

B.MAGAZINE



PB-PP | B-3/1188
BELGIE(N)-BELGIQUE

beweging.net Midden-Vlaanderen
Adres afzender: Korenlei 20, 9000 GENT

jaargang 10 - nr. 4 | herfst 2025
Driemaandelijks magazine

THEMANUMMER
jongeren-
welzijn

INTERVIEW

*Psychologe Sarah Bal: "We moeten
meer met elkaar praten."*

pagina 4

WORKSHOP

*Omgaan met geld:
hoe leer je dat?*

pagina 7

WELZIJN

*Veilig sporten en
feesten met Flow*

pagina 10

COLUMN

VERBONDEN IN LEREN, VERBONDEN IN LEVEN

Wat als we leren niet alleen zouden zien als een reeks lessen, vakken of minimumdoelen, maar veeleer als een gezamenlijke oefening in mens-zijn? In onze scholengroep Connected geloven we dat onderwijs nog veel krachtiger en impactvoller wordt als het een bredere invulling krijgt en gedragen wordt door het ganse netwerk rond de school. Want kinderen groeien niet op in vakjes. Ze leven, twijfelen, botsen, bloeien: op school, thuis en in hun bredere omgeving.

Daarom nemen we deel aan *Een van ons*, een pilootproject dat inzet op warme netwerken rond jongeren. Centraal staat een bijzonder eenvoudig, maar krachtig idee: ouders die elkaar ondersteunen wanneer het even moeilijk loopt. Soms betekent dat een luisterend oor. En soms betekent het dat een kind tijdelijk in een ander gezin verblijft, bij mensen die ze al kennen van aan de schoolpoort of het speelplein.

Het pilootproject is een samenwerking tussen het Crisismeldpunt Oost-Vlaanderen, Pleegzorg Oost-Vlaanderen, vrij CLB Gent en Jongerenwelzijn, waaraan we als scholengroep enthousiast meewerken.

Om mee te zoeken naar oplossingen in crisissituaties maar even goed omdat nabijheid ook preventief werkt. Omdat een weekend logeren bij een vertrouwd gezin in de buurt veel minder

ingrijpend is dan professionele hulpverlening. Omdat ouders elkaar sterker maken wanneer er zorg is, maar geen oordeel.

We zien hoe deze vorm van solidariteit niet alleen het kind ten goede komt, maar hele gezinnen verbindt. Gesprekken worden eerlijker. Vertrouwen groeit. Eenzaamheid krijgt minder kans.

In een samenleving waar gezinnen onder druk staan en jongeren vaker signalen van psychosociaal onwelzijn geven, willen onze scholen meer zijn dan een leerplek. We kiezen ervoor om present te zijn in het leven van onze leerlingen en hun ouders. Niet als expert, maar als bondgenoot.

“Verbonden in leren” is voor ons geen slogan, het is een keuze. Een keuze om muren te verlagen in plaats van op te trekken. Ouders, leerlingen en leerkrachten als één gemeenschap, met ruimte voor verschil en voor zorg.

Niet omdat het altijd makkelijk is, wel omdat we geloven dat het kan werken.

Wouter Boute
Algemeen directeur van scholengroep Connected, een gastvrije Gentse scholengroep waar verbondenheid in leren centraal staat. Met 19 basis- en secundaire scholen in gewoon en buitengewoon onderwijs en 2 internaten biedt Connected een passende plek voor elk kind en iedere jongere.



foto: ©Martin Corlazzoli

Volg beweging.net Midden-Vlaanderen:

f bewegingNetMVL

@Beweging.netMVL

@bewegingmvl.bsky.social

THEMANUMMER
jongeren-
welzijn

Colofon

B.magazine is het driemaandelijks bewegingsblad van beweging.net Midden-Vlaanderen. Het wordt verstuurd naar alle vrijwilligers van beweging.net in de regio Midden-Vlaanderen, naar de deelnemers van o.a. de actie AIRbezen 2017, Tournée Pédale 2019, Buurtgevoel van Vlaanderen 2020, de boomplantacties, #poetsenzonderspoelen, de waterbaractie, de wandelzoektocht van Pasar, #Opgelucht enz., de personeelsleden in deze regio van de partnerorganisaties: ACV, CM, Familiehulp, WM Dimensa, WM Vlaamse Ardennen, KAJ, Femma, Raak, OKRA, VCLB regio Gent, vdk bank, Pasar, WSM en Samana.

Redactieadres: Korenlei 20, 9000 Gent
Verantwoordelijke uitgever: Mario Pauwels,
Korenlei 20, 9000 Gent

Redactie: Nancy Vereecke,

nancy.vereecke@beweging.vlaanderen

Vormgeving: pieter@langerart.net

Druk: Mirto Print

Voor de algemene voorwaarden en informatie over het privacybeleid van beweging.net MVL verwijzen we naar de website www.beweging.vlaanderen.

Indien u niet wenst dat uw gegevens door beweging.net MVL en/of CAW en/of de partnerorganisaties en/of derden voor commerciële direct marketing gebruikt worden, gelieve u uit te schrijven via de website. Door u in te schrijven of deel te nemen aan de wedstrijd, een activiteit of initiatief, aanvaardt u de algemene voorwaarden.

Meer info, online op beweging.vlaanderen

» **Abonnementendienst:**
info@beweging.vlaanderen

IN DIT NUMMER

Coverfoto: Veilig uitgaan en sporten met Flow (lees op p 10), ©ALBAN content creation

- 2 COLUMN van Wouter Boute
- 3 INHOUD en COLOFON
- 4 INTERVIEW: Jongerenpsychologe Sarah Bal
“We moeten meer met elkaar praten.”
- 6 CAMPAGNE: Veilig op weg: laat je zien!
- 7 Omgaan met geld: leer het met Carlos en Jan
- 8 TERUGBLIK op voorbije acties en activiteiten
- 10 Veilig uitgaan en sporten met Flow
- 11 TIPS: Help je tiener schermtijd verminderen
- 12 vdk bank: Wat doet je bank met je spaargeld?
- 13 FOTOWEDSTRIJD: de winnaars!
- 14 AGENDA: leuke films om naar uit te kijken
- De juiste antwoorden van de wandelzoektocht Pasar
- 15 WEDSTRIJD: doe mee en win een mooie prijs!
- VACATURES
- 16 PUBLICITEIT

WE MOETEN MEER MET ELKAAR PRATEN

Eenzaamheid, prestatiedruk, stress, angst, ... Veel jongeren kampen ermee en krijgen te maken met psychische problemen. En een uitweg of een oplossing vinden is niet altijd evident. Daarom heeft kinder- en jongerenpsychologe Sarah Bal vorig jaar de 'Zorg Campus voor studenten' opgestart in Gent. B.magazine ging er op bezoek en had met haar een gesprek.

foto: ©Lieve Blancquart

Wat was precies de aanleiding om de Zorg Campus op te starten?

Sarah Bal: "De zorgcampus is er gekomen omwille van drie noden. Ten eerste: We zien dat veel jongvolwassenen psychische klachten hebben, en aangeven dat ze daarvoor op zoek zijn naar hulp, maar de weg naar die hulpverlening niet vinden. De meeste klachten zijn depressieve klachten, angst, traumaklachten, een moeilijke context, jongeren die er alleen voor staan, emotionele problemen, ouders met psychiatrische klachten, ... Ze kampen met een laag zelfbeeld, stress, paniek, ... Er is een enorme prestatiedruk, niet alleen op vlak van studeren, maar ook onder vrienden, over hun uiterlijk, enzovoort.

de transitieleeftijd van 18 tot 25 jaar is er vaak geen specifieke zorg. Vanaf 18 jaar moet je naar de volwassenenzorg, waar veel minder rekening wordt gehouden met onderwijs, de context, de relatie met je ouders enz. Ik vind dat een probleem. Ten derde weten we dat 75 % van de psychische problemen die volwassenen ervaren, ontstaan vóór de leeftijd van 25 jaar.

"Dus als je die problemen vroeg genoeg aanpakt, ga je bij de volwassenen veel minder problemen zien.

Een ander belangrijk iets is, dat de jongvolwassenen moeilijker de stap naar hulpverlening zetten, omdat er bij hen veel meer het idee leeft: "Ik moet het zelf kunnen aanpakken." Onze maatschappij zegt dat ook: "Je bent 18, dus je bent 'volwassen', dus je lost het zelf op." De jongvolwassene denkt daardoor dat zijn probleem al heel erg moet zijn om hulp te mogen vragen.

Ze worstelen dus met angst, trauma, ... maar door die jongvolwassenheid komt daar nog een extra dimensie bij, want op die leeftijd ga je studeren, je gaat alleen wonen, je moet zelf je financiën zien te regelen, een nieuwe vriendenkring opbouwen, ... Er zijn eerste relaties die opbloeien of mislukken, ... Er komt dus een hele reeks taken bij die je psychische problemen, als je die al hebt, nog complexer maken, met als gevolg dat de jongeren

Bij een bevraging bij alle hoger-onderwijsinstellingen in Gent, leerden we ten tweede dat de basisdienstverlening van de studentenpsychologen verbonden aan de hoger-onderwijsinstellingen in Gent onder grote druk staat. Studenten kunnen daar terecht voor studie- en student-gerelateerde problemen zoals faalangst, examenplanning of lichtere psychische problemen. Deze STUVO's worden overstelpt door de grote hoeveelheid jongvolwassenen die bij hen komen met steeds meer complexe problemen."

Geen kind meer

Sarah Bal: "In België richt de psychische hulp zich enerzijds op kinderen en jongeren, en anderzijds op volwassenen. Er is onvoldoende continuïteit van zorg, want voor de jongeren in

minder vaak hulp gaan zoeken en ook helemaal niet weten waar ze ermee terecht kunnen. Als kind kan je terecht bij de school, de ouders, de huisarts, ... die je helpen zoeken. Als je volwassen bent, weet je al wat er allemaal bestaat; maar als je daartussen zit, weet je dat misschien nog onvoldoende.

Dat waren de drie noden op basis waarvan we dachten: er moet iets speciaals komen voor die jongeren, en zo is het idee ontstaan om een centrum op te richten waar alle studenten, die studeren aan een hoger-onderwijsinstelling in Gent, welkom zijn met hun psychische problemen. Dan gaat het over matige tot milde problemen.

Dit is een uniek initiatief waarbij verschillende partners uit Gent, zowel uit de zorg als uit de onderwijswereld, de stad Gent en de conventie eerstelijns

psychologische hulp, de handen in elkaar hebben geslagen. Het zou mooi zijn als dit project zich in alle grote steden zou kunnen ontwikkelen, dat je er een huis hebt waar die jongvolwassenen kunnen binnenlopen en hulp vragen."

Ondertussen is de Campus ongeveer een half jaar open, en hoe loopt het?

Sarah Bal: "We hebben onze eerste aanmeldingen gehad in de week van 24 maart, ondertussen hebben we al meer dan 320 aanmeldingen gehad. Dat zijn er ongeveer 17 per week, en dat is echt heel veel. Dat bewijst dat er echt een nood aan is.

Het is niet de bedoeling dat iedereen langdurige psychotherapie krijgt, maar dat we goed kijken: "Wat is jouw vraag, wat is voor jou belangrijk? Kunnen wij jou daarbij helpen of zijn

wij een soort draaischijf om je zo snel mogelijk aan gepaste hulp te helpen. Als we iemand doorsturen, is het belangrijk dat het naar 'kwalitatieve' hulp is, want in België is 'psycholoog' een erkend gezondheidsberoep, maar 'therapeut' kan iedereen zijn! Daardoor is het heel moeilijk om zelf de beste hulp te vinden, ook online."

Een warme en veilige plek

Sarah Bal: "Daarnaast was het voor mij ook belangrijk dat we met de Zorg Campus in een 'huis' zouden zitten, middenin de studentenbuurt maar los van de onderwijs-, of zorgcontext. Je wil onderweg je docent niet tegen het lijf lopen. En je mag ook niet het gevoel hebben dat je naar een ziekenhuis gaat. Het is een neutrale plek waar je gewoon kan binnenlopen. De Campus

is warm en rustgevend ingericht, met veel planten. Het is hier mooi en netjes, je kan je hier veilig voelen."

Veel studenten voelen zich eenzaam, hoe komt dat?

Sarah Bal: "Ik denk dat dit ook te maken heeft met de sociale media. Dertig jaar geleden moest je elkaar ergens live zien om met mensen in contact te komen. Je ging op café. Nu kan je je verstoppen op je kamer en scrollen op je telefoon... En op dat scherm zie je iedereen er gelukkig uit, maar dat is een vertekend beeld. In je tienerjaren moet je kunnen experimenteren: hoe ontwikkel je een vriendschap, hoe hou je het vol? Waar leer je mensen kennen? Hoe is het om een liefje te hebben, hoe gaat het als het uit is? Dat leer je uit ervaring, niet via sociale media."

Praten met elkaar

Sarah Bal: "Dat we moeilijk met elkaar praten lijkt wel een maatschappelijk probleem, en dat is ook de insteek van mijn boek 'Wat als we er samen over praten?' (uitgeverij Pelckmans): we moeten terug in verbinding gaan met elkaar. Je moet dingen uitspreken met elkaar, elkaar zien. Het leven is niet enkel vrolijkheid en geluk. Iedereen heeft moeilijkheden, heeft ongelukkige momenten. Om elkaar te kunnen helpen, moeten we het weten van elkaar en dat kan het best door met elkaar te praten. Zo worden we weer meer mens, en komt er een soort van normaliteit terug. Je zal niet gelukkiger worden door een online drie-stappenplan of een of andere spreuk die je tegenkomt.

Denk maar eens terug aan de lockdowns in de coronatijd: de mensen gingen daar al snel creatief mee om, en zochten elkaar op om toch samen dingen te doen ... We kunnen niet zonder elkaar."

Verbinding en buikgevoel

En de ouders: wat doen zij beter wel/niet?

Sarah Bal: "Hoeveel gezinnen eten nog samen? Het avondmaal is een moment waarop je de dagelijkse dingen samen kan bespreken, dat je weet dat je er voor elkaar bent. Door het gewone met elkaar te delen, krijg je een veilig gevoel en kan je ook over moeilijker dingen praten. Ouders krijgen snel de schuld als het niet goed gaat met hun kind: je bent te »



» weinig thuis geweest, je hebt teveel gewerkt, ... Maar ik vind dat ouders ontzettend hun best doen. Héél veel ouders kopen boeken, volgen webinars, lezingen, ... Maar het mag niet blijven bij zelfhulpboeken of gelukscores. Dat kan allemaal wel helpen, maar het contact dat je met elkaar hebt: dat is het belangrijkste. Ga terug samen dingen doen: niet enkel praten, maar ook samen eten, samen in de auto zitten, samen boodschappen doen, naar de film, om het even wat. Dus mijn aanbod is: zet daar op in als ouders! Dan weten jongeren dat ze bij je terecht kunnen als ze er nood aan hebben.”

Kan praten met AI (artificiële intelligentie) helpen?

Sarah Bal: “Er gaat niets boven mense-lijk contact. Een hulpverlener zal de nuance zien, zal doorvragen, zal ook kijken en zien aan je lichaamstaal of er iets speelt. Een hulpverlener heeft ervaring en expertise. Het is gevaarlijk om te denken dat je je via AI psycho-logisch kan laten begeleiden. Dat doe je beter niet.”

Je vindt de Zorg Campus in de Sint-Pietersnieuwstraat 142, tegenover de campus UFO van UGent en schuin tegenover Viernulvier (de Vooruit)

Meer informatie:
www.stad.gent/zorgcampus

Je kan je hier ook online aanmelden voor een afspraak. Of je kan langskomen om een afspraak te maken.

De Zorg Campus is op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag open van 9 u tot 17 u en op woensdag van 9 u tot 12 u.



VEILIG OP WEG: LAAT JE ZIEN!

Er vallen elke dag nog teveel slachtoffers in het verkeer. Onderweg is het niet overal even veilig, en daarom kunnen we maar beter ons best doen om, vooral als voetganger of fietser, zo goed mogelijk op te vallen en dus goed zichtbaar te zijn, ook 's nachts.

Als je de weg opgaat met de fiets, is een goede uitrusting geen overbodige luxe: een fietshelm, een wind- en waterdichte jas, een regenbroek, ... En als het kouder wordt, trek je misschien ook handschoenen en een warme sjaal aan.

Als je de keuze hebt, ga dan beter niet voor (helemaal) zwart, maar kies voor opvallende kleuren, of outfits (aangevuld) met fluorescerende accenten.

Bijna de helft van de verkeersdoden is voetganger of fietser

In 2024 was 36% van de verkeersdoden inzittende van een personenwagen, 30% fietser, 14% voetganger en 10% motorrijder.

Tegenover 2005 daalde het aantal verkeersdoden sterk bij automobilisten en motorrijders (beide -81%), terwijl het bij fietsers juist steeg (+15%). Daardoor nam het aandeel kwetsbare weggebruikers (voetgangers en fietsers) toe van 19% in 2005 tot 44% in 2024.

(bron: vlaanderen.be)

Zo maak je jezelf op een leuke manier goed zichtbaar en kan je weer wat veiliger de weg op.

Met beweging.net willen we ons steentje bijdragen door dit najaar op heel wat plaatsen, samen met onze vrijwilligers, een praktisch gadget uit te delen aan voetgangers en fietsers.

Symbolische actie

Op 21 oktober deden we een regionale symbolische actie in Gent aan de Gaardeniersbrug over de Nieuwevaart en Gasmeterlaan en aan het kruispunt/oversteekplaats Blaisantvest-Molenaarsstraat.

Borden met “**LAAT JE ZIEN**” op de brug trokken de aandacht van de voorbijrijdende fietsers. Aan de oversteekplaats kregen ze een envelop met een doosje spaakreflectoren en een fluo armband.

Andere acties in de regio

Ook de vrijwilligers van de bewegingspunten in de regio doen de komende weken gelijk-aardige acties.

In het voorjaar van 2026 kan er geoefend worden met de online **Mobikwis** met interessante weetjes rond veiligheid en mobiliteit.

En vanaf de lente pakken de bewegingspunten uit met de campagne ‘**No need for speed**’ met de speedgun én de actie ‘**Graag traag**’.

In februari '26 zal B.magazine dieper ingaan op het thema en de geplande acties.

LESSEN FINANCIËLE GELETTERDHEID IN HET SCHOOLJAAR 2025-2026

Jongeren boven de 18 jaar krijgen meer financiële verantwoordelijkheden. Het is dus belangrijk om hen de nodige kennis over financiën bij te brengen én hen te leren omgaan met geld. Daarom biedt beweging.net MVL met de ondersteuning van vdk bank gratis lessen financiële geletterdheid aan.

We gingen op gesprek bij de lesgevers: Carlos Vandaele, gewezen kantoorhouder met meer dan 30 jaar ervaring bij vdk bank, en Jan Reunes, gewezen CLB-medewerker en reeds 16 jaar stafmedewerker bij beweging.net Midden-Vlaanderen.

Waarom zouden jongeren een les financiële geletterdheid moeten volgen?

Jan: Veel jongeren voelen zich niet goed voorbereid op hun financiële verantwoordelijkheden. Ze hebben vaak weinig ervaring met sparen, budgetteren of het maken van verstandige keuzes. Dat maakt hen kwetsbaar voor nieuwe trends zoals cryptomunten of “buy now pay later”-systemen. Die lijken aantrekkelijk en gemakkelijk, maar kunnen op termijn leiden tot onverwachte financiële druk.

Carlos: Daarbovenop zijn de kosten voor basisbehoeften zoals huisvesting, energie en voeding sterk gestegen. Jongeren die net beginnen werken, vaak met tijdelijke contracten of deeltijdse jobs, hebben daardoor weinig financiële ademruimte. Als ze dan impulsieve aankopen doen of investeren in zaken die ze niet volledig begrijpen, kan dat extra risico's opleveren.

Jan: Er is ook een sociale druk. Jongeren willen mee zijn met trends: dure kleding, gadgets of uitgaan. Daarbovenop worden cryptomunten vaak gepromoot als snelle manier om geld te verdienen. Zonder inzicht in de risico's kan dat fout lopen. Hetzelfde met “buy now pay later”: het lijkt een oplossing om nu iets te kopen zonder direct te betalen, maar eigenlijk schuif je de rekening gewoon vooruit.

Wat houdt een les financiële geletterdheid in?

Carlos: Een les financiële geletterdheid bestaat uit twee lesuren waarin we financiële basisbegrippen uitleggen.



Carlos Vandaele in gesprek met de OKAN (Onthaalklas voor Anderstalige Nieuwkomers) leerlingen van VTI Aalst.



We stemmen de inhoud af op leeftijd, richting en niveau. De lessen kunnen doorgaan bij ons in 't Kadehuis aan de Korenlei in Gent, maar evengoed op school in Oost-Vlaanderen.

Jan: We werken heel interactief. Met stellingen, strikvrage, oefeningen en filmpjes betrekken we de leerlingen actief. Er zijn drie soorten lessen: een inleidende les over financiële geletterdheid, een les rond duurzaam omgaan met geld (waarbij we o.a. kijken naar beleggen, kredieten én nieuwe fenomenen zoals cryptomunten en BNPL), en een les over het kopen van een woning.

Ook in ons aanbod: workshop phishing

Iedereen kan slachtoffer worden van cybercriminelen. In een workshop van anderhalf uur tonen we hoe phishing werkt, met voorbeelden, filmpjes en stellingen. Deelnemers leren hoe ze fraude herkennen en wat ze kunnen doen als ze tóch slachtoffer worden.



Hoe kan men een les of workshop aanvragen?

Heel eenvoudig: door een mailtje te sturen naar jan.reunes@beweging.vlaanderen of te bellen naar **09 269 96 66**.

Opgelet: de lessen worden uitsluitend aangeboden in Oost-Vlaanderen.



Alles wordt anders

Koen Schoors, econoom en hoogleraar aan de UGent, was te gast op het Korenlei Event - een netwerkevent voor beleidsmakers en verbonden politici - op 18 september in het Kadehuis. Hij is een expert op het vlak van economische crisissen en actief in de sociale economie, en auteur van het boek 'Alles wordt anders'.

De wereld staat op een kantelpunt. Welke kant ze opgaat, kan niemand voorspellen. Maar Koen Schoors wil zich niet laten meeslepen door het defaitisme dat heerst in de media en het publieke debat. Onze economie en onze energiewinning moeten regionaler en duurzamer worden, we moeten afstappen van globalisering en kortetermijnpolitiek. Onze afvalverwerking moet 100 % circulair worden. Menselijke arbeid wordt schaarser en daarom waardevoller. Bovendien zal de combinatie van AI en een verandering van ons gedrag ons in staat stellen om grote uitdagingen zoals klimaatopwarming en vergrijzing aan te pakken. Alles wordt dus anders, en vooral beter.

B.MAGAZINE MAG 10 BOEKEN 'ALLES WORDT ANDERS' WEGGEVEN.

Mail het antwoord op de volgende vraag naar wedstrijd.bmagazine@beweging.vlaanderen om kans te maken op een boek!

Waar was Koen Schoors op 18 september te gast als spreker?



Car Free Workday

Op maandag 29 september werden de collega's van het Vrij CLB regio Gent ter gelegenheid van Car Free Workday verrast met een muzikaal optreden en een gratis fietsonderhoud door de Fietsambassade. Zo wou beweging.net de personeelsleden die zich met de fiets, te voet of met het openbaar vervoer verplaatsen, bedanken voor hun duurzaam verplaatsingsgedrag. Op dinsdag 30 september waren de collega's van vdk bank en Dimensa woonmaatschappij aan de beurt.



Bespreking nationale congresteksten

Op 10 september bogen we ons met beweging.net Midden-Vlaanderen over het thema "Ruimte voor middenveld" als voorbereiding op het nationale congres in januari 2026. De uitwisseling van ideeën en inzichten verliep vlot, mede dankzij de sterke input van alle aanwezigen. Voor de gesprekken begonnen, genoten we van ovenverse Bretoense pannenkoeken van Gwenola, een Gentse klassieker



Kleurrijk hart voor AZ Sint-Lucas en burens

Op initiatief van beweging.net Gent2.0 kreeg Gent een pareltje bij. Op de gevel van AZ Sint-Lucas prijkt sinds kort een indrukwekkende muurschildering, gerealiseerd door Alegria del Prado in het kader van #EuropeStreetArt. Dit kunstwerk, geïnspireerd door gesprekken met ziekenhuispersoneel, buurtbewoners en geëngageerde Gentenaars, verbeeldt zorg, inclusie en samenwerking in een kleurrijk, warm hart. Het symboliseert de kracht van een duurzame samenleving én de verbondenheid met Europa. Met dank aan AZ Sint-Lucas, Treepack, de Provincie Oost-Vlaanderen én de Europese Commissie voor

deze inspirerende samenwerking. Europa is dichterbij dan je denkt - zelfs aan de gevel van je ziekenhuis.

Bewegingscoördinator Simon Smagghe: "Het werd een prachtig kunstwerk dat onze verbondenheid en creativiteit in de verf zet. Als Gentenaar kan ik niet genoeg benadrukken hoe ongelooflijk trots ik ben op wat we samen hebben bereikt. Dit project toont de kracht en het hart van onze stad, en ik voel me vereerd dat ik hier deel van mocht uitmaken."



Dominique Willaert: 'Ik ben fan van beweging.net'

Op maandag 29 september organiseerde beweging.net Maldegem in samenwerking met ACV en Welzijnschakels een lezing met Dominique Willaert over zijn boek 'Niet alles maar veel begint bij luisteren'. Willaert brak o.a. een lans voor vrijwilligerswerk, (gemeenschaps-)vorming en werken rond politieke geletterdheid. Hij gelooft sterk in de kracht van luisteren, ontmoeting en engagement van onderuit.

Die visie sluit naadloos aan bij die van beweging.net. Ook wij geloven dat een warme, solidaire samenleving begint bij mensen die zich vrijwillig inzetten voor elkaar en hun gemeenschap. Geen grote theorieën, maar echte verandering van onderuit - precies waar Willaert voor pleit. Geen wonder dus dat hij fan is van beweging.net... De lezing wist een 60-tal deelnemers te boeien.



Op bezoek bij de Lotusbloem

Bij sociale kruidenier de Lotusbloem in Lievegem, die zonder vrijwilligers niet zou kunnen bestaan, kunnen niet minder dan 150 gezinnen terecht voor betaalbare boodschappen, een deugddoende babbel en huiswerkbegeleiding voor de kinderen. En ook de bestuursleden van beweging.net Zomergem beleefden er op 23 september een leerrijke avond én vergadering. Voorzitter Steven Lambert: "Veel respect en waardering voor de kracht van de vrijwilligers van de Lotusbloem, want zij maken elke dag volledig belangeloos het verschil en dragen bij tot een warmere samenleving."



FLOW HELPT JE VEILIG VERDER

‘Uitgaan’ zou ontspannen en plezierig moeten zijn, maar het kan al eens fout lopen waardoor je je niet helemaal veilig voelt en iemand nodig hebt om je te helpen. Adriaan Douthout en Matthias Dermout, ervaren sfeerbeheerders op de Gentse Feesten, voelden aan dat zulke situaties een ernstige en professionele aanpak nodig hebben. Daarom stampten ze Flow uit de grond.

Adriaan: ‘Matthias is al 15 jaar vrijwillig sfeerbeheerder op de Gentse Feesten op de Vlasmarkt, en ik heb het zelf ook 8 jaar gedaan. Daar hebben we veel ervaring kunnen opdoen om een chaotische massa op een verantwoorde én vrije manier te kunnen laten feesten. Met corona kregen we de kans om onze ervaring in een professioneler jasje te steken en Flow op te richten bij de heropening van de markten en de horeca.’

Problemen opvangen

Matthias: ‘We willen organisatoren van evenementen ondersteunen om een verantwoord en veilig feest te kunnen organiseren. We vangen graag alle problemen op die vaak door de mazen van het net glijpen. Wij hebben tijd en ruimte voor interactie en dialoog. Zo komen wij vaak te weten wat het probleem juist is, of vangen we problemen op voordat ze escaleren.’

Ondertussen is Flow niet alleen op de Gentse Feesten te zien, maar ook op andere plaatsen, zoals de Overpoort (uitgangsbuurt van de studenten in Gent - nvdr), de Blaarmeersen en zelfs op andere events. Hun opdracht is daarbij niet altijd hetzelfde.

Adriaan: ‘We staan ook op evenementen zoals We Can Dance, Voodoo Village, Paradise City, 70 jaar Martino op de Zuid en nog zoveel meer. Onze opdracht verschilt overal een beetje. Dat varieert van het ondersteunen van de politie voor het veilig houden van een loopparcours, tot het organiseren van een Safe Space op een festival. Daarbij sturen we een Care Team op pad.’



“ Ons diverse team maakt écht het verschil. Matthias en ik bereiden alles voor, maar onze medewerkers maken het 'op de vloer' waar!

De medewerkers worden goed voorbereid vooraleer ze aan hun taak beginnen. Adriaan: ‘Doordat we professionele sfeerbeheerders uitsuren, die verschillende vormingen gevolgd hebben en een degelijke briefing kregen over het evenement, kunnen we vertrouwen op een goede afloop. Ze lopen rond en spreken mensen aan die zich bijvoorbeeld niet goed voelen en wat hulp nodig hebben. We evalueren dan welke hulp ze precies nodig hebben en verwittigen de juiste instanties zoals EHBO, of we nemen ze even mee naar de Safe Space om tot rust te komen en/of een babbeltje te doen. We sturen de mensen dan door als dat nodig is, of we kunnen ze weer opgeladen terug verwelkomen op het festival.’

Jong en oud(er)

Adriaan: ‘Iedereen kan bij ons terecht. Op festivals is dat dan soms een iets jonger publiek. Maar om het even wie een babbeltje of wat hulp nodig heeft, kan ons aanspreken. En dat gaat vlot, daarvoor werken we vooral met ‘peers’, dat zijn mensen die gekend zijn met de omgeving waarin we werken en het publiek dat er rondloopt. Alles gebeurt ook in de volste privacy en we blijven steeds rustig en praten met veel geduld.’

De samenwerking met andere diensten verloopt heel goed. ‘Het duurde even voor het vertrouwen gewonnen was, maar nu weten bijvoorbeeld EHBO en politie waarvoor ze onze hulp kunnen gebruiken en weten wij ook wanneer het ons petje te boven gaat en we hen moeten inschakelen,’ aldus Adriaan.

Foto's: ©ALBAN content creation



SLIM MET SCHERMEN

Schermen maken een groot deel uit van het leven van tieners. Ze leren, praten en ontspannen online. Toch is het niet altijd eenvoudig om daar een gezonde balans in te vinden. Met enkele eenvoudige gewoontes kun je als ouder veel doen om je kind te helpen.

► Maak duidelijke afspraken

Bepaal samen wanneer en waar schermen wel of niet gebruikt worden. Bijvoorbeeld geen gsm tijdens huiswerk of maaltijden. Zo wordt schermtijd voorspelbaar en beheersbaar.

► Leer hen omgaan met online risico's

Praat open over wat ze kunnen tegenkomen online. Toon hoe ze gebruikers kunnen blokkeren of melden, en benadruk dat ze altijd bij jou terecht kunnen.

► Geef zelf het goede voorbeeld

Tieners nemen over wat ze zien. Leg je eigen telefoon ook weg bij gezinsmomenten en toon dat offline tijd waardevol is.

► Gebruik technologie als hulpmiddel, niet als vijand

Gebruik apps die schermtijd inzichtelijk maken of herinneringen geven om pauzes te nemen. Dit helpt jongeren om zelf controle te krijgen over hun gebruik.

► Blijf betrokken bij hun online wereld

Vraag wat ze doen, welke apps ze gebruiken en wat hen boeit. Door interesse te tonen, bouw je vertrouwen op en kun je makkelijker in gesprek blijven over hun digitale gewoonten.

► Moedig offline activiteiten aan

Laat hen ontdekken wat ontspanning buiten het scherm kan betekenen: sporten, muziek, vrienden zien. Ook verveling mag: ze voedt creativiteit en rust.

► Help hen prioriteiten te stellen

Moedig aan om eerst schoolwerk, slaap en gezinstijd voorrang te geven op schermgebruik. Gebruik eventueel 'niet storen'-standen of leg de gsm weg bij concentratietaken.

► Wees mild en consequent

Nieuwe gewoonten vragen tijd. Benoem wat goed gaat, stel bij waar nodig en blijf positief. Schermtijd in balans brengen is een groeiproces, geen straf.



Schermen horen bij het leven van tieners, maar jij helpt bepalen hoe ze ermee omgaan. Met duidelijke afspraken, betrokkenheid en mildheid geef je je kind de beste kans om digitaal weerbaar en evenwichtig op te groeien.

WAT DOET JE BANK MET JE SPAARGELD?

Stel die vraag eens op je eerstvolgende familiefest. Je zal wellicht niet zo veel concrete antwoorden krijgen. Nochtans is het een bijzonder relevante vraag. Want terwijl jouw spaargeld rustig op een rekening staat, is je bank er actief mee aan de slag. Maar waarvoor precies?

We gingen met de vraag langs bij vdk bank. Bij hen is het alvast geen geheim. Ze publiceerden pas hun nieuwe ethisch spaargeldbeleid. Daarin maakt de bank glashelder waarvoor jouw spaargeld wél – en zeker ook waarvoor het níét – gebruikt wordt.

Als je geld op een spaarrekening van vdk bank zet, gaat het alvast niet naar fossiele brandstoffen, wapens, tabak of gokken. Het gaat wel naar bedrijven die mensenrechten respecteren, internationale milieunormen onderschrijven en actief werk maken van duurzaamheid.

Banken financieren ook overheden. Ook daar hanteert vdk bank strikte voorwaarden, zoals het bannen van corruptie en het naleven van internationale verdragen.

En de bank gaat nog verder. Meer dan de helft van de kredieten moet 'een duidelijke maatschappelijke meerwaarde' creëren. Denk aan leningen voor sociale woningbouw, onderwijs, gezondheidszorg, duurzame energie, biologische voeding en natuurbewoud. Ook hypothecaire kredieten worden ethisch aangewend: voor energiezuinige woningen of betaalbare huizen die mensen zelf bewonen.

Tenslotte kijkt vdk bank verder dan cijfers. Ze heeft oog voor iedereen. Dat wil zeggen dat ze ervoor zorgen dat minstens de helft van de kredieten gaat naar mensen die minder dan het mediaanloon verdienen, en dat minstens 30% naar singles gaat.

Als je klant bent bij vdk bank, kan je met deze informatie alvast het volgende familiefest iedereen van antwoord dienen – én je kan gerust zijn dat je bank op een verantwoorde manier met je centen omgaat. Extra fijn!



LYNN, AN, ELINE, ANNEKATRIEN EN RITA KAPEN DE PRIJZEN WEG

Op donderdag 2 oktober vond in het Kadehuis de 27ste prijsuitreiking plaats van de fotowedstrijd voor de lezers van B.magazine, de vrijwilligers en de personeelsleden van de partnerorganisaties van beweging.net MVL.

Uit de 160 ingezonden foto's, selecteerde de jury volgende winnaars:

De **vijfde plaats** is voor **Lynn Hansen** uit Sint-Niklaas, medewerker bij de Vormers, of de ACV-vormingsdienst.

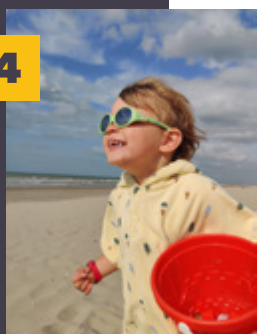
De **vierde plaats** is voor **Eline Risselin** uit Mater.

Op de **derde plaats**: de foto van **An Goffa** uit Heusden.

De **tweede prijs** is voor **Annekatrien Beckers** uit Destelbergen.

Hoofdwinnaar is **Rita De Geyter** uit Geraardsbergen. Zij wint er de Intersoc waardebon mee. Daarbovenop krijgt zij haar foto op canvas.

Met dank aan de sponsors: CM, Dimensa Woonmaatschappij, DVV verzekeringen, vdk bank en Familiehulp vzw.



VOORDELIG
NAAR DE FILM

Zin in een leuke film met de kinderen of met vrienden? Dan hebben we weer een mooi aanbod! Welkom in cinema Sphinx op 23 december voor de vierde film van de Nachtwacht en op 4 december voor het internationaal bekroonde 'The voice of Hind Rajab'.

HET KRISTAL
VAN HET KWAAD

De Nachtwacht krijgt in Het Kristal van het Kwaad te maken met hun zwaarste uitdaging ooit: na valse beschuldigingen door Xantara verliezen ze hun symbolen en krachten, terwijl zij met het Kristal van het Kwaad de mensenwereld dreigt te vernietigen.



De film belooft een meeslepend avontuur vol magie, spanning, humor en vriendschap. De cast schittert met Ini Massez als de duistere en charismatische Xantara en Yassine Ouaich als haar trouwe rechterhand Raphael. Voor de nodige humor zorgt Jelle De Beule als goblin Gnark, terwijl Isabelle Van Hecke en Everon Jackson Hooi als Coyota en Donatus warmte en kracht brengen. Daarnaast spelen An Miller (elf Elanor) en Imea Denooze (mysterieus meisje) belangrijke rollen, waardoor deze film uitpakt met een echte sterrencast

- dinsdag 23 december
- 14.30 u in Sphinx Gent
- Inkom 10 euro
- klanten vdk bank: 5 euro
- kinderen <16 jaar: 3 euro
- **inschrijven** via beweging.vlaanderen



THE VOICE OF
HIND RAJAB

★★★★★
IMDB (8,9/10)

Een aangrijpend docudrama over de laatste momenten van het Palestijnse meisje Hind Rajab, die wereldwijd tot symbool werd van de tragedie in Gaza. De film ontving meerdere internationale onderscheidingen, waaronder prijzen op het Sarajevo Film Festival en het El Gouna Film Festival. Een krachtige filmervaring die aanzet tot reflectie.

- donderdag 4 december
- 20.00 u in Sphinx Gent
- inkom 10 euro / 5 euro*
*voordeeltarief voor leden ACV, Unie voor Aktieve Verenigingen en klanten van vdk bank
- **inschrijven** via beweging.vlaanderen



Dimensa woonmaatschappij zoekt:

- **Wooncoördinator** (contract bepaalde duur)
- **Administratief medewerker Sociale dienst** (contract onbepaalde duur)
- **Administratief medewerker Technische dienst** (contract onbepaalde duur)

Meer info vind je op de website via: www.dimensa.be



vdk bank zoekt

- Een **relatiebeheerder** voor het kantoor te Antwerpen
- Enkele nieuwe **IT-collega's**
- Een **IRB credit risk validator**

Al onze vacatures vind je op www.vdk.be/nl/werken-bij-vdk-bank



WANDELZOEKTOCHT
PASAR EDITIE 2025

— DE ANTWOORDEN

1, fotovraag: **A3 - B5 - C1 - D4 - E2**
2:**A**, 3:**A** en **B** (gezien het antwoord verschillende keren weggenomen werd en er een tweede antwoord mogelijk was op een bord in de buurt,
4:**B**, 5:**C**, 6:**B**, 7:**C**, 8:**C**, 9:**C**, 10:**C**, 11:**C**, 12:**C**, 13:**A**, 14:**B**, 15:**B**, 16:**C**, 17:**C**, 18:**A**, 19:**C**, 20:**A**, 21:**C**, 22:**A**

Schiftingsvraag 1: **631 776 160**
Schiftingsvraag 2: **1 265**

Kinderzoektocht:
PASAR EERT BEGIJNTJE EN MONNIK

Proficiat aan de winnaars!

SUDOKU

			2		9			
	9	5		1				
4			A			7		1
			4	9		2		
7					5	8		3
	2				7		6	
								2
B			9	5	4		C	
		7		6			5	4

Antwoordstrook

Oplossing: **A** **B** **C**

Naam en voornaam:

Adres:

Stuur je oplossing naar

Wedstrijd B.magazine, Korenlei 20, 9000 Gent
wedstrijd.bmagazine@beweging.vlaanderen, en dit voor
20 december 2025. Succes!

Winnaars wedstrijd B.magazine
zomer 2025

Oplossing sudoku: **A3, B5, C8**

Uit de 535 deelnemers trokken we volgende winnaars:

- Olivier Scheir uit Mariakerke
- Frederic Lessenne uit Oudenaarde
- Jelrik Noël uit Aalst

Proficiat! Jullie prijs wordt binnenkort opgestuurd.



Verdrie- dubbel je denken.

Kies rendement voor jezelf,
je streek en de planeet.



Word ook klant in 7 minuten
op vdkbank.be.



**Familiehulp, jouw partner
voor zorg en ondersteuning**

Ontdek ons aanbod op familiehulp.be



Familiehulp
we zijn er voor jou

**1 BELG OP 3
WEET NIET WAARVOOR
HIJ VERZEKERD IS.**

EN JIJ?



Kom langs voor
een verzekerings**babbel**

DVV
verzekeringen

**GEWOON GOEIE
SERVICE**

DVV is een merk- en handelsnaam van Belins NV - Belgische verzekeringsonderneming toegelaten onder het nummer 0037 -
RPR Brussel BTW BE 0405.764.064 - IBAN BE59 0689 0667 8326 - Karel Rogierplein 11, 1210 Brussel