. Ook Gerd kent het negatieve imago van de Brusselse jeugd. "Als je die groep veralgemeent, kom je inderdaad niet verder dan hangjongeren en overlast. Maar als volwassene moet je daarover waken. Mensen samenbrengen via sport, kunst of een kooknamiddag zorgt voor een heel andere dynamiek dan gewoon een muziekbox bovenhalen en lawaai maken. Er is niets mis met vakantie in eigen stad, maar dan moet er wel een degelijk aanbod zijn." Dat aanbod moet niet alleen kwalitatief, maar ook laagdrempelig zijn. Kinderen

"Mensen samenbrengen in de publieke ruimte sluit aan bij de Brusselse realiteit"

GERD LANNOO VAN CULTUREGHEM

uit kwetsbare situaties vinden niet altijd vanzelf hun weg naar het klassieke vrijetijdsaanbod. Praktische drempels, zoals taalbarrières en digitale inschrijvingen, zorgen ervoor dat ze soms uit de boot vallen. Daarom werkt Cultureghem dichtbij: in de wijk, op vaste momenten en op plekken waar kinderen al komen. "En dat werkt zo goed omdat het aansluit bij de realiteit van Brussel. Er is hier nu eenmaal een hoge bevolkingsdichtheid en superdiversiteit, maar de inwoners leren daar vanzelf mee omgaan. Mensen leven en werken hier mooi samen, dat zien we elke dag bij Cultureghem. Alleen halen die verhalen minder vaak de media. Soms is het zoeken naar een goed evenwicht binnen al die diversiteit, maar net die uitdaging geeft ons ook bestaansrecht. Als alles vanzelf ging, hadden organisaties zoals wij waarschijnlijk geen werk meer. Maar momenteel hebben we onze handen meer dan vol en blijven we nadenken over hoe we die diverse samenleving kunnen ondersteunen."

Nieuw Raakpunt in Kuregem

Sinds 2025 is er een nieuw Raakpunt actief in Kuregem, een van de dichtstbevolkte en meest kwetsbare wijken van Brussel.



"Kuregem komt vaak negatief in beeld, maar dat is maar één kant van het verhaal", zegt Isabel Van Maele, ondersteuner van de Raakpunten in Brussel. "Er zijn heel wat organisaties, vzw's en bewoners die zich elke dag inzetten voor de wijk. Raak Kuregem wil de buurtbewoners, buurtcomités en lokale organisaties op een laagdrempelige manier laten samenwerken. Uit die samenwerking ontstaan activiteiten op maat van de buurt. Een mooi voorbeeld is onze brocante. In september organiseren we die voor de tweede keer. Het idee kwam van een paar buurvrouwen. Zij doen al het werk: van standplaatsen en inschrijvingen regelen tot affiches maken en vlagjes naaien om de straat mee te versieren. Raak ondersteunt, maar het zijn de vrijwilligers die zo'n activiteit echt doen leven."

Van hooggebed naar hooggebergte

Als ik terugkijk in mijn herinneringen, naar de zomers van mijn jeugd, dan is er die immense stilte van het thuisblijven. We gingen nooit op vakantie. Het concept 'reizen' bestond simpelweg niet in ons arbeidersgezin. Behalve die ene, legendarische uitzondering: Lourdes.

Niet omdat we het gepland hadden, maar omdat mijn moeder die reis had gewonnen met de KVLV, in de volksmond “de boerinnenbond”. Ik zie ons nog gaan met de ouderwetse Lourdestrein. Onderweg klonken door de luidsprekers de steeds terugkerende rozenhoedjes, op weg naar het verre zonnige bedevaartsoord met de heilige grot, waarvan er een replica stond in het park van Schoorheide, op enkele tientallen meters van waar we woonden.

Nu, decennia later, is er veel veranderd. Mijn ouders leven al lang niet meer en mijn reizen van meer dan een weekend gaan nog wel richting zuiden, maar niet meer naar een heilige grot, maar naar de mythische Europese bergen om ze te temmen met de pedalen, samen met mijn zoon en dochter, twee dertigers.

Het begint steevast in het voorjaar. Wanneer de winter het hier vertikt om te vertrekken, vlieg ik met Joris naar Mallorca. Het is intussen een traditie geworden. De lentezon is er al aanwezig en de eerste beklimmingen worden voor onze wielen geschoven richting Tramuntana-gebergte op onze gehuurde koersfietsen.
We genieten onderweg van de landschappen, de koffiestops en 's avonds van het welverdiende rijkelijk buffet in het hotel. Een weekje alleen maar slapen, eten en fietsen: zalige vader-zoonmomenten.

En dan zijn er de zomers, wanneer ook Evelyne aansluit op weg naar het echte hooggebergte zoals de Gavia of de Stelvio met zijn prachtige haarspeldbochten aan de voet van het uit een oude Italiaanse film gekropen dorpje Bormio. Of Alpe d'Huez, met in elke bocht de naam van een legendarische winnaar uit de Ronde van Frankrijk. En ook de Mont-Ventoux: deze kale reus, ook wel de Vlaamse berg genoemd, gidst ons naar het monument van Tommy Simpson. Ik herinner mij nog vaag dat ik als vijfjarig kind bij mijn grootvader de foto's in de krant zag van het drama dat er zich had afgespeeld. De plek, net voor de top waar hij het leven liet, is eigenlijk ook een beetje een bedevaartsoord, met de talrijke bidons die er geplaatst worden als eerbetoon. Zo is de cirkel rond en ben ik toch weer een stukje op 'bedevaart' geweest.



Mijn kinderen, dertigers in de bloei van hun leven, die er anno 2026 nog steeds bewust voor kiezen om met hun vader die loodzware cols op te rijden, da's een zegen. Zolang de benen willen, blijven we jagen op de volgende top. Samen!

Luc Vos
Hoofd boekhouding Raak vzw

Straatketting

Onder het motto 'beter een goede buur dan een verre vriend' bezoeken Raak-vrijwilligers hun buren en zetten ze hun buurt in de kijker. Dominique Coopman trok met zijn passer een cirkel rond de kerk van Pittem (West-Vlaanderen) en vond binnen een straal van 400 meter vijf enthousiaste Raak-leden.

Tekst en foto's: Dominique Coopman



Ria en Jean-Marie



"Eerst woonden we in Zwevezele, nu al 34 jaar in Pittem. Dicht bij *de platse* en dat is handig, zeker als we wat ouder worden. We wonen hier heel graag. In het begin misschien wat minder graag, maar daarna leerden we mensen én het verenigingsleven kennen en zo groeit het. We amuseren ons als vrijwilliger bij Femma, Raak, Samana, het Rode Kruis en het ziekenhuis. Vroeger zaten we bijna elke avond buiten, met Niezeke, een buurvrouw die onlangs overleed. Dan dronken of aten we iets. Of we speelden met Guido, de slager, en vijf buren elke donderdagavond vogelpik in onze garage. Vandaag zijn er veel nieuwe, jonge mensen. Die zeggen wel goeiedag, maar daar blijft het bij. Ze hebben ook weinig tijd. Wij zijn met pensioen en doen graag *een klapke*. Hebben we groenten over, dan delen we die. Tijdens de vakantie geven we de kat van de buren eten, omgekeerd past een buur op ons huis als wij op reis zijn."

Sara en Kim



"We wonen hier elf jaar en we wonen hier graag. Er is veel passage, iedereen zegt goeiedag en we babbelen gemakkelijk. Onze kinderen Nora (6) en Aster (2) hoeven maar om de hoek en ze zijn op school. Zelf gaan we te voet of met de fiets naar de bakker, de slager en de supermarkt. We wonen in een fietsstraat, een zone 30. Toch wordt er veel te snel gereden. In het begin was er meer contact, maar in huurwoningen wisselen bewoners regelmatig en in de appartementen wonen veel nieuwe mensen. Een buurvrouw had zichzelf eens buitengesloten, toen hebben we geholpen door met een ladder in haar eigen huis in te breken. Binnenkort vindt Zotte Maandag plaats, dan kijken we samen naar de stoet. Beweging.net Pittem-Egem organiseert elk jaar een buurtborrel in een andere buurt, het zou tof zijn als dat eens bij ons kon."



Patricia en Peter



"We wonen hier sinds 1999. Onze dochters Ina en Mona zijn 21 en 19. Alles ligt hier dichtbij: de school, de winkels. Het is leuk wonen en leven in Pittem. We wonen in het centrum en hebben een grote, diepe tuin. Twee kilometer verderop is de boerenbuiten. Al mag er nog altijd wat meer groen zijn in onze gemeente. We wandelen, lopen en fietsen veel, maar wat opvalt, is hoe snel de auto's hier rijden, nochtans zone 30. Vooral tijdens het weekend. De buren? We hebben goede buren, altijd gehad. We lopen elkaars dorpel niet plat, maar als er iets is, staan we paraat. Is er iemand weg, dan houden we diens huis in het oog. Tien jaar geleden was er een straatfeest, heel leuk. Kort erna nodigden we de buren ook uit op Mona's plechtigecommuniefeest. Nu zien we soms een van de buren bij Femma of Raak."



Tessa en Niels



Niels en Tessa bouwden een nieuwe woning op de plek waar Niels opgroeide. Aan de muur hangt een mooie spreuk: *'Le paradis, c'est ici. Ma famille, mon tout.'*
"We wonen hier vijf jaar. Jerom (8), Caspar (6) en Isa (4) amuseren zich rot. Tijdens de vakantie spelen en ravotten ze elke dag samen met alle kinderen uit de buurt, bij ons in de tuin of bij een van de buren. De oudsten letten op de jongsten. Iedereen kent en helpt iedereen. We hebben een WhatsApp-groepje van de straat en wisselen een tweejaarlijkse daguitstap af met een tweejaarlijks straatfeest. Onze buren hebben een sleutel van ons huis en wij kennen hun code. We komen ook in het woonzorgcentrum, vooral omdat meme en pepe, de grootouders van Niels, daar wonen."

Roland en Roos



"We wonen hier sinds 1985. We hebben vier kinderen, één woont nog thuis. De straat was toen nog leeg en stil. Nu is het een levendige buurt, met jonge en oudere mensen door elkaar. Alles ligt dichtbij. Rond ons huis zingt en fladdert het, een kleine biotoop vol vogels. De buren kennen we allemaal, zonder elkaars deur plat te lopen. Is er iets, dan spreken we elkaar gewoon aan. De eerste Torrenmolenfeesten vierden we op straat, onder een blakende zon. Kinderen trapten een bal of doken in zwembadjes die buurman Eddy had opgeblazen. Later verhuisden de feesten naar een tent en nog later naar een hangar. Nu heffen we af en toe samen het glas en delen we wat het leven brengt. De buurt verandert wel en de nieuwe gezichten blijven vaker onbekend. Vroeger legden de kinderen gemakkelijk contact, nu gaat het anders. Vertrekken? Dat zit er nog niet in. We wonen hier veel te graag."

Beeldspraak

Samen stappen, praten en verbinden: dat is waar Raak voor staat. Tijdens Stappen & Klappen trokken tweehonderd Raak-leden vanuit verschillende windstreken te voet of met de fiets naar Scherpenheuvel. Het laatste stuk richting basiliek legden ze samen af, goed voor verbondenheid en gezelligheid. Van inspirerende gesprekken onderweg tot een warme afsluiter met frietjes: onze fotograaf Kristof Vadino legde alles vast.

Foto's Kristof Vadino • Tekst Jurgen D'Ours

Stap voor stap een echt gesprek

Aan het Huis van Maria kwamen de Raak-fietsers en -wandelaars samen om het laatste stuk naar de basiliek gezamenlijk af te leggen. Met het trommelkorps van Chiro Heist voorop groeide de bedevaart uit tot een indrukwekkend moment van verbondenheid.





Een wandeling wordt nog waardevoller wanneer mensen echt met elkaar in gesprek gaan, zeggen Arnout Hauben en Jef Phlypo vooraan in dit Raak Magazine. Het Stappen & Klappen-kaartspel van Raak is het perfecte hulpmiddel daarvoor. Daarmee krijgen wandelaars een ludieke of serieuze voorzet om verhalen te delen en te luisteren naar elkaar. Elke wandeling krijgt zo dat tikje meer verbinding en ontmoeting.



52 verrassende vragen, verdeeld over 13 thema's, zorgen voor boeiende gesprekken onderweg. Van buurtgevoel en generaties tot sport, technologie en toekomst: het kaartspel helpt deelnemers elkaar beter te leren kennen en maakt van elke wandeling een moment van authentieke ontmoeting en verbondenheid.



Ook in de preek tijdens de eucharistieviering stond verbondenheid en naar elkaar luisteren centraal.

Na de mis zette iedereen koers naar de voetbalkantine om de dag gezellig af te sluiten met een frietje, drankje en verschillende Raak-standen. Daar konden deelnemers terecht voor info over het Raak-sportaanbod, het Stappen & Klappen-kaartspel, de webshop en het brede aanbod van Raak.



Wil je de bedevaart volgend jaar ook meemaken? Noteer alvast zaterdag 8 mei 2027 in je agenda.

Aan de slag met het Stappen & Klappen-kaartspel? Contacteer je Raakpunt-ondersteuner of kijk op de webshop (alleen voor vrijwilligers te koop).

Afspraak

Dag van de Verwondering

Wil je dat deelnemers je sint- of griezelactiviteit niet alleen leuk vinden, maar er nog lang over napraten? Tijdens de Dag van de Verwondering ontdek je hoe je met eenvoudige ingrepen meer sfeer, beleving en totaalervaring creëert.



Wat is het?

Tijdens de Dag van de Verwondering duik je in de wereld van sfeer en beleving, en leer je hoe je als Raakpunt je activiteiten met enkele ingrepen onvergetelijk kan maken. In voormiddag stelt evenementenexpert Peter Decuypere stelt zijn 'Holy Trinity'-methode voor: een praktische methode om je activiteit sterker en memorabeler te maken. Je hoort en leert hoe je anders kan kijken naar je activiteit: vanuit gevoel, inkleding en beleving. Die inzichten vertaal je daarna meteen naar haalbare en uitgewerkte acties om toe te passen op jouw griezeltocht of sint-activiteit. Aan het einde van de dag ga je naar huis met concrete ideeën om je activiteit meer sfeer te geven.

Waarom meedoen?

Laat je inspireren door frisse inzichten, een nieuw perspectief en de ervaringen en ideeën van andere Raakpunten. En met alles wat je meeneemt uit deze dag kan je uiteraard ook andere activiteiten naar een hoger niveau tillen.

Waar beleven?

De Dag van de Verwondering vindt plaats op zaterdag 19 september (10u-16u) in het congrescentrum Groot Seminarie in Mechelen.

Voor wie?

Deze dag is exclusief voor Raak-vrijwilligers die een grotere activiteit of evenement (willen) organiseren, zoals een griezel- of sint-activiteit. Er kunnen maximaal 2 vrijwilligers per Raakpunt deelnemen.

Inschrijven

Inschrijven doe je op **www.raakvzw.be/doemee/dag-van-de-verwondering.** Deelname is gratis.

Sporten van elders, thuis om de hoek

Met Expeditie Sport wil Raak buurtbewoners op een laagdrempelige manier laten kennismaken met sporten van elders, Raak en elkaar.

De resultaten van de Raak-bevraging Buurtluisteraar bevestigen dat sportactiviteiten zorgen voor spontane ontmoetingen. Maar deelnemen aan een sportactiviteit is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Alleen komen kan voor veel mensen een drempel vomen. Daarom combineert 'Expeditie Sport' kennismaking en sporten uit verschillende hoeken van de wereld met extra aandacht voor een warm onthaal.

Expeditie Sport is heel toegankelijk: gedurende drie maanden ontvangen deelnemende Raakpunten elke maand materiaal en toelichting rond een verrassende of minder bekende sport. Ze worden aangemoedigd om in hun communicatie duidelijk te maken dat iedereen welkom is, ook zonder gezelschap. Kleine acties kunnen daarbij een groot verschil maken: nieuwe deelnemers persoonlijk ontvangen, kennismakingsmomenten organiseren, na afloop samen iets drinken of achteraf een kort bedankbericht sturen.

Op zoek naar meer informatie? Neem contact op met kurt.borremans@raakvzw.be of kijk op https://raakvzw.be/activiteiten/expeditie-sport

Binnen 'Expeditie Sport' kunnen Raakpunten maar liefst negen sportkoffers ontlenen. Wie het graag intensief heeft, vindt zijn gading bij USA. Europa is het minst intensief, Rusland zit ertussenin. We vroegen stafmedewerker sport Kurt Borremans om elke sport bondig maar treffend te omschrijven.

Europa

- **Koersbal:** "Een rustig werpspel dat lijkt op petanque, maar met ovale ballen die licht afwijken bij het rollen, waardoor je ze strategisch in een boog moet plaatsen."
- **Pickleball:** "Een mix van tennis, badminton en padel waarbij vaak in duo's gespeeld wordt. Plezier en toegankelijkheid zijn belangrijker dan intensief lopen of competitie."
- **Croquet:** "Een klassiek tuinspel waarbij je een bal met een houten hamer door een parcours van paaltjes slaat om het traject in de juiste volgorde af te leggen."



Rusland

- **Soft boogschieten:** "Een veilige variant van boogschieten met zuignappijlen, waarbij je vanop verschillende afstanden op doelen mikt. De techniek is eenvoudiger dan bij traditioneel boogschieten."
- **Vloerhockey:** "Een indoor- of zaalvariant van hockey zonder ijs, waarbij teams met sticks en een bal samenwerken om te scoren. Spelinzicht staat centraal."
- **Gorodki:** "Een Russisch werpspel dat lijkt op Kubb. Met een stok probeer je kleine blokjes uit een figuur te werpen, die telkens anders wordt opgesteld."

Amerika

- **Dodgeball:** "Een competitief teamspel waarbij spelers elkaar proberen te elimineren door gericht te gooien en ontwijken dus belangrijk is."
- **Baseball:** "Een teamsport waarbij slag- en loopspel gecombineerd worden om punten te scoren, door rond honken te lopen na een goede slag."
- **Flag football:** "Een vorm van American football zonder tackles, waarbij spelers elkaar stoppen door lintjes (flags) van de tegenstander te trekken."

EcoVentoux: de Mont Ventoux, maar dan in Holsbeek

Waarom meer dan 1.000 kilometer rijden om één dag een berg op te fietsen, als het ook dichter bij huis kan? Met dat idee ontstond EcoVentoux, een uniek fietsevenement dat op zondag 27 september de legendarische beklimming van de Mont Ventoux naar Holsbeek brengt.

"Het idee ontstond jaren geleden tijdens een gesprek op café na een fietstocht", vertelt Jan Damen van Raak Holsbeek. "We rekenden uit hoeveel tijd en CO_2-uitstoot een rit naar de Ventoux kost. Een dag heen in de auto, een dag de berg beklimmen, een dag terug in de auto. Onze conclusie was dat dezelfde sportieve uitdaging ook lokaal kan. Door de Mont Chartreuse 36 keer te beklimmen, verzamelen deelnemers exact evenveel hoogtemeters als op de beroemde Franse berg: 1.610 meter."

Hoewel de Ventoux één lange klim van 20 kilometer is en de Chartreuse slechts 800 meter per keer stijgt, ligt het gemiddelde klimpercentage verrassend dicht bij elkaar. "Dankzij een chipregistratie worden de hoogtemeters nauwkeurig bijgehouden. De ronde van twee kilometer omvat een klim, een afdaling en vlakke stukken, waardoor fietsers tussendoor kunnen herstellen."

EcoVentoux mikt bewust op een breed publiek. Zowel ervaren wielrenners als mensen met een gewone of elektrische fiets zijn welkom. En ook estafetteteams kunnen deelnemen, met twee, drie of vier fietsers. "Zij geven dan de chip door en kunnen elk met hun eigen fiets rijden", zegt Jan.

Aan het traditionele 'mijlpaaltje' als aandenken is ook gedacht. "Niet in plastic - dat zou niet ecologisch zijn - maar uit klei. Dat is veel duurzamer. Het aandenken is bovendien handgemaakt door een lokaal dagcentrum voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel", besluit Jan.

Inschrijven kan via www.raakholsbeek.be



FIETSEN

5 juli 2026 Zichem-Keiberg
In het land van de Witte
Zaal Munte, Pater R. van de Wouwerstraat 6, 3271 Zichem | 8u-14u: 20 km, 40 km en 60 km.

2 augustus 2026 Stabroek
Putteke zomerfietstocht
Basisschool De Knipoog, Partizanenstraat 5, 2950 Putte-Kapellen | 8u-14u: 15 km, 35 km en 50 km.

15 augustus 2026 Wiekevorst
St. Jansrit
St.-Janszaal, Dalstraat 24, 2222 Wiekevorst | 9u-15u: 25 km en 35 km.

23 augustus 2026 Vorst-Centrum
Fietsen in Laakdal, Meerdal, in het voetspoor van de Norbertijnen & langs monumenten in de 3 provinciën
Vrije Basisschool Groot-Vorst, Smissestraat 50, 2430 Laakdal | 7u30-15u: 20 km, 40 km en 42,5 km.

30 augustus 2026 Putte Grasheide
Geshaaling
PMO Grasheide, Kerkhoflei 3, 2580 Putte-Grasheide | 8u-15u: 20 km, 40 km, 42,5 km en 56,4 km.

6 september 2026 Grobbendonk
Grobbendonkse Pijl
Parochiezaal Grobbendonk, Boudewijnstraat 10A, 2280 Grobbendonk | 8u-15u: 30 km en 50 km.

JOGGING

31 juli 2026 Erondegem
Stratenloop Erondegem - Grote prijs Toon De Windt
Zandstraat, 9420 Erondegem | 50 m, 150 m, 300 m, 600 m, 5 km, 10 km en 15 km.

2 augustus 2026 Stabroek
Putteke zomerjogging
Basisschool De Knipoog, Partizanenstraat 5, 2950 Putte-Kapellen | 5 km, 7 km, 14 km en 18 km.

9 augustus 20226 Heist-op-den-Berg
2de Stase Kermis-loopkoers
Kerk Heist Station, Heilig Hartstraat 1, 2220 Heist-op-den-Berg | 100 m, 300 m (ook G-loop), 600 m, 800 m, 2,4 km, 4,7 km en 9,4 km.



Het allereerste Raak-petanquetoernooi

Raak gooien, dat was de boodschap in het allereerste Raak-petanquetoernooi. De primeur werd op poten gezet door de Raak-sportwerking en Raak Reet.

Maar liefst 20 driekoppige ploegen tekenden present om op de binnen- en buitenvelden van de Sportschuur in Reet het beste van zichzelf te geven. Dat er hier en daar een wolk overdreef of een spatje regen viel, mocht de pret (gelukkig) niet drukken.

Na ontvangst met een heerlijk Frans aperitiefje door Luc van Raak Reet was het tijd om aan de bak te gaan. In een goed georganiseerd format nam elke ploeg het in drie rondes op tegen telkens een andere tegenstander. Er werd gemikt, gezucht, gejuicht en ook al eens gevloekt. Gediscussieerd en dan tóch maar gemeten, maar vooral verbroederd én veel plezier gemaakt. "Ik zag daarnet twee ploegen na afloop van hun match, en allebei – winnaars én verliezers – hadden ze een grote glimlach op het gezicht", klonk het bij Luc. "Dat is toch fantastisch?"

Tussen de rondes door was er tijd om bij een natje en een droogje uitgebreid na te bespreken, elkaar te feliciteren en nieuwe gezichten te leren kennen.

Afsluitend werd nog het groepsspel 'de spijker' gespeeld, waarbij iedereen de kans kreeg zijn bal zo dicht mogelijk bij, jawel, de spijker te krijgen. Een gezellige en gezamenlijke afsluiter onder de zon. En wie er met het goud ging lopen? Raak Hingene kaapte de overwinning weg, net voor de neus van Raak Heist. Dikke proficiat!

WANDELEN

5 juli 2026 Zichem-Keiberg
In het land van de Witte
Zaal Munte, Pater R. van de Wouwerstraat 6, 3271 Zichem | 8u-15u: 6 km, 10 km en 16 km.

26 juli 2026 Vilvoorde
15de Pjeirefretterwandeling
Far-zaal (onder de Sint Jozefkerk), Gevaertstraat 22, 1800 Vilvoorde | 8 en 16 km.

Zondag 2 augustus Stabroek
Putteke zomerwandeling
Basisschool De Knipoog, Partizanenstraat 5, 2950 Putte-Kapellen | 8u-15u: 5 km, 7 km, 14 km en 18 km.

15 augustus 2026 Wiekevorst
Turfstekerstocht
St.-Janszaal, Dalstraat 24, 2222 Wiekevorst | 8u-15u: 5 km (rolstoeltoegankelijk), 10 km, 15 km en 18 km.

23 augustus 2026 Vorst-Centrum
Pootzakkentocht
Vrije Basisschool Groot-Vorst, Smissestraat 50, 2430 Laakdal | 7u30-15u: 20 km, 40 km en 42,5 km.

30 augustus 2026 Putte Grasheide
Geshaaling
PMO Grasheide, Kerkhoflei 3, 2580 Putte-Grasheide | 8u-15u: 5 km (rolstoeltoegankelijk), 8 km, 12 km en 16 km.

6 september 2026 Grobbendonk
Nazomerwandeling
Parochiecentrum Grobbendonk, Boudewijnstraat 10A, 2280 Grobbendonk | 8u-15u: 6 km (rolstoeltoegankelijk), 10 km en 15 km.

13 september 2026 Geel
Netevalleiwandeling
Zaal Bonten Hannen, Zammelsesteenweg 29, 2240 Geel | 7u30-15u: 3 km (rolstoeltoegankelijk), 6 km, 12 km en 18 km.

Altijd Raak

Voor elk wat wils

Nu wolken steeds vaker plaats ruimen voor zon waren veel Raakpunten buiten te vinden. Anderen trokken op uitstap, of leerden dicht bij huis iets bij. Een overzicht.

Zelf insturen? Welkom via altijdraak@raakvzw.be



Voor de durvers

Wie het langst kon blijven zitten op de rodeostier van Raak Houtvenne won een luxe ontbijt op bed. Zo zette het Raakpunt zich in de kijker tijdens de jaarmarkt in Houtvenne op 1 mei. Ze brachten sfeer en lieten nieuwe mensen kennismaken met de werking van het Raakpunt.



Steengoed

Raak Appels bezocht in Boom 't Geleeg, het steenbakkerijmuseum van de Rupelstreek en de enige site die er in zijn totaliteit is bewaard. Het werd een onvergetelijke kennismaking met een stiel, een streek en erfgoed.

Ovenvers

Raak Houthulst organiseerde een meer dan geslaagde pizza-avond: een voorgerechtje, versgebakken pizza's à volonté en een dessertje.





Shake it

Bij Raak Lommel Barrier leerden dertien deelnemers onder de enthousiaste begeleiding van Karina lekkere cocktails maken. Vijf verschillende drankjes stonden op het menu. Gezellig, leerrijk én smakelijk: meer moet dat niet zijn!





Nachtelijk avontuur

Al voor de 65ste keer op rij ondernamen de wandelaars van Raak een nachtelijke tocht naar de basiliek van Scherpenheuvel. Dankzij uitstekende weers-omstandigheden verliep de tocht voor alle 42 wandelaars vlekkeloos en in een erg aangename sfeer.

Gevleugelde vrienden

Raak Zedelgem bezocht het vogel- en dierenopvangcentrum VOC in Beernem. Na uitleg over de werking van het centrum kregen ze een rondleiding in het buitenopvanggedeelte.





Raakpunten samen op uitstap

Raak Stabroek nodigde Raak Koersel uit voor een rondrit door de haven, bomvol 'weetjes en feitjes'. In de namiddag vaarden de Raak-leden met de Waterbus over de Schelde richting het centrum van Antwerpen, waar ze verwacht werden voor een gegidste wandeling. Een feestmaal in Stabroek was de kers op de taart van deze uitstap.

Sportproevertjes

Tijdens de Sportieve Spellenavond van Raak Zele-Heikant konden deelnemers kennismaken met een gevarieerd aanbod aan bekende en minder bekende spellen. In een doorschuifsysteem speelden ze petanque, kubb, koersbal, darts en pickleball. Tussendoor konden ze genieten van een hapje en een drankje.





Stokje gooien

Raak Lokeren-Heiende organiseerde op Pinkstermaandag al voor de tiende keer een Kubb-tornooi voor recreatieve ploegen. Niet minder dan 18 teams namen deel. De jubilieumeditie werd een zonovergoten en sportieve namiddag, met enkel tevreden deelnemers.



Verbindende buffels

De buffelplons-gezinsnamiddag van Raak Tetterende Tiretten was een ongeëvenaard succes. Jong en oud waren afgezakt naar de boerderij om te zien hoe de buffels na hun lange winterrust terug de wei in mochten. Daarnaast waren er allerlei lekkernijen en vertier voor kinderen met een zoektocht en verschillende spelen in hout.



Hole in one?

Raak Sint-Amandsberg trok naar het kasteel van Zwijnaarde voor een initiatie golf in de tuin. Ze leerden de basiskneepjes van 'chippen' en 'putten', en probeerden enkele welgemikte 'lange slagen' te maken.



Hertelijk welkom

Raak Koningshooikt bracht een bezoek aan hertenfarm Parcoplus. Na een boeiende uitleg over de kweek van herten was er een rit met de tractor langs de wei waar de kudde herten staat, inclusief voedermoment.

Vrijspraak

Op kamp, niet op camp

Bij ons thuis wordt de zomerkalender al jaren rond één vast punt gebouwd: het Chirokamp. De rest van de vakantie mag schuiven, puzzelen of improviseren, maar aan die jaarlijkse tiendaagse wordt niet geraakt. Voor veel kinderen en jongeren is zo'n kamp dan ook het hoogtepunt van het jaar.

Tien dagen samenleven. Spelen, zingen, lachen, discussiëren, grenzen verleggen, ruzie maken en het weer bijleggen. Uitgedaagd worden, plezier maken, vriendschappen smeden en - jawel - ook verantwoordelijkheid leren nemen. Hetzelfde geldt natuurlijk ook voor sportkamp, Kazoukamp of speelpleinwerking.

Het zijn van die plekken waar echte ontmoeting nog vanzelfsprekend is. Smartphones en laptops blijven thuis. Niemand vraagt hoeveel volgers je hebt. Je bouwt er je eerste netwerk, lang voor LinkedIn weet dat je bestaat. Je leert samenwerken, luisteren, organiseren, mislukken, opnieuw proberen en zorgen voor elkaar.

Zo begint vaak de kennismaking met het verenigingsleven. Met de mensen in de buurt waarin je leeft. Met solidariteit dichtbij én veraf. Met democratisch samenwerken, ook als dat soms betekent dat je een half uur vergadert over iets wat achteraf gewoon logisch bleek.

Toch waait er de laatste maanden een vreemd discours door het land. Organisaties die inzetten op samenleven en samenwerken worden door sommigen benoemd als subsidieslurpers, zouden plots vooral "te veel kosten". Verbindend jeugdwerk krijgt kritiek. Onze eigen medewerkers vertellen mij over gemeentebesturen die vinden dat er al genoeg verenigingsleven is. Of sterker nog: dat een organisatie als Raak niet welkom is.

Dat is bijzonder. Alsof je kan zeggen: "Nee dank u, wij hebben hier al genoeg buren die elkaar helpen. Genoeg vrijwilligers. Genoeg plaatsen waar jongeren terechtkunnen. Genoeg verbondenheid, echt waar, het mag wat minder."

Maar ik lees dat er wel budgetten vrijgemaakt moeten worden voor zogenaamde bootcamps: heropvoedingskampen met een streng regime, waar structuur, discipline en respect voor regels centraal staan. Camp met een c dus. Minder kampvuur, meer fluitje. Minder gemeenschap, meer commando. In de Verenigde Staten bestaan zulke bootcamps al langer, maar internationale studies tonen geen betrouwbare daling van recidive. Waar er wél positieve resultaten zijn, hangen die vooral samen met wat wij eigenlijk al lang weten: goede begeleiding, onderwijs, nazorg, vertrouwen en een positief leefklimaat.



Dus misschien moeten we het simpel houden: voorkom een camp en ga mee op kamp. En een overheid die vandaag investeert in op kamp gaan, ontmoeting, sport en verenigingen, moet morgen minder investeren in camp, controle en repressie.

Jo De Smet
Gedelegeerd besturder Raak

“Bbq is meer dan eten, het is samenzijn"



Als koken het ideale recept is om mensen samen te brengen en te verbinden, is barbecue misschien de overtreffende trap? Met het nieuwste boek van chef-kok en BBQ-expert Peter De Clercq in de hand steekt Raak Mere het vuur aan. Op het menu: kippenboutjes, vijgen en zalmroulade. Net dat tikje extra uitdaging, maar ook extra smaak. Klaar om inspiratie op te doen?

Over de kookploeg

Raak Mere organiseert dit seizoen drie bbq-lessen, telkens met een andere lesgever. Die afwisseling is bewust gekozen: zo krijgen de leden telkens een frisse kijk, andere technieken en nieuwe smaken mee. Elke lesgever brengt zijn of haar eigen signatuur en expertise, wat zorgt voor een gevarieerd en verrassend leertraject. Bij het derde en laatste lesmoment gooit Raak Mere er nog een extra sausje over: de partners zijn dan ook welkom.
De combinatie van leren, proeven en samen tafelen zorgt voor een unieke ervaring die verder gaat dan een gewone kookles. “Bij ons draait het ook om verhalen delen, lachen om mislukte experimenten en trots zijn op wat op tafel komt. Bbq is meer dan eten, het is samenzijn.”



Met camembert gevulde vijgen

Nodig

- 12 grote vijgen
- 200 g camembert
- Geraspte schil van 1 citroen
- 1 eetlepel citroenmelisse, fijngesneden
- 1 koffielepel savoramosterd
- 1 eetlepel honing
- 1 koffielepel sesamolie
- Optioneel: 4 bollen vanilleroomijs

Bereiding

1. Snijd het hoedje van de vijgen en lepel er het vruchtvlees uit.
2. Snijd de camembert met korst in kleine stukjes. Plet het vijgenvlees met een vork en vermeng met de zeste van citroen, mosterd, honing, citroenmelisse en olie. Voeg er de camembertblokjes aan toe. Vul de vijgen op met het mengsel.
3. Zet de vijgen 10 minuten in een gesloten barbecue. Controleer af en toe de gaarheid; die is afhankelijk van de rijpheid van de vijgen.
4. Serveer de vijgen met een bol roomijs voor een heerlijk warm-koud contrast.



Tips en ervaring van de kookploeg

"Als dessert of als verfijnde starter zijn de met camembert gevulde vijgen een echte voltreffer. Het gerecht combineert de zoete, zachte vijg met de volle, rijpe smaak van camembert. Kies rijpe maar stevige vijgen zodat ze niet uit elkaar vallen op het rooster. Snij ze kruislings in aan de bovenkant, duw de camembert er stevig in en grill op indirecte hitte tot de kaas begint te smelten. Een laatste minuutje direct grillen geeft die mooie grillstreepjes. Het gerecht is in minder dan tien minuten klaar, maar de indruk die het maakt is enorm. Meerdere leden gaven aan dit voortaan op elk feestje te serveren. Bbq-stress? De gevulde vijgen zijn het perfecte recept om mee te starten: snel resultaat, niet moeilijk, grote indruk."



Zalmroulade met scamorza en spekjes



Nodig

- 1 bosje peterselie
- 1 bosje bieslook
- Enkele takjes citroentijm
- 200 g gerookt buikspek
- 2 rode uien
- 4 groene pepertjes
- 1 zalmfilet zonder vel
- Viskruiden
- 2 bolletjes scamorza (Italiaanse gerookte kaas)
- Bindtouw
- Cederhouten plankjes geweekt in Kasteelbier Rouge

Bereiding

1. Hak de verse kruiden fijn. Snijd het spek en de ui in kleine stukjes. Hak de chilipepertjes fijn.
2. Stoof de ui en spekjes aan in een klontje boter. Voeg de kruiden en pepertjes toe.
3. Kruid de zalmfilet met viskruiden en bedek de vis met het spekmengsel. Leg er dunne plakjes kaas op en rol de filet op. Knoop vast met het bindtouw en snijd er mooie medaillons van.
4. Leg de medaillons op de plankjes en schuif alles 10 minuten in een gesloten barbecue op 220 °C.





Tips en ervaring van de kookploeg

"Dit gerecht viel direct in de smaak bij de groep. De combinatie van sappige zalm, romige scamorza en krokante spekjes is zowel elegant als toegankelijk. Perfect voor beginners én gevorderden. Gebruik een stuk folie om de roulade stevig op te rollen.
Het recept vraagt om enige voorbereiding, maar: het resultaat loont absoluut de moeite. Het rokerige van de barbecue in combinatie met de zachte kaas maakt dit tot een gerecht dat keer op keer in de smaak zal vallen. De zalmroulade is het meest uitdagende van de drie gerechten en leent zich goed als hoogtepunt voor een meer gevorderde les."



Opengeklapte spicy kippenboutjes

Nodig

- 1 theelepel korianderbolletjes
- 1 theelepel komijnzaad
- 6 teentjes knoflook
- 5 verse limoenblaadjes
- 2 stengels citroengras
- 8 groene chilipepertjes
- 8 korianderwortels (te koop in Aziatische supermarkten)
- 4 sjalotten
- 3 cm galangawortel
- 1 bosje Thaise basilicum
- 1 eetlepel trassi (garnalenpasta, te koop in Aziatische supermarkten)
- 1 scheutje rijstolie
- 8 onderboutjes van een hoevekip
- optioneel: houtsnippers van kerselaar of een andere fruitboom

Bereiding

1. Rooster de koriander en komijn in een pan met antiaanbaklaag zonder vetstof tot de aroma's vrijkomen.
2. Pel de knoflook en hak die fijn. Versnipper de limoenblaadjes. Hak het binnenste, zachte deel van het citroengras fijn. Verwijder de zaden en zaadlijsten van de pepertjes en hak ze fijn. Snipper de korianderwortels. Pel de sjalotten en snipper ze fijn. Hak de galangawortel fijn. Doe alles in een vijzel, samen met de basilicumblaadjes en trassi. Voeg een scheutje rijstolie toe en wrijf alles tot een smeuïge pasta.
3. Snijd de kippenboutjes in tot op het bot. Flap het vel en vlees van de bouten open en wrijf ze in met de currypasta. Gril ze 20 minuten indirect boven de houtskool. Strooi geregeld fruithoutsnippers onder het vlees.

Tips en ervaring van de kookploeg

"De kippenboutjes waren misschien wel de grootste verrassing. Door de boutjes open te klappen, garen ze sneller en gelijkmatiger, terwijl de marinade overal zijn werk kan doen.
Marineer de kippenboutjes minimaal 4 uur van tevoren, maar liefst een hele nacht. Hoe langer ze marineren, hoe intenser de smaak.
Werk met directe en indirecte warmte om ze mooi krokant te krijgen aan de buitenkant, zonder dat ze nog rauw zijn binnenin.
Een ander voordeel van het openklappen: de boutjes liggen platter op het rooster, waardoor er meer vlees in contact komt met de hitte. Dat geeft die heerlijke gegrilde korst die iedereen zo lekker vindt."





Het boek 'BBQ - verrassende creaties op de barbecue' van Peter De Clercq is uitgegeven bij Lannoo. Raak mag vijf exemplaren weggeven. Mail voor 15 augustus 2026 je naam, lidnummer en adres naar wedstrijden@raakvzw.be (vermeld BBQ in het onderwerp) en maak kans.



Moet werken minder centraal staan?



Stefaan Maene

Om onze welvaart op peil te houden, moeten we met zijn allen harder werken, klinkt het. Maar kan dat wel? Stefaan Maene (55), CEO van Stemafisk, een boekhoudingsbedrijf met 42 werknemers, en Bart Neirynck (50), vormingswerker bij Uit De Marge, een vzw die steun biedt aan kwetsbare jongeren, gaan in debat.

Tekst Dominique Coopman · Foto's Stefaan Beel


Bart Neirynck

Dinsdagavond, 18u. Afspraak bij Bart en Liesbet Neirynck-De Baets en hun twee puberzonen Casper en Kobe. Stefaan Maene is stipt op tijd. Hij is een ambitieuze ondernemer, getrouwd met Roos en vader van drie kinderen van 23, 21 en 17. Eerst nemen we foto's in de tuin, daarna schuiven we aan de houten keukentafel. Stefaan en Bart kennen elkaar van vroeger, uit de whiskyclub — vandaag drinken ze kruidenthee. De tijd is beperkt: vanavond hebben Bart en Liesbet nog een vergadering met de kookploeg van natuurjeugdbeweging De Verrekijker, Stefaan moet nog achter de computer. We gaan meteen van start met de hamvraag: moet werk nog centraal staan in ons leven?

"Je moet werken, punt", zegt Stefaan. "De rijkdom in ons land komt van ondernemers en werknemers die hard werken. Zonder die drive valt alles stil." Hij is accountant-fiscalist en richtte in 1994 zijn kantoor op: van een eenmanszaak tot de BV Stemafisk met 42 medewerkers en meer dan 2.000 klanten. Stefaan ging nog geen dag tegen zijn zin werken. Vijfentwintig jaar werkte hij zes dagen op zeven, tot 's avonds heel laat. "We wilden ons werk niet verliezen en iets bereiken." Die groei schrijft hij toe aan inzet en ambitie. "Helaas beseffen we het niet altijd meer, maar willen we onze welvaart en sociale zekerheid behouden, dan zullen we een tandje moeten bijsteken."

"Ik heb soms het gevoel dat de balans nu te veel naar ontspanning en vakantie helt, en het werk pas daarna komt."

STEFAAN

Bart Neirynck luistert bedenkelijk, al werkte ook hij jarenlang meer dan veertig uur per week. Hij engageerde zich bij de Kajottersbeweging, eerst in Lichtervelde, later voor de regio Westhoek en voor KAJ Vlaanderen. Avonden en weekends smeet hij zich voor de jongeren. "Privé en werk liepen door elkaar. Mijn hobby werd mijn beroep." Daarna bleef hij zich inzetten voor kwetsbare jongeren bij vzw Uit De Marge, die besturen en organisaties ondersteunt in de omgang met jongeren in moeilijke situaties. "Ik doe dit werk graag, vanuit een missie: iets betekenen voor de meest kwetsbaren. Goed verdienen is voor ons minder belangrijk. Mijn vader was hoofddelegee van het ACV bij Philips Brugge, mijn schoonvader bij drukkerij Lannoo, en mijn vrouw Liesbet werkt vier dagen voor Samana en één dag als aalmoezenier in de gevangenis van Ruiselede. Wat voor ons telt, is er te zijn voor de meest kwetsbaren. Je zult maar degene zijn die niet rondkomt. Ik pleit er ook voor mild te zijn voor wie het harde arbeidsritme niet aankan door fysieke, mentale of relationele problemen."

Stefaan Maene
(55)

Studeerde fiscale wetenschappen, is accountant-fiscalist

CEO boekhoudingskantoor Stemafisk

Getrouwd met Roos, drie kinderen



Bart, je idealisme en gedrevenheid sieren je. Maar werken met kwetsbare jongeren is geen makkie. Moeilijke context, altijd maar geven. Jij bent op een bepaald moment zelf gecrasht.

Bart: "Volledig gecrasht. Ik was 38, onze kinderen 5 en 3, en plots kon ik niets meer. Zeer vreemd. Ik gaf training over hoe een burn-out te voorkomen, en plots zat ik zelf thuis. Zes maanden was ik out. Mijn therapeut vroeg: 'Heb jij tijd voor jezelf?' Ik dacht van wel, met mijn gezin, mijn vrouw en kinderen, maar dat bedoelde hij niet. De CM-adviseur vond me klaar voor 100 procent, maar ik voelde dat ik opnieuw zou crashen. Daarom koos ik er bewust voor om vanaf dan 'maar'

"Ik gaf training over hoe een burn-out te voorkomen, en plots zat ik zelf thuis."

BART

70 procent bij Uit De Marge te werken. Voor die andere 30 procent startte ik met twee vrienden een moestuinproject. We doopten het Grondig Anders. De kern is onthaasten. Samen zijn. De oogst is bijzaak. Ik laad mijn batterijen op door met mijn handen in de grond te wroeten. 70 procent voor het werk, en 30 procent voor mezelf: sommigen vonden dat ik me moest herpakken, maar in mijn job coach ik mensen in zware omstandigheden, en om dat goed te kunnen doen, moet ik ook kunnen aarden. Gelukkig kreeg ik alle steun van mijn vrouw. Zij werkt voltijds en houdt ons inkomen op peil. Door minder te werken heb ik meer energie, meer tijd voor vriendschappen én af en toe gratis groenten." *(lacht)*

Stefaan, ook jij werkt niet meer van 's morgens vroeg tot 's avonds heel laat ...

Stefaan: "Dat ritme van heel lange dagen, en dan de weekends nodig hebben om te recupereren, was niet vol te houden, ook al leek het normaal. Mijn vrouw, die zelf ook zeer hard werkt, heeft me doen stoppen. Ik was 48 en besloot elke vrijdag thuis te blijven. Het was toen 4 januari 2019, ik weet het nog goed. Het was wel wennen, ik had zes maanden nodig om af te kicken. Ik deed mijn werk graag, het werk voor mijn klanten. Maar ik besefte ook hoe vaak ik afwezig was als vader. Gelukkig hebben Roos en ik een sterke relatie. Ik was er wel, maar vaak kort. 's Avonds kwam ik een uur naar huis, om snel te eten, de kinderen een verhaaltje voor te lezen en snel in bed te stoppen. En er waren de weekends en we gingen op vakantie. Ik ben helemaal niet tegen een positieve work-lifebalance, een goed evenwicht tussen werk en gezin. Alleen heb ik soms het gevoel dat de balans nu te veel naar ontspanning en vakantie helt, en het werk pas daarna komt."

In welke mate ervaar je dat op de werkvloer? Ligt de lat dan niet te hoog voor een groot aantal mensen, zoals bijvoorbeeld chronisch zieken?

Stefaan: "Ik heb begrip voor mensen voor wie de lat te hoog ligt, door burn-out, rugproblemen of iets anders. Ik maakte het in mijn familie mee. Maar er zijn ook mensen die,



Bart Neirynck
(50)

Studeerde voor laborant

Werkte voor KAJ

Beleidsbewerker bij Uit De Marge, een vzw die opleidingen, vormingen en ondersteuning biedt aan organisaties en besturen die werken met kwetsbare jongeren

Getrouwd met Liesbet, twee kinderen

vind ik, het vangnet misbruiken. We zoeken voortdurend nieuwe medewerkers, maar vinden ze bijna niet meer. Vroeger zocht de werknemer werk, nu moeten werkgevers op zoek. De eisen zijn hoog: auto, laptop, gsm. Sommigen werken deeltijds en thuis, maar willen toch een eigen bureau en parkeerplaats. Sommigen vinden het beroep van accountant-fiscalist ook minder aantrekkelijk vanuit een angst dat artificiële intelligentie het zal overnemen. Maar artificiële intelligentie kan niet wat wij doen, zoals financieel bemiddelen bij een echtscheiding."

Bart: "Ik raad medewerkers soms aan om minder te werken als ik zie dat ze zich anders vergalopperen. Maar in een organisatie als Uit De Marge kan niet iedereen halftijds werken: minder uren betekent minder betrokkenheid, en het werk moet gebeuren. Vroeger hadden we bij een vacature meer dan vijftig kandidaten, nu nauwelijks nog. Sociaal werk is een knelpuntberoep."

Hoe kijken jullie naar de toekomst van jullie kinderen? Dromen jullie ervan dat ze net zo hard gaan werken als jullie doen?

Stefaan: "Als mijn kinderen voldoening hebben in hun werk, en dat gaat niet ten koste van hun relatie en hun gezin, dan heb ik er niets op tegen dat ze hard werken."

Bart: "Wij zijn best trots op Casper en Kobe. Casper is jeugdleider bij De Verrekijker, Kobe speelt voetbal en is actief bij de kunstacademie en de schaakclub. De waarden en sociale skills die ze bij de jeugdbeweging leren, zijn onbetaalbaar."

Laatste vraag: stel dat je nog twee jaar te leven hebt, blijf je dan werken?

Bart (*denkt na*): "Ik doe mijn werk heel graag, en ik ben, het klinkt wat pretentieus, met mijn ervaring van betekenis. Ik zou dan ook niet stoppen met werken maar ik zou, denk ik, niet te veel naar de hoofdzetel in Antwerpen gaan. Ik zie daar soms tegenop. Ik zou er de leukste vergaderingen uitplukken. En daarnaast zou ik misschien toch nog wat meer onthaasten in onze moestuin."

> "We zoeken voortdurend nieuwe medewerkers, maar vinden ze bijna niet meer."
>
> STEFAAN

Stefaan: "Mijn werk is een belangrijk stuk van mijn identiteit. Ik heb nooit iets anders gedaan dan werken. Niets doen staat niet in mijn woordenboek. Maar ik leerde ook wel relativeren, het hangt echt niet allemaal van mij af. Dus als ik nog twee jaar te leven had, zou ik stoppen. Ik zou mijn tijd doorbrengen bij de mensen die mij het dierbaarst zijn, dat zijn mijn vrouw en mijn kinderen. En wie weet, word ik dan ook wel vrijwilliger bij Grondig Anders?"

Zomervertier

Een hele zomer lang vertier, in heel Vlaanderen. Laat je inspireren door deze vijf zomerse Raakpunt-activiteiten en kijk op de volgende pagina's voor alle Raak-zomerzoektochten. Maak op de pagina daarnaast je keuze uit grote uitstappen met klein budget. Veel zomers plezier!

Jubileumzoektocht in Hallaar

De fotozoektocht van Raak Hallaar viert dit jaar haar tiende editie. Sinds de start in mei gingen al meer dan 100 formulieren de deur uit, met de ambitie om tegen september zo'n 180 deelnemers te bereiken. Het parcours van maximaal 25 kilometer is zorgvuldig uitgestippeld en bevat 65 foto's om terug te vinden. Deelnemers krijgen dit jubileumjaar allemaal een prijs, met bovendien een verrassend aandenken. De zoektocht dankt zijn succes ook aan een sterke samenwerking met de toeristische dienst van Heist-op-den-Berg. Deelname kost 6 euro en brochures zijn verkrijgbaar in het toerismekantoor.



De prijzentafel van de zoektocht.

Kamperen in eigen dorp

Raak Zonderschot en tal van andere Raakpunten organiseren 'Kamperen in eigen dorp'. In Zonderschot komen eind augustus elk jaar zo'n 100 mensen kamperen, van vrijdag op zaterdag. Gezellig samenzijn, eten en drinken en vooral veel sfeer typeren de kampeertweedaagse. Het Raakpunt voorziet barbecue op vrijdagavond, ontbijt op zaterdagochtend en hamburgers op zaterdagmiddag. Maar vooral: tal van activiteiten zoals een groot spel (waar zelfs extra helpers voor opgetrommeld worden), een talentenjacht, een springkasteel en volksspelen.

Op 21 en 22 augustus – www.raakzonderschot.be



Jaarlijks kampvuur.



De camping in de Blokstraat.





De filmopnames van de Mystery Fietszoektocht

Mystery Fietszoektocht 2026 in Lichtaart

Bij Raak Lichtaart los je nog tot 15 september de moord op een bordercollie op. Je maakt samen met inspecteur Van Zwam een fietszoektocht van 24 km door Kasterlee, Lichtaart en Tielen. Op 20 stopplaatsen verzamel je tips. 6 videofragmenten, QR-codes en extra zoektips helpen je om de dader en getuige te ontmaskeren. Bijkomende zoekopdrachten tellen mee voor de eindscore. Tijdens de optionele finalevond op 10 oktober wordt de toedracht uit de doeken gedaan, mét acteurs. Deelname kost 10 euro. Meer info en de trailer vind je op www.raaklichtaart.be.

Schattenjacht voor jongeren

Raak Hechtel organiseert dit jaar geen traditionele zoektocht, maar een schattenjacht voor jongeren. Via de website raakvzw.be/hechtel, de Facebookpagina en gerichte advertenties verschijnen er regelmatig nieuwe tips online. Met die aanwijzingen gaan jongeren, eventueel samen met hun ouders, op zoek naar de verborgen koker. Wie de koker én het bijhorende document als eerste vindt, gaat niet alleen met de eer lopen, maar wint ook een actioncam. Met dit initiatief wil Raak Hechtel jongeren én hun ouders op een speelse manier laten kennismaken met Raak. De schattenjacht start op 1 juli. Bij succes start een tweede schattenjacht op 1 augustus.



De eerste tip van de schattentocht.



Smulfietseling in Hageland

Zondag 23 augustus slaan Raak Boortmeerbeek, Keerbergen, Haacht St.-Adriaan, Rotselaar en Tildonk de handen in elkaar voor de intussen 23e Smulfietseling: een verfijnd diner en mooie fietstocht in één. De fietstocht loopt langs rustige wegen, ongeveer 45 kilometer lang, met stops om de 10 kilometer. Bij het vertrek krijgen de deelnemers een aperitief en vervolgens soep, voorgerecht en hoofdgerecht onderweg. Aan de aankomst, ook het vertrek, is het aperitief intussen opgeruimd en staat het dessert te wachten.

Zomerzoektochten Raak 2026

Wie zin heeft een zomerzoektocht in eigen buurt, of iets verderop, komt bij deze Raakpunten gegarandeerd aan zijn trekken!

1 juli tot 31 augustus **Ardooie**
Fietsen en wandelen
10 km | gratis

www.raakvzw.be/ardooie

---

1 juli tot 31 augustus **Arendonk**
Fietsen en wandelen
10 km | 5 euro

Afhalen bij de plaatselijke bakkers

---

15 juni - 31 aug. **Bonheiden-Rijmenam**
Wandelen, incl. speurtocht voor kinderen
5 km | gratis

Afhaalpunten: Kafee Spek, eet- en praatcafé 't Blikveld, café De Krekel, sportdienst Berentrode, gemeentehuis, Peulisbaan 73 en Peerlaarstraat 40, of inschrijven via www.raakbonheidenrijmenam.be/inschrijven

---

25 juni tot 25 augustus **Erondegem**
Fietsen
19,76 km | 5 euro

Afhaalpunten via www.plekkers.be

---

29 juni tot 29 september **Diepenbeek**
Fietsen
24 km | 5 euro

afhaalpunten: fietsencafé Den Alver (Marktplein 9), Hitkrant (Kerklaan 10) en Hoogblookstraat 22

Tot 31 augustus **Hallaar**
Fietsen
25 km | 6 euro

afhaalpunten: toeristische dienst (Postweg 6), taverne 't Boshuis (provinciaal domein Averegten), café Den Don (Leopoldlei 104) en Broekstraat 104

---

15 juni tot 30 augustus **Hillegem**
Wandelen
4 euro

afhaalpunt: bibliotheek De Wattenfabriek (Solleveld 35)

Tot 31 augustus **Heusden**
Fietsen
25 km | gratis

www.raakheusden.be

---

15 juni tot 30 aug. **Kaprijke-Lembeke**
Fietsen
40 km | gratis

afhaalpunten: Plein 50/A2, Cado/Alvo, café Den Hippoliet, café De Blauwe Maan, café Starboys, café Den Plansjee en café Guido, of downloaden via www.raakkaprijke.blogspot.com

---

1 juni tot 31 augustus **Keerbergen**
Fietsen en wandelen
10 km | 10 euro

afhaalpunten: café De Walvis (Putsebaan 18), Koebaan 5, Bollostraat 27 en Vogelzang 44 (laatste drie enkel op weekdagen)

---

15 juni tot 31 augustus **Kessel Statie**
Fietsen en wandelen
5 euro

afhaalpunten op www.raakvzw.be/kesselstation

---

1 juli tot 13 september **Laarne**
Wandelen
5,5 km | 10 euro, gratis voor kinderen

marc.dedurpel@telenet.be

---

1 juli tot 31 augustus **Leopoldsburg**
Wandelen
3,5 km | gratis

afhaalpunt: LIberation Garden (Koningin Louisa-Marialaan 2)

---

15 juni tot 15 september **Lichtaart**
Fietsen
24 km | 10 euro

afhaalpunten: Boekenhuisje (Leistraat 41), Floreal (Herentalsesteenweg 64), toeristisch kantoor (Markt 42) en Beans & Blends (Stationsplein)

Tot 31 juli **Lommel Kattenbos**
Fietsen en wandelen
gratis

www.kwbkattenbos.be

Tot 31 juli **Mechelen Coloma**
Fietsen
30 km | 8 euro voor leden, 11 euro voor niet-leden

raakcoloma@outlook.com

---

1 juni tot 31 augustus **Meer**
Fietsen
38 km | 3 euro voor leden, 5 euro voor niet-leden

afhaalpunten: toeristische dienst, Horta, De Lokalen, Brigitte Broers, Radio Valencia, 't Winkeltje, Op Den Huffel en De Nieuwen Buiten

---

13 juni - 13 augustus **Meerhout**
Fietsen en wandelen
21 km | 7 euro

afhaalpunten: Den IJsberg (Weversberg 80), De Kronkeling (Genelaar 22), Speeltuin Kinderweelde (Speeltuinstraat 20) en Vlessenhoeve (Oude Baan 90)

---

1 juli tot 25 september **Merelbeke**
Fietsen
35 km | gratis

www.raakvzw.be/merelbeke

---

20 juni tot 17 september **Oud-Turnhout**
Fietsen
27 km | 5 euro

afhaalpunten: alle bakkers van Oud-Turnhout, het bezoekerscentrum van Landschap De Liereman en Toerisme Oud-Turnhout

---

tot 31 augustus **Putte Centrum**
Fietsen
16 km | 10 euro

afhaalpunten: Boekhandel Els (Leuvensebaan 58), Shop en Go (Mechelbaan 272), Café De Heidebloem (Lierbaan 23) en Kapelstraat 29

---

25 mei tot 25 augustus **Putte Grasheide**
Fietsen en wandelen
12 km | 7 euro

afhaalplaatsen: buurtwinkel (Meester v/d Borghtstraat 65a), Chalet visclub 't Ven (Haachtsebaan 73a) en apotheek Grasheide (Kerkhoflei 1)

Tot 30 september **Ranst**
Fietsen
26 km | 7 euro

afhaalpunten: superette Prima Micro, bakkerij Verheyen, Planten Van Nuffelen, café Boerenhof, Brieleke (Wommelgem) en minigolf Boechout

---

6 juli tot 4 oktober **Stabroek**
Wandelen
5 km | gratis

afhaalpunt: Vastgoed03 (Dorpsstraat)

Tot 1 september **Tielen**
Wandelen
4,5 km | 5 euro

afhaalpunten: dienst Toerisme (Markt 42), café In den Drietip (Kerkstraat 50) en Sportcafé Tielenhei (Prijstraat 68)

---

1 augustus tot 11 oktober **Zele-Heikant**
Fietsen
23 km | gratis

www.raakheikant.be

Alle zomerzoektochten vind je ook op www.zomerzoektochten.be

Radar

Klein budget, groot plezier

Een toffe uitstap hoeft niet veel te kosten. Dat bewijzen we je graag met zes kindvriendelijke zomertips!



En ... actie!

Het Pagadderpad in Dessel daagt kinderen én volwassen uit om op verschillende manieren te bewegen: lopen over water, springen, rennen als een vos of een ree, denappelschieten, balanceren ... Zelfs een stukje blotevoetenpad krijg je voor de voeten geworpen. De wandeling is 2,5 kilometer lang. Wie wil, kan daarnaast aan het begin of einde 200 treden omhoog voor een prachtig uitzicht. Het pad is helemaal gratis, en reserveren niet nodig.

WWW.DESSEL.BE/PAGADDERPAD

Schattentocht

Op een originele manier een bos of stad verkennen? Ga eens geocachen! Meer dan een opgeladen smartphone met geocache-app heb je niet nodig om op zoek te gaan naar het punt waar de schat verstopt ligt. Op www.geocachen.be/geocaching-kinderen vind je 25 geocache-tochten op kindermaat, in onder meer Bree, Deurne en Brugge.

Voor durvers

Wie niet bang is ... kan vleermuizen zien! In de zomer kan je in heel Vlaanderen met Natuurpunt nachtelijke vleermuiswandelingen maken. Ga op stap met een batdetector en ontdek alles over deze fascinerende nachtdieren. Helemaal gratis, maar reserveer op voorhand.

WWW.NATUURPUNT.BE/AGENDA

Spelen in erfgoed

Met 'Schatten van vlieg' kan je ook deze zomer op verschillende erfgoedsites en in musea een familieparcours volgen. Daarin leer je spelenderwijs van alles bij over de locatie. Onder meer het Kasteel van Gaasbeek, de scheepswerven van Baasrode en het Speelgoedmuseum doen mee. De zoektocht is gratis; op sommige locaties betaal je wel toegang voor de volwassenen in je gezelschap. Het overzicht van alle deelnemende locaties vind je via www.uitinvlaanderen.be/schattenvanvlieg.

De Held uithangen

De coolste speeltuin van het land, gemaakt door én voor kinderen, vind je elke zomer in Tienen. In Heldenland kunnen jonge waaghalzen zich uitleven met torenhoge metalen constructies uit gerecupereerd industrieel materiaal. Een deathride, een klim-glijtoren van 5 meter hoog of een omgebouwde tankwagen? Check!

WWW.VISIT.TIENEN.BE/KOM-OP-ADEM-BIJ-HELDENLAND



Doolhofdwalen

Aan het kasteel van Loppem in West-Vlaanderen vind je het oudste doolhof van het land. Het werd ontworpen in 1873 en is meer dan 20 are groot. Tientallen gangen van in totaal 1,5 kilometer leiden naar een centrale boom. Hoe snel vinden jullie hem? En weet je daarna nog waar de uitgang is? Tickets kosten 2 euro per persoon.

WWW.ZEDELGEM.BE/DOOLHOF

Lofspraak

Raak Meerhout-Berg-Centrum sponsort bouwreis naburige school

"De reis draait om veel meer dan alleen bouwen"

Sinds 2016 trekt de technische en beroepsschool Sint Jozef uit Geel met zestien leerlingen en vier leerkrachten naar Tanzania. Niet om vakantie te nemen, integendeel: ter plaatse steken ze samen met lokale vakmannen de handen uit de mouwen om scholen op te knappen. Kostprijs van het project: 40.000 euro. Dit jaar konden ze rekenen op sponsoring van Raak Meerhout-Berg-Centrum, die een deel van de winst van hun eindejaarsconcert schonken.

Tekst Jurgen D'Ours • Foto's Koen Leysen

Volgens leerkracht Koen Leysen, die al drie keer meeging, draait de reis om veel meer dan alleen bouwen. "Wij zijn een technische school met bijna 2.000 leerlingen. Veel jongeren kennen elkaar amper. Tijdens zo'n project moeten leerlingen uit technische en beroepsrichtingen samenwerken, afspraken maken en activiteiten organiseren om geld in te zamelen, en elkaar ondersteunen."

De leerlingen starten vaak met het idee dat ze "met school op reis kunnen gaan", maar tijdens de infosessies wordt snel duidelijk dat het om een echte bouwreis gaat. Alle leerlingen van wetenschap en techniek - van houtbewerking tot bouwkunde - kunnen zich kandidaat stellen.

Na de infosessie moeten geïnteresseerden een motivatiebrief schrijven. "We vertellen hen ook eerlijk dat ze zullen werken in tropische temperaturen, dat ze gaan metsen en timmeren en dat het geen vakantie is."

Eenmaal aangekomen in Tanzania moeten de leerlingen volgens Koen wel even wennen aan *back to basics*. "Alles gebeurt met de hand, er zijn geen elektrische machines. Het draait daar om samenwerken, fysieke arbeid, elkaar helpen en overeenkomen. Tegelijk wordt er ook veel gelachen en plezier gemaakt."

De leerlingen werken samen met lokale vakmannen, de zogenaamde *fungi's*. "Onze leerlingen trekken daar echt grote ogen. De *fungi's* lopen rond in slippers en met een T-shirt, maar met één truweel kunnen ze én metsen én pleisteren. Dat zijn ongelooflijke vakmannen."

"Dit jaar hebben we vier klaslokalen volledig hersteld. Er zaten gaten in de vloeren en muren, die hebben we gedicht. Daarna hebben we alles geschilderd zodat het weer proper en bruikbaar was." Een van



"We vertellen hen eerlijk dat ze zullen werken in tropische temperaturen, dat ze gaan metsen en timmeren en dat het geen vakantie is."





de grootste realisaties was een nieuwe keuken voor een lagere school met zeshonderd leerlingen. "Daar kookte één vrouw voor zeshonderd kinderen op houtvuur, tussen stenen met een grote pot erop. Wij hebben een keuken gebouwd, nu blijft bijvoorbeeld de rook niet meer in het lokaal hangen."

Hoewel er hard gewerkt wordt, is er ook tijd om het land zelf te ontdekken. De groep blijft telkens zeventien dagen ter plaatse, goed voor twee weken en drie weekends. "We proberen ook het mooie van Tanzania te tonen. We gaan op safari, zwemmen in warmwaterbronnen en maken wandelingen naar watervallen."

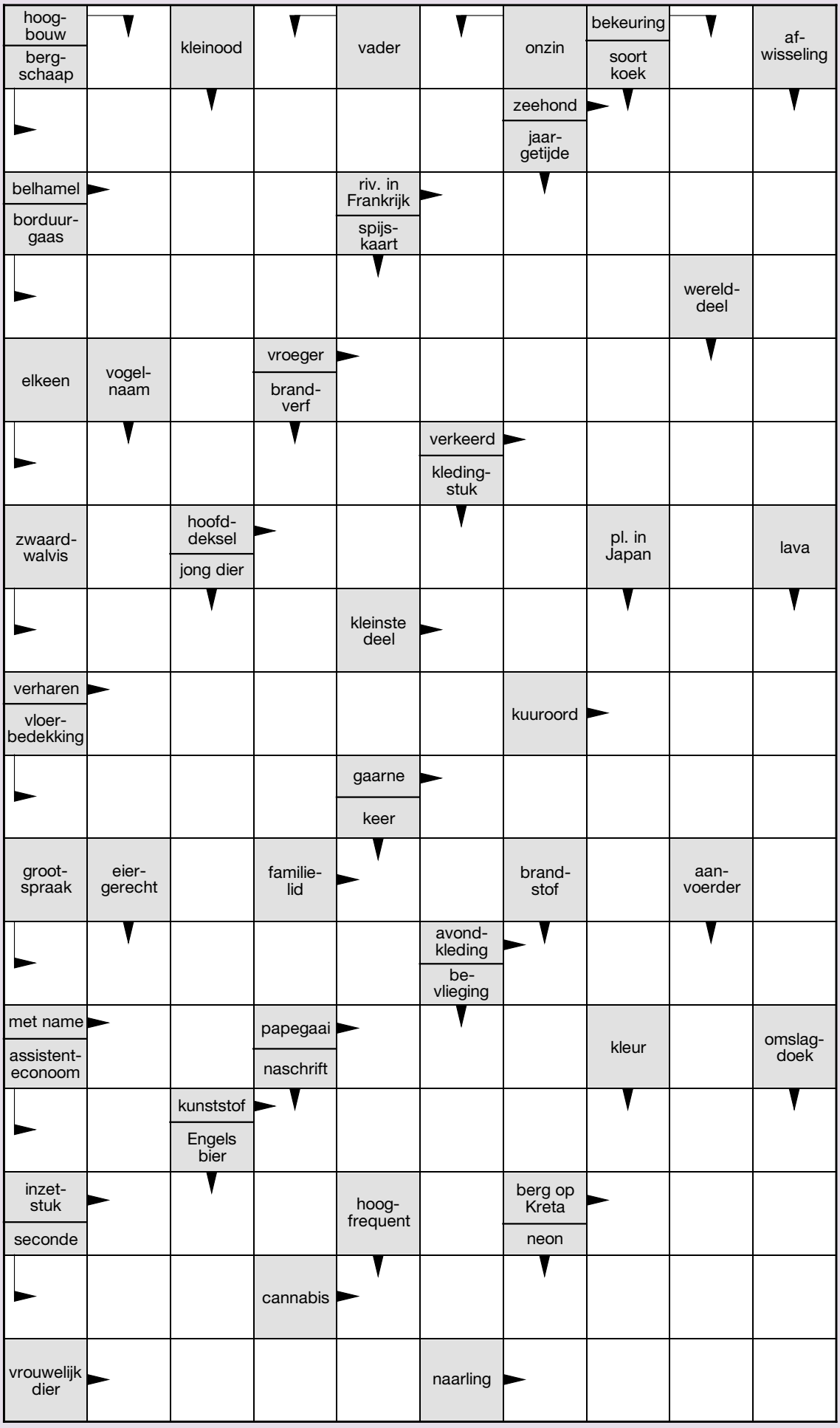
Wat Koen zeker bijblijft, is de sfeer binnen de groep. "Daar zijn we geen leerkrachten en leerlingen meer, maar gewoon allemaal hetzelfde." Tijdens het project mogen leerlingen hem zelfs met de voornaam aanspreken. "Op school zeggen ze gewoon opnieuw 'meneer Leysen'. Ze voelen zelf perfect het verschil."

Zo'n project organiseren vraagt uiteraard ook veel middelen. De totale kostprijs bedraagt ongeveer 40.000 euro, voor vluchten, verblijf, maaltijden, uitstappen en het bouwproject zelf. Per deelnemer, leerling of leerkracht, komt dat neer op ongeveer 2.000 euro. Dankzij sponsors, waaronder Raak, blijft de reis haalbaar. "Al het sponsorgeld gaat in één grote pot. Het is niet zo dat één leerling zijn eigen reis betaalt met een sponsor."

"Lid kwam met voorstel om bouwreis te steunen"

De vrijwilligers en leden van Raak Meerhout-Berg-Centrum volgden het Tanzania-project op de voet. Zij sponsorden het project voor 1.500 euro. "Aan ons eindejaarsconcert koppelen we elk jaar een goed doel, waaraan we een deel van de winst schenken", vertelt Roland De Wolf van Raak Meerhout-Berg-Centrum. "Dit jaar vroegen we onze leden om voorstellen in te sturen. Een van de ideeën was de bouwreis, en omdat het om zowel een heel concreet als minder alledaags project gaat, hebben we hiervoor gekozen. Bovendien ging de zoon van een van onze leden mee naar Tanzania, wat het project voor ons extra bijzonder maakt."

Voor 2026 staat een concert van Johny Logan gepland, ondertussen al helemaal uitverkocht. "Het gekozen goede doel wordt telkens tijdens het concert bekendgemaakt. Omdat we maximaal 600 bezoekers toelaten en onze ticketprijzen bewust betaalbaar houden, blijft het geschonken bedrag doorgaans vrij stabiel wanneer het evenement uitverkocht is", zegt Roland.


hoog-bouw
berg-schaap
kleinood
vader
onzin
bekeuring
soort koek
af-wisseling
zeehond
jaar-getijde
belhamel
borduur-gaas
riv. in Frankrijk
spijs-kaart
wereld-deel
elkeen
vogel-naam
vroeger
brand-verf
verkeerd
kleding-stuk
zwaard-walvis
hoofd-deksel
jong dier
pl. in Japan
lava
kleinste deel
verharen
vloer-bedekking
kuuroord
gaarne
keer
groot-spraak
eier-gerecht
familie-lid
brand-stof
aan-voerder
avond-kleding
be-vlieging
met name
assistent-econoom
papegaai
naschrift
kleur
omslag-doek
kunststof
Engels bier
inzet-stuk
seconde
hoog-frequent
berg op Kreta
neon
cannabis
vrouwelijk dier
naarling

Woordzoeker

De woorden zitten horizontaal, verticaal en diagonaal in alle richtingen in de puzzel verstopt. Ze kunnen elkaar overlappen. Zoek ze op en streep ze weg. De overblijvende letters vormen achter elkaar gelezen de oplossing.

BLIEP
CAMPING
CHARGE
CURIOSA
DOUANE
DRANGER
DRUKSPUIT
FURIEUS
FUTEN
GEWEI
GLANS
KEURVORST
KIEMEN
KOLOS
LEGKIP
LIGBED
LOOPJE
NATUUR
OGIEF
OKAPI
PAUWOOG
POLDER
REGENFRONT
RIANT
RIEDEL
RUINE
SOKKEL
SORBET
STRANDSTOEL
STRIKE
TERRAS
TIMIDE
TOBBEN
TOURINGCAR
UMLAUT
VAKANTIE
VEEBOER
VERGIF
VETPOT
VIEZIGHEID
VISIE
ZONNIG

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

Sudoku

Vul de sudoku in door in elk blokje een cijfer van 1 tot en met 9 te schrijven. Let op: in elke rij, kolom en 3x3-blok mag elk cijfer maar één keer voorkomen!

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

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

Quiz

Eén quiz, twee locaties

Op Pi-dag, 13 april, sloegen Raak Kessel-Lo en Raak Holsbeek-plein de handen in elkaar voor een bijzondere quiz: één wedstrijd, gespeeld op twee locaties tegelijk.

De quiz zat vol knipogen naar het beroemde getal π. Zo was er een ronde waarin elk antwoord met 'pi' begon, en een andere waarbij de lengte van de antwoorden overeenkwam met de opeenvolgende cijfers van pi: 3, 14, 15, enzovoort.

Ook de schiftingsvraag lag helemaal in het thema: wie kon het getal pi het verst na de komma noteren? Een 13-jarige deelnemer uit de ploeg van Chiro Blauwput wist maar liefst 64 decimalen correct op te schrijven.

Omdat in Kessel-Lo meer ervaren quizploegen deelnemen, kreeg de quiz daar een iets hogere moeilijkheidsgraad. "We hebben alles samen voorbereid en daarna legde elk Raakpunt nog enkele eigen accenten", vertelt organisator Philippe Norre. "In Kessel-Lo komen meer geroutineerde quizteams, terwijl in Holsbeek vooral gelegenheidsploegen meespelen." Opmerkelijk genoeg maakte winnaar Clockwork in Kessel-Lo slechts één fout tijdens de hele quiz.

"Desondanks zullen we de quiz volgend jaar wat makkelijker maken voor de echte gelegenheidsploegen", zegt Philippe van Raak Kessel-Lo.

Raak Magazine kreeg toestemming om een selectie van de vragen te publiceren. We kozen vragen uit verschillende rondes, met zomer, uitstappen en toerisme als rode draad. Veel quizplezier!

1 Kruiswoordpuzzelaars vullen dit woord in als er gevraagd wordt naar "oorspronkelijke bewoner van Hawaï". Het woord is afgeleid van een Hawaïaanse uitdrukking die "gewoon persoon" betekent en die ooit door Europese kolonisten, handelaren en missionarissen in Oceanië zonder onderscheid werd gebruikt voor alle niet-Europese eilandbewoners in de Grote Oceaan.

2 Als je naar Frankrijk of Spanje met vakantie gaat, kan je beter de zogenaamde zwarte weekends op de weg vermijden, tenzij je graag 5 uur tussen 50 Nederlandse caravans aanschuift aan de péage. De meeste en langste files staan dan op de autosnelweg die loopt tussen Parijs en Marseille. Wat is de Franse naam van deze autosnelweg?

3 Welke reisorganisatie, opgericht in 2004 door Nederlander Koen Everink, staat bekend om zijn "verrassend anders"-concept? De organisatie richt zich specifiek op unieke, kleinschalige vakantieadresjes en verborgen plekjes in Europa.





4 Waar kunnen we beter zijn voor een toerismevraag dan in Brugge? Hoe heet het grootste plein van de stad? Vanaf de 13de eeuw werd het Vrijdagmarkt genoemd, en later de Statieplaats. Het eerste treinstation van de stad lag immers op dit plein. Het plein kreeg zijn huidige naam na Wereldoorlog II, nadat het oude station was afgebroken. Rond het plein bevinden zich verschillende horecazaken en aan de zuidzijde ligt sinds 2002 het Brugse Concertgebouw.

5 In Stekene kan u naar een fenomenaal openlucht-museum, opgericht door een voormalige eigenaar van een transportbedrijf. De loodsen van het bedrijf en de 12 hectare natuurgebied errond vormen één grote expositieruimte voor opmerkelijke beeldhouwwerken, prullaria, collages en assemblages. U kan er zelfs logeren in een aars. Hoe heet dit museum?

6 In de Vlaamse versie van Monopoly is de goedkoopste straat de Diestsestraat in Leuven. De op één na goedkoopste straat is een straat die loopt van de Dijle naar de Grote Markt in een andere stad. U kan er onder meer de Onze-Lieve-Vrouw van Leliëndaalkerk zien. Welke straat zoeken we?



7 Welke Italiaanse stad, gelegen aan de rivier de Aniene in de regio Lazio, staat op de UNESCO-Werelderfgoedlijst vanwege twee architecturale meesterwerken uit totaal verschillende tijdperken: de antieke Villa Adriana van keizer Hadrianus en de 16e-eeuwse Villa d'Este, die beroemd is om zijn spectaculaire maniëristische tuinen en fonteinen?

8 In de Duitse Eifel ligt aan de oevers van de Kyll-rivier een schilderachtig dorpje met smalle geplaveide straatjes, vakwerkhuizen en restanten van een oude burcht. Beneden het dorp strekt zich een rustig stuwmeer uit dat dezelfde naam draagt. Hoe heet dit bijzonder populair en charmant dorpje? De naam lijkt wat op een voor ons nostalgische pils uit de Elzas.

9 Welke toeristische trekpleister vormen de Italiaanse dorpen Corniglia, Vernazza, Manarola, Riomaggiore en Monterosso al Mare samen? Ze liggen in Ligurië en zijn in 1997 opgenomen in de UNESCO-Werelderfgoedlijst.

10 Dit provinciaal domein in het Antwerpse stadsdistrict Deurne heeft een oppervlakte van 135 ha en is daarmee het grootste park in de stad Antwerpen. Het park heeft een wandeldeel en een recreatief deel maar is vooral bekend van zijn openluchttheater. Daar kan je jaarlijks van midden juni tot en met midden september genieten van meer dan 40 concerten, met dit jaar onder meer Ben Howard, Garbage en The Black Crowes. Wat is de naam van dit provinciaal domein?

Klaar? Je vindt de oplossingen in de rechterkolom van deze pagina.

Zelf gaan quizzen?

In de zomer staan geen Raak-quizzen op de agenda. Raakpunt Peulis trapt het najaar af op 29 augustus met hun proeverijquiz.

Oplossing puzzel pagina 42

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

Oplossing sudoku pagina 43

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

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

Antwoorden quiz

1. Kanaka
2. Autoroute du Soleil (A6/A7)
3. Eliza was here
4. 't Zand
5. Verbeke Foundation
6. IJzerenleen (Mechelen)
7. Tivoli
8. Kronenburg
9. Cinque Terre
10. Provinciaal Domein Rivierenhof

Medewerkers Raak Magazine juli-augustus 2026
Stefaan Beel, An Candaele, Michiel Bronckaerts, Dominique Coopman, Steven Claeys, Jo De Smet, Jurgen D'Ours, Wouter Fransen, Kristof Ghyselinck, Nona Heremans, Filip Lelie, Fabian Spreeuwers, Jochen Szkilny, Kristof Vadino, Arno Vande Velde (Arnoleon), Charlotte Van Doren, Hilde Van Malderen, Peter Van Riet.

Coördinatie en eindredactie
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
Stefaan Beel

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

Ruggespraak

Chef-kok en sportdiëtist Ien Vitse

“Sportvoeding is geen wondermiddel”

Een sportprestatie tot een goed eind brengen? Eten en drinken. Het houdt steek, want wie veel beweegt, zit sneller met een lege tank. Maar hoe vul je die het best aan? Voor gezond advies klopten we aan bij Ien Vitse, chef-kok en sportdiëtist bij onder meer UZ Gent en de Vlaamse Gymnastiek- en Atletiekfederatie.

Tekst Michiel Bronckaerts · Foto Bram Berkien



Ze kan nog andere adelbrieven voorleggen, zoals haar samenwerking met het voormalige Jumbo-Visma, waar ze nauwgezet opvolgde wat er terechtkwam in Wout van Aerts bidon. “Dat lijkt alweer zo lang geleden en, om eerlijk te zijn, ben ik veel fierder op mijn huidige positie bij het UZ en de Atletiekfederatie”, vertelt Ien. “Waar ik vroeger meedraaide in een groter team draag ik nu alleen de verantwoordelijkheid. Dat voelt soms onwerkelijk. Maar het doel is nog steeds hetzelfde: sporters begeleiden zodat ze de best mogelijke resultaten behalen.”

Om die prestaties te bevorderen, wikt en weegt Ien het bord van atleten tot op de gram. Al heeft ze weinig met superstrikte diëten. “Af en toe loslaten en genieten van lekker eten moet kunnen. We zijn geen machines en dat geldt ook voor topsporters. Ik vind consistentie trouwens belangrijker dan perfectie, ook als het over gezond eten gaat. Al spreek ik liever van volwaardig eten en volwaardige gewoontes. Je moet gewoontes proberen inbouwen die je kan volhouden op een doorsnee dag in plaats van enkel op een perfecte dag.”

Tijdig bijtanken

Ook de recreatieve sporter pakt graag al eens uit met een persoonlijk record op Strava. Gelletjes en eiwitshakes moeten daarbij helpen. Is sportvoeding echt de heilige graal voor betere prestaties? “Sportvoeding is natuurlijk praktisch en je rekent makkelijk met de voedingswaarde op de verpakking, maar in principe kan je alles zelf maken of uit gewone voeding halen. Zolang je maar weet wat je wanneer moet eten. Koolhydraten zijn bijvoorbeeld essentiële brandstof voor je spieren. Zodra je suiker en brood volledig van het menu schrapt, verdwijnt de fut om te gaan sporten. En daarmee ook het plezier. In zo’n geval laat je je sportieve ambities, ondanks je goede voornemens, al na enkele weken voor wat ze zijn.”



3 voedingstips voor een zorgeloze training

Snelle of trage suikers? Een lichte snack of een bord pasta? Een voedingsschema vinden dat past bij je sportambities is niet gemakkelijk. Daarom geeft Ien nog enkele handige tips.

"**Zet altijd in op herstel**. Ik hoor vaak mensen zeggen: 'Voor die training heb ik toch geen herstel nodig.' Elke training heeft impact, anders kan je ze evengoed niet doen."

"**Zorg voor structuur**. Je gaat naar het werk, haalt de kinderen van school, hebt andere afspraken en tussendoor moet je nog die training afwerken. Voorzie daarom regelmaat in je eetgewoontes."

"**Drink water**. Simpel, maar iets wat velen over het hoofd zien. We gebruiken water voor bijna elk proces in ons lichaam. Bij dehydratie verloopt alles veel moeizamer."

Geen paniek dus als je een keer suiker binnenkrijgt. Of te weinig eiwitten. "Er heersen zoveel mythes en misverstanden rond voeding en sport", vindt Ien. "Supplementen, eiwitten, elektrolyten … Niet alles is even nuttig, ook al doet de voedingsindustrie ons dat soms geloven. Ik vergelijk het principe graag met een auto: als je

"Ik vind consistentie belangrijker dan perfectie."

er niet veel mee rijdt, hoef je ook niet zo vaak te tanken. Wie niet of weinig sport, heeft minder brandstof nodig. Maar we willen natuurlijk allemaal dat verzadigd gevoel. Daarom moet je aanvullen met eiwitten. Hoeveel je precies van alles moet 'tanken', verschilt per persoon en hangt niet af van een succesformule. Ook dat is zo'n misverstand."

De eiwithype

Een wijze les: verander je eetgewoontes niet al te drastisch. Zeker niet als je gaat sporten, want dan moet je net extra nadenken over wat en wanneer je eet. "Veel mensen doen hun looptraining na een lange werkdag waarop ze amper koolhydraten hebben gegeten. Halverwege de training valt de motor stil en zakt de motivatie. Frustrerend, maar als je een training kwalitatief wil afwerken, moet je altijd eerst koolhydraten binnenkrijgen. Dat kan door bijvoorbeeld pasta toe te voegen aan je lunch en een peperkoek of banaan te eten als vieruurtje. Een uitgebreide maaltijd net voor een looptraining raad ik niet aan, maar een lichte, koolhydraatrijke snack des te meer. Zet na je training ook zeker in op herstel. Voldoende hydrateren en een maaltijd met de nodige eiwitten zorgen ervoor dat je beter en sneller recupereert en dus sneller klaar bent voor je volgende training."

Die eiwitrijke maaltijden vind je overal. Want tegenwoordig is het in de supermarkt lang zoeken naar een product waar geen 'high protein' op staat. Eiwitten kweken spieren, en daar kan je als sporter niet genoeg van hebben, toch? "Ik erger me enorm aan zulke hypes", zegt Ien. "Na het sporten loop je inderdaad spierschade op en dan zijn eiwitten belangrijke bouwstoffen voor je lichaam om te herstellen. Maar je moet wel eerst goed trainen en daarvoor heb je in de eerste plaats koolhydraten nodig. Waarvan moet je herstellen als die training voor geen meter ging? Eiwitten zijn dus geen wondermiddel, evenwichtig eten is dat wel."

Op 5 september leert Ien Vitse Raak-sportvrijwilligers hoe voeding sportprestaties ondersteunt. Je ontdekt recepten en tips die je meteen kan gebruiken bij sportactiviteiten in je Raakpunt. Na de workshop trekken we samen naar de tribune van de Memorial Van Damme, waar je topsport live beleeft. Zo zie je hoe voeding en prestaties samenkomen op het hoogste niveau. Meer informatie en inschrijven (na inloggen) via https://raakvzw.be/doemee/voer-voor-sportfanaten-2 Vragen? kurt.borremans@raakvzw.be

50TH EDITION

Allianz | Memorial van damme

FRIDAY 4 SEPTEMBER

SATURDAY 5 SEPTEMBER



where legends meet BRUSSELS

KOOP NU JE TICKETS

www.allianzmemorialvandamme.be

GO WITH GOLAZO

Allianz · be.brussels · ENGIE · DELEN PRIVATE BANK · HONDA The Power of Dreams · BXL LA VILLE DE STAD · lotto · OMEGA · 万达 WANDA · WORLD ATHLETICS FOUNDING PARTNER · VISA · POWERADE · Adeps · pro · SPORT VLAANDEREN · DH SPORTS · TIDIK · sporza · PLAN INTERNATIONAL

万达WANDA DIAMOND LEAGUE FINAL BRUSSELS 2026