



# kleine raak

68 ste jaargang

Nr. 1

Januari 2025

Uitgiftedatum:

03/01/2025

Oplage: 80

## Infoavond vriendschap



## Agenda

- 10 jan Nieuwjaarsreceptie
- 6 feb Infoavond vriendschap
- 7 feb Raakcafé - gezonde voeding
- 7 ma Raakcafé - cocktails maken
- 23 ma Tuinvoormiddag - vergeten groenten

## Vriendschap

De feestperiode loopt alweer op zijn einde. Voor de één een moment om het hele jaar naar uit te kijken, voor de ander mag het net een tikkeltje minder druk zijn. De kinderen en kleinkinderen lezen met trots hun nieuwjaarsbrieven voor. We heffen maar wat graag het glas op een gezond en gelukkig Nieuwjaar.

In al dat feestgewoel vergeten we al wel eens hoe bevoorrecht we zijn. Te veel mensen brengen deze dagen door in eenzaamheid. Eenzaamheid was niet voor niets het thema van de Warmste Week in het afgelopen jaar. Overheden en artsen durven wel eens spreken van een "epidemie van eenzaamheid", alsof we een maatschappelijk fenomeen eerst moeten medicaliseren vooraleer we het kunnen erkennen en aanpakken. Nochtans is een goed medicijn voor eenzaamheid genoegzaam gekend: "vriendschap". En vriendschap blijkt niet alleen een goed medicijn te zijn tegen eenzaamheid, maar ook tegen angst, depressie en stress. Minder stress is ook goed voor ons hart en blijkbaar ook voor ons immuunsysteem, waardoor we minder vatbaar worden voor allerhande ziekteverwekkers.

Marie-Anne Vanderhasselt, je herinnert haar misschien nog uit het tv-programma 'Kalm Waes', is klinisch psycholoog en doet al zeer lang onderzoek aan de Universiteit van Gent naar complexe interacties tussen ons brein en ons lichaam bij stress. Bij Raak wisten we wel al langer dat vriendschap essentieel is, maar het is altijd leuk om het mechanisme hierachter beter te begrijpen. Donderdag 6 februari komt Marie-Anne ons vertellen dat vriendschap misschien wel één van de voorwaarden is voor een gezond en gelukkig 2025. We hopen velen van jullie te mogen verwelkomen.

Maar daar stopt het uiteraard niet, want bij Raak hebben we ons voorgenomen dat onze gezondheid belangrijk is. Op het Raakcafé van 7 februari komt Mieke ons meer vertellen over gezonde voeding. Nee, we gaan het niet hebben over het zoveelste dieet. Wel over hoe gezonde voeding zijn plaats verdient in ons eetpatroon.

Het bestuur van Raak Peizegem wenst jullie en jullie familieleden dan ook van harte een gezond en gelukkig nieuwjaar!

Johan

# VRIENDSCHAP

## Infoavond met Marie-Anne Vanderhasselt

Vriendschappen beïnvloeden ons op tal van vlakken! Ze helpen om onze hersenen scherp te houden, ons lichaam in vorm te houden en verbeteren onze slaap. Ze zijn een uitstekend medicijn tegen stress en angst, en verlagen risico's op hartkwalen en depressie. Ze gaan verslaving tegen en versterken ons immuunsysteem. Kort samengevat: ze zorgen ervoor dat we langer en kwalitatiever leven.

**Donderdag 6 feb 2025 om 20u**

**Ons Parochiehuis Peizegem**

Vrije toegang



# Raakcafé 7 februari - Geef je gezondheid een boost

Ben jij klaar om je eetgewoonten een gezonde make-over te geven? Wil je meer weten over wat je nu *echt* zou moeten eten voor een fittere, energiekere versie van jezelf? Dan mag je de **infoavond over gezonde voeding met Mieke Mertens** niet missen!

Op het **Raakcafé** van vrijdag **7 februari om 20u** neemt Mieke ons mee op een culinaire ontdekkingsreis. Geen diëten, geen quick fixes, maar wel praktische tips en tricks die je meteen kunt toepassen in je dagelijks leven. Want, eerlijk is eerlijk: gezonde voeding hoeft helemaal niet saai te zijn. Denk aan kleurrijke maaltijden, verrassende smaken en zoveel meer dan enkel sla en wortelen!

Mieke is niet zomaar een voedingsdeskundige. Ze informeert al jaren mensen als het gaat om het combineren van lekker én gezond eten. Met haar aanstekelijke enthousiasme legt ze uit hoe je zonder schuldgevoel kunt genieten van alles wat je op je bord legt. Heb je altijd al willen weten of je beter de avocado of de banaan in je smoothie kunt stoppen? Of waarom die chocolade écht goed voor je is (ja, je leest het goed)? Mieke heeft de antwoorden!

Dus trek je stoute broek aan (want na de infoavond wil je vast meteen aan de slag), en ontdek hoe je kleine veranderingen kunt maken die een groot verschil maken. Van ontbijt tot avondeten, van tussendoortje tot dessert: Mieke zorgt ervoor dat gezonde voeding niet alleen goed is voor je lichaam, maar ook voor je smaakpapillen!

Kom langs voor een avond vol inspiratie, tips en... verrassingen!

Onze kaarterters zijn uiteraard ook welkom.



## Lidgeld 2025

Ook in 2025 zullen we als Raak Peizegem voor je klaarstaan met een veelzijdig aanbod aan boeiende en leuke (gezins)activiteiten, om te doen waar we als Raakpunt zo goed in zijn: mensen samenbrengen. Onze planning tot en met Juni 2025 vind je verder in dit boekje. We hopen dat ook jij erbij zal zijn om samen met ons plezier te maken, en onze buurt te doen bruisen!

Naast ons activiteitenprogramma ligt er als Raak-lid nog veel meer op je te wachten: het ledenblad Raak Magazine, maandelijks versie van de Kleine Raak, ledenvoordelen, een goede en uitgebreide verzekering. Weinig redenen om géén lid te blijven dus.

Om Raak-lid te blijven in 2025 betalen leden 35 euro. Gelieve dit bedrag over te schrijven op rekeningnummer BE55 7755 9596 0644 samen met de vermelding lidgeld 2025 en je naam.

Met warme groeten,  
het bestuur

**Raak**

Beleef meer in Peizegem

# RAAKCAFÉ WORKSHOP COCKTAILS MAKEN

Vrijdag 7 maart 20u

Ons Parochiehuis

We maken samen

3 cocktails en 1 mocktail

Prijs = prijs ingrediënten

Inschrijven verplicht



## Tuintips - Paprika's en pepers zaaien

Vanaf dit jaar gaan we met een nieuwe rubriek van start. Nogal wat KWB'ers zijn echte tuinfreaks, maar toch denk ik dat we nog zeer veel van elkaar kunnen leren. In deze rubriek kan je ideetjes of eigen expertise delen.

Als ik zo rondvraag heb ik geleerd dat de meesten onder ons nog steeds hun paprikaplanten en pikante of zoete pepers aankopen in het tuincentrum. Voor deze planten betaal je al gauw 2 euro voor een plantje. Wel dit geld kan je makkelijk uitsparen! En mijn eigen plantjes bleken krachtigere groeiers te zijn dan deze uit de winkel. Je hoeft ook geen zaad te kopen. Ik neem het zaad van een mooie, verse paprika of peper uit de winkel die minstens een aantal dagen in het koelvak heeft gelegen. Je kan dit zaad nog enkele dagen laten drogen maar ik heb het ook al vers gezaaid. Ik zaai tussen midden januari en eind januari bij 20°C want de groei van deze planten heeft wel wat tijd nodig. Je zal opmerken dat dit zeer krachtig zaad is en vrij snel ontkiemt. Kies de sterkste groeiers na een paar weekjes wanneer de plantjes 5 cm zijn en verspeen in een voldoende grote pot. Het moeilijkste voor mij is een goede plek in huis vinden om te groeien. Voldoende licht en een temperatuur die boven de 16 graden blijft. Belangrijk is dat de groei van de planten niet onderbroken wordt want anders is het over en uit en worden het zwakke plantjes. Vanaf mei gaan de plantjes naar een koude kas en jaarlijks heb ik een 10 of meer vruchten per plant en met de kleine pepers nog veel meer. En voor wie het niet meteen aandurft, wed gewoon op 2 paarden. Veel succes, Johan.

# Sprokkels van Lily

De donkerste donkere dagen zijn bijna voorbij, en dat is iets om naar uit te kijken! De winter kan soms zwaar zijn met de korte dagen en lange nachten, maar het is ook een tijd van gezelligheid en reflectie. Ik ga iets speciaals plannen om het nieuwe jaar te vieren, als het mij lukt, maar ik ga mijn best doen om toch iets nieuws te vinden om naar uit te kijken. Ik zal tijd genoeg hebben, want de winter duurt officieel van 21 december tot 20 maart op het noordelijk halfrond, drie maanden, 90 dagen. Dat betekent dat we nog een paar maanden te gaan hebben voordat de lente begint. Maar wacht niet op bijzondere momenten, maak zelf van gewone momenten iets bijzonders.

Weer veel regen deze maand. De wind draait en slingert vrolijk de wereld rond, laten wij er niet over klagen, wij worden er stiller aan gewoon. Probeer de regen te zien als iets positiefs. Het kan rustgevend zijn en de natuur heeft het nodig om te groeien. Een goede raad: investeer in een goede regenjas, waterdichte schoenen en een stevige paraplu. Dit maakt een groot verschil als je op stap gaat in de waterachtige fijne regen.

De Sint is in het land, dat is voor ouders en de kinderen een gezellige viering. Sinterklaas is geliefd in België, gevierd op 5 december in Nederland en op 6 december in België. Het is een tijd van cadeautjes, snoepgoed en gezelligheid. Kinderen zetten hun schoen met een wortel voor het paard en een drankje voor de piet. Ze doen dat om Sinterklaas en zijn Pieten te bedanken.

Rond 21 december vond de winterzonnewende plaats, de kortste dag van het jaar. Na deze dag beginnen de dagen weer langer te worden. Joepie, laten wij ook nog een beetje genieten van de winteravonden. Ja, de winter is echt in aantocht! Hopelijk niet te veel sneeuw. Heb je speciale plannen om van de winter te genieten? Hier zijn ze: schaatsen, een winterwandeling maken of gewoon lekker binnen bij de open haard zitten? Zodus, een tijd om gezellig binnen te blijven, met warme dranken, dekens en misschien een film uit de kerstseries. Ik geniet in mijn zetel met een 6-delige boeiende roman van een weesmeisje die de moed had om de wereld te veroveren met een vaste hand.

22 december, 8.30 uur. Ik zie opeens een flitsende bliksem en direct daarna een zware donderknal. Donderslagen kunnen behoorlijk indrukwekkend en soms zelfs beangstigend zijn. Zeker nu in deze tijd van het jaar, wat gaan wij nog allemaal beleven en meemaken? Maar weet dat onweer behoorlijk intens kan zijn, vooral als het onverwacht komt. Het is belangrijk om kalm te blijven en te genieten van de wintermaanden die ook hun eigen charme hebben. Geniet van de fijne dagen, zelfs met het donderende, onvoorspelbare, regenachtige weer.

Het einde van het jaar is een goed moment om terug te kijken op het afgelopen jaar en na te denken over doelen en voornemens. 2024 was een jaar vol opmerkelijke zware gebeurtenissen en veranderingen. Hier zijn enkele gebeurtenissen: Donald Trump werd herkozen als president van de Verenigde Staten. In Europa trad Zweden toe tot de NAVO, wat de alliantie versterkte. Natuurrampen: De wereld werd getroffen door verschillende natuurrampen, waaronder de meest intense geomagnetische storm sinds 1989 en een van de duurste orkaanseizoenen in de Atlantische Oceaan.

**Sport:** De Olympische Zomerspelen van 2024 vonden plaats in Parijs en waren een groot succes. De Verenigde Staten leidden de medaillespiegel voor de vierde keer op rij. Technologie en AI: De Europese Unie implementeerde de eerste regelgeving voor kunstmatige intelligentie, wat een belangrijke stap was in de regulering van deze snel ontwikkelende technologie. Er werden baanbrekende medische proeven uitgevoerd, waaronder de eerste mRNA-vaccinproef voor longkanker. Het was een jaar om over na te denken. "Nieuwjaarke zoete, een varken heeft 4 voeten, 4 voeten en een staart, is dat nu geen centje waard!" Met deze strofe trokken de kinderen vroeger in veel huizen om een gelukkig nieuwjaar te wensen.

**'Solidariteit,'** 'het schoonste woord dat er bestaat. Als je iemand in nood helpt, dan zal je ook geholpen worden als jij in nood verkeert.'

# Jaarprogramma 2025

- 4 januari 9-22u – Kerststal (zie meer info in dit boekje)
- 10 januari 20u – Nieuwjaarsreceptie (Ons Parochiehuis)
- 6 februari 20u – Infoavond over vriendschap met Marie-Anne Vanderhasselt (Ons Parochiehuis)
- 7 februari 20u – Raakcafé: Geef je gezondheid een boost met Mieke Mertens
- 7 maart 20u – Raakcafé: Cocktails leren maken
- 23 maart 10u – Tuinvoormiddag met als thema vergeten groenten (Bij Fons)
- Maart (datum nog te bepalen) – bedrijfsbezoek chocolatier I7 Cacaotree
- 4 april 20u – KWB Quiz (Ons Parochiehuis)
- 27 april - Wandeltocht Beersel en bezoek Herberg de Oude Pruim
- 2 mei – Raakcafé
- 18 mei – Vogelspotting (start aan ons Parochiehuis)
- Mei – Daguitstap KWB
- 13 juni 19u – Barbecue (Ons Parochiehuis)
- 5 september 20u - Raakcafé
- 13 - 14 september - Mosselstijf
- 3 oktober 20u - Raakcafé filmavond
- 10-12 oktober - Gezinsweekend
- 17 oktober 19u - Wijnproeverij Ons Parochiehuis
- 7 november 20u - Raakcafé
- 8 november 19u - Teerfeest
- 5 december 20u - Raakcafé
- 13 december 13u45 - Kinderkermis



We proberen jullie via verschillende wegen op de hoogte te houden van onze activiteiten. De Kleine Raak is de leukste maar dreigt wel eens verloren te gaan tussen al dat andere drukwerk, net zoals onze mails verloren geraken tussen alle spammail. Vandaar dat Raak Peizegem sinds vorig jaar zijn eigen digitale Raak-agenda heeft waardoor al onze activiteiten altijd up-to-date in jouw digitale agenda kunnen verschijnen. Ben je nog geen lid van onze Raakagenda en wens je lid te worden dan moet jouw email gekoppeld zijn aan een Google-account en dan mag je een mailtje sturen naar [jguns@telenet.be](mailto:jguns@telenet.be) met het gekoppelde emailadres. Wens je geen Google-account, geen probleem vanaf dit jaar starten we ook met een WhatsApp-groep. Wil je hier deel van uitmaken dan stuur je eenvoudig jouw telefoonnummer door naar [jguns@telenet.be](mailto:jguns@telenet.be). Deze groep wordt geen praatbarak. Enkel het Raakbestuur kan berichtjes sturen over komende activiteiten.

# Kruiswoordraadsel 319

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1					1										
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8	9													2	
9					7										
10															
11															
12															
13															
14						10									
15		6					3								

TREFWOORD:

NAAM:

ADRES :

## HORIZONTAAL :

1. Een zin waarin alle letters van het alfabet voorkomen – Vrolijke kerel.
2. Afzonderingsruimte – Stuk stof.
3. Schop – Oude lengtemaat – Poolbewoner.
4. Beryllium – Kleine boom van de rozenfamilie – Paardenkracht.
5. Ernstig – Loofboom – Ongaarne – Strijdgevoel.
6. Aanvankelijk – Te koop – Elektrisch geladen deeltje.
7. Hinder – Alvorens – Gelijk – Aanlegplaats.
8. Uitslag van een proefwerk.
9. Dwingeland – Vadsig – Italiaanse saus.
10. Jongensnaam – Opgeld – Nabije – Beroemde kat in tekenfilm.
11. Larve van de langpootmug – Melkachtig wit – Legt de kip.
12. Grote hoeveelheid – Geestig vernuft – Stad in Frankrijk.
13. Ze – Int. normaanduiding – Valse melding.
14. Standaardmaat – Superhelden van Marvel Comics – Duw.
15. Zoen – Vakantie waarin je bewust thuisblijft.

## VERTICAAL :

1. Onmeetbaar getal – Baldadig kinderspel.
2. Bloem – Aangenomen stelling – Franse jij.
3. Gevangenis – Plagerij – Oost-Franse wijnregio.
4. Doorzichtig materiaal – Periode van 24 uur – Schraal, bleek.
5. Lange puntige degen – Smalle doorgang – Hoevedier.
6. Verorberde – Plaats in Duitsland – Heilige.
7. Insect – In het voorbijgaan.
8. Enthousiasme – Mannetjeshond – Computermeter.
9. Scandium – Keukengerei – Bijbels gebergte – Landcode van Monaco.
10. Militair voertuig – Biljartstok – Geneeskrachtige plant.
11. Absint – Grammofoonplaat – Voorvoegsel.
12. Kleinheid – Amerikaanse Inlichtingendienst.
13. Bijbels priester – Plaats in West-Vlaanderen – Droogvloer – Tentoonstelling.
14. Brandpit in een olielamp – Niet deelbaar door twee.
15. Hawaïaanse salade met rauwe vis - Verstuur

Breng de letters uit de genummerde vakjes in dezelfde volgorde over naar het trefwoord (vakje met nr. 1 is de eerste letter, ...) en **bezorg het trefwoord vóór vrijdag 31 januari 2025** in de bus bij een bestuurslid, **of mail** het naar: [svandevenster@gmail.com](mailto:svandevenster@gmail.com)

Je kan ook op het invulformulier op **onze website** terecht: <https://www.kwbpeizegem.be/kleine-raak>

## KWB Peizegem bestuur

**Fons De Potter**, de Heide 68, Peizegem, 052/37.15.57  
a.depotter@telenet.be

**Marc Van Herp**, Peizegemstraat 28, Peizegem, 052/37.07.54  
vanherpmarc@gmail.com

**Francois Horio**, Middelstraat 74, Peizegem, 052/37.05.15  
horiofrancois@skynet.be

**Stefan Van de Venster**, Lentepark 18, Buggenhout, 052/33.76.05  
stefanvandenvenster@scarlet.be

**Luc De Dobbeleer**, Huibout 41, Peizegem, 052/37.46.60  
lucdd1963@gmail.com

**Gert De Block**, Bosdreef 11, Buggenhout, 052/34.15.68

**Johan Guns**, Nieuwbaan 108A, Peizegem, 0486/72.79.10  
jguns@telenet.be

**Patrick Segers**, De Heide 71, Peizegem, 052/37.42.27  
segers.p@telenet.be

**Geert De Block**, Bleukenweg 75, Merchtem, 0479/81.75.66  
gblock@scarlet.be

## Ook hard nodig

### Beheer ledenbestand

Stefan Van de Venster

### Financiën en verzekeringen

Geert De Block

### Lokaal, materiaal, T-shirts

François Horio

### Website ([www.kwbpeizegem.be](http://www.kwbpeizegem.be))

Tijs Van De Venster, Johan Guns

### Kleine Raak

**Redactie:** Stefan Van de Venster

**Distributie:** Marc Van Herp

En natuurlijk de vele helpers in de werkgroepen

**Badminton** op maandag om 20u30 in de sporthal van de tuinbouwschool

**Fietsen** op zondag om 10u aan ons Parochiehuis Peizegem vanaf 1 maart 2022

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1	P	A	S		S	L	A	A	P	R	I	J	D	E	N	
2	R	A	K	E	L	I	N	G	S		K	A	P	O	T	
3	E	R	I	C	A		K	E	I	Z	E	R		D	E	
4	P	D		A	B	E	E	L		A	N	T	I	E	K	
5	P	E	E	R		I	R		P	L		S	N		U	
6	E		S	T	E	R		I	E	M	E		T	A	S	
7	R	E	C		L	O	E	N	S		E	E	R	S	T	
8		D	O	P	I	N	G	C	O	N	T	R	O	L	E	
9	P	E	R	U		D	A	L		O	B		V	A	N	
10	A	R	T	I	S		G	U	A	N	A	R	E		T	
11	R		E	T	E	N		I	R	A	K		R	O	E	
12	A	I	R		T	O	P	S		A		S	T	E	K	
13	T	R	E	I	T	E	R		K	N	O	P		H	E	
14	H	I	N	D	E		E	N	T		M	A	N	O	U	
15	A	S		K	R	U	I	S	V	A	A	R	D	E	R	

## OPLOSSING KRUISWOORD

### 318

Het sleutelwoord van de voorbije maand was : BURN-OUTBUREAUCRATIE

(volgens Van Dale, bureaucratie die het gevolg is van langdurige overbelasting van het ambtelijk apparaat).

Guido Vandessel mag zijn prijs komen afhalen in het volgende praat-café.