

Erkenningsnr.  
**P 206500**

België-Belgique

P.B.  
9000 Gent-  
Stationswijk  
3/5967

# ECHO

**uit de Zuidpoort,  
vereniging waar armen het woord nemen**



---

Driemaandelijke nieuwsbrief september –oktober–november 2013      Nummer 67

---

*Verantwoordelijke uitgever: Diederik Janssens, Rerum-Novarumplein 25, 9000 Gent.*

## Inhoud

<b>VOORWOORD</b> .....	3
Drie maanden, nog meer activiteiten .....	3
<b>UITSTAPPEN EN EVENEMENTEN</b> .....	5
Rozebroeken .....	5
Zomer 2013: fietstocht .....	6
Paardenmelkerij .....	7
<b>INFO EN ACTUALITEIT</b> .....	8
<b>Waarom is 17 oktober Werelddag van verzet</b> <b>tegen armoede?</b> .....	8
17 oktober: een beetje geschiedenis .....	8
<b>17 oktober 2013</b> .....	10
Verzetsdag 2013 onder het motto: geen inkomen of uitkering mag nog onder de armoedegrens liggen.....	10
Ook Gent strijdt tegen armoede .....	11
<b>Vorming geven</b> .....	13
<b>Ontspan je!</b> .....	14
<b>ZUIDPAN</b> .....	15
<b>Volkorenpannenkoeken met vers fruit</b> .....	15
<b>VARIA</b> .....	16
<b>Onze jarigen</b> .....	16
<b>POËTENHOEK</b> .....	17
Poortdicht .....	17
<b>Colofon</b> .....	18



# VOORWOORD

## Drie maanden, nog meer activiteiten

September, oktober, november en De Zuidpoort draait weer op volle toeren. Het zachte najaarsweer en de tuin laten ons genieten van prachtige herfstkleuren en een overvloed aan kweeperen en noten. Bovendien is het een heerlijke plek om, midden in de drukke stad, een beetje zonnevitaminen te vangen waarmee we de winter doorkomen.

Enkele enthousiaste nieuwe vrijwilligers hebben zich, naast Hilde, Steven en de jarenlange vertrouwde gezichten, in de werking gegooid. Enkele oude getrouwen die we allen een hele tijd niet meer zagen, hebben de weg naar onze nieuwe stek gevonden en beginnen zich op dinsdag weer goed thuis te voelen.

Het kookatelier, sinds jaar en dag een vaste waarde, bereikt afwisselend zeer veel en dan weer een beperkt aantal deelnemers. Maar altijd met heel lekker en gezond eten! Daarna computeratelier, tijd voor een babbel en nu ook film. Het pretloket krijgt stilaan vorm en de tuiniers van Samenlevingsopbouw kwamen ook al op bezoek. De dinsdagnamiddagen worden gevarieerd maar telkens weer heel gezellig ingevuld.



In de themawerking op maandag werd al een lange weg afgelegd met de verkenning van ons nieuwe thema: Stress en ontspanning. De verhalen die in vertrouwen met elkaar gedeeld worden, scheppen stevige nieuwe banden. We pijnigen niet alleen onze hersenen maar toetsen de woorden aan de praktijk. Daarom hebben we elke keer één of meerdere ontspanningsactiviteiten, variërend van een stemmige theesessie tot een verhaal beluisteren of relaxatieoefeningen in de zon. En er zitten nog heel wat ideeën en voorstellen in de pijplijn!

De werkgroep cultuur en het parlement wisselen mekaar af op zaterdag met diepgaande gesprekken, boeiende voorstellen en het samenstellen van een gevarieerd aanbod in de maandkalender. Ondertussen gebeurt ook in het 'verborgene' heel wat: de maandelijkse steungroep op woensdag; de vele vormingsmomenten binnen en buiten De Zuidpoort, waarbij we toch altijd weer een zeer geïnteresseerd publiek bereiken. En hebben jullie onze nieuwe website al eens bezocht? Zeker doen.

Tot slot wil ik nog eens terugkomen op 17 oktober. Dag van verzet tegen extreme armoede. Samen met de andere verenigingen heeft De Zuidpoort hard gewerkt om de dag op een interessante en aantrekkelijke manier uit te bouwen. Al van af 16 u. stonden er op het Sint-Pietersplein allerlei activiteiten geprogrammeerd. Onze kookploeg bereidde een heerlijke seizoensoep, die gratis aangeboden werd. In de Sint-Pietersabdij voerden we gesprekken over wat er in de stad zou moeten gebeuren om de armoede te bestrijden. Aan deze dialoogtafels waren we met De Zuidpoort niet alleen goed vertegenwoordigd maar ook goed voorbereid, en we konden onze standpunten duidelijk naar voor brengen. De weergoden waren ons zeer gunstig gezind en zo werd deze jaarlijkse bijeenkomst een inhoudelijk sterk maar ook feestelijk gebeuren, zoals de foto's op de website je laten zien.

*Antoinette Van Mossevelde*



# UITSTAPPEN EN EVENEMENTEN

## Rozebroeken

Met een kleine groep van de Zuidpoort gaan zwemmen. Dolle pret. Een plaats waar je lijntjes kunt trekken. Ook nog een warmwaterbad, soms met golven, dat geeft een beetje een zeegevoel. Er zijn daar twee wildwaterbanen die uitlopen op een zigzaggend stroompje, dat eindigt op een rotonde. Maar die rotonde is niet zo veilig, nogal jammer als je weet dat ze veel geld in dat Rozebroeken gepompt hebben.

Ik heb er enkele mensen gezien die zich pijn gedaan hebben, waaronder mezelf. In de waterbuizen liep ik kleine wondjes op doordat de naden niet goed zijn afgewerkt. Er doorheen glijden is leuk maar wel pijnlijk...

Aan de rotonde waren er constant botsingen en zeer pijnlijke valpartijen; zo was er een meisje met een gezwollen knie.

Je kunt er ook in openlucht zwemmen. Binnen kun je vanuit het zwembad iets gaan eten en drinken, met veel keuze.

Of zwembad Rozebroeken geslaagd is? Nee, als je het mij vraagt. Te onveilig, te pijnlijk!

Gelukkig waren we met een toffe groep die zich bekommerde over de pijnlijke gevallen. Dat maakte veel goed, in een duur zwembad met zulke zware gebreken.

Een hartelijke groet, zwemmen doet soms goed.

*Rony*



## Zomer 2013: fietstocht

Weemoedig denk ik eraan terug en als ik mijn ogen dichtknijp, kan ik de warmte van de zon nog even voelen.

De warmte van een dagje Zuidpoorten op de fiets voor een tochtje niets eens ver weg en toch helemaal weg.

Rond een uur of 11 u vertrokken we met een 12-tal dapperen, jong en oud, richting Zwijnaarde, traptten langs de Schelde richting Melle met een kleine omweg voor de noodzakelijke sanitaire stop.

Waarvoor we dachten genoeg bosjes te vinden in een groot tuincentrum, maar waar het geduld van enkele mannen onder ons wel eventjes op de proef werd gesteld. Wie erbij was, zal zich deze situatie hopelijk met een glimlach herinneren.

Terug op onze fietsjes konden we weer volop genieten, trappen en heerlijk kletsen in die zalige zomerzon. Tot onze magen begonnen te knorren en we gewoon languit in het gras de meegebrachte boterhammen verorberden. Hoe eenvoudig zalig kan het toch zijn en hoe weinig hebben we toch nodig om ons op vakantie te voelen. Dat is toch hoe ik het aanvoelde, weg zonder ver weg te zijn en geen zorgen meegenomen, want deze pasten immers niet in onze fietstassen.

En het fietspad langs de Schelde bracht ons richting Gentbrugge om even te vertoeven op een gezellige pleisterplaats met een cola, koffie of een fris pintje. Een echte aanrader het terrasje van boer Janssens, een stopplaats waar we onze spieren toch een beetje begonnen te voelen.

Een beetje rekken en strekken en hop terug in het zadel, zitten op een plaats waar na een 20-tal kilometers soms gevoelige plekken ontstaan ☺.

Voor mij en ik denk ook voor de andere deelnemers was het een leuke, sportieve zomerdag met de geur van vakantie en met de smaak van nog en van IK GA VOLGEND JAAR ZEKER OPNIEUW MEE.

En voor zij die er niet bij waren: laat je volgende keer zeker verleiden, we fietsen op een rustig tempo en ons motto is genieten.

*Ingrid*



## Paardenmelkerij

Een paard is volwassen vanaf 3 jaar, maar wordt geslachtsrijp na 1 jaar.

In het bedrijf dat wij bezochten, doen ze aan roulement zodat het heel het jaar door rendabel is. Paarden kunnen het hele jaar kweken, zoals wij mensen, en zijn seizoengebonden zoals verscheidene soorten in de fokkerij. Daarom moet men de paarden bij leeftijdgenoten steken, dan kunnen ze niet gepest worden door grotere veulens, net zoals mensen soms in de kindertuin of op school door iets oudere kinderen gepest worden.

Eerst stond ik nogal sceptisch tegen over die vergelijkingen tussen mens en paard. Maar ik kon die paarden strelen, ze waren goed verzorgd. Ik heb daar een en ander tot in de details geleerd, zoals dat je een paard van 6 maanden 2 uur kunt vastleggen, waarbij ze een enigszins elastische band gebruiken. Zo kunnen die beesten geen hoofdpijn of een hersenschudding door schokken oplopen wanneer ze zich proberen los te trekken van de verankerde plaats.

We werden rondgeleid. Ik was onder de indruk. Zelden ziet men op een erf zoveel plaats per paard. Alles is goed doordacht qua roulement, de rustplaatsen zijn droog en verzorgd, en het stinkt nergens! Dit is een familiebedrijf gestoeld op een paardenliefde om u tegen te zeggen.

Bij de verwelkoming hoorden we een inleiding en kregen we proevertjes zoals likeur, melk en advocaat, dit alles op basis van paardenmelk. Voor de kleine pagadders waren er ijsjes in 3 smaken, natuurlijk ook van paardenmelk gemaakt.

Voor ons groepje van 14 bezoekers was het weer een fijn moment. Het deed me, en niet mij alleen, weer eens goed.

Rony



# INFO EN ACTUALITEIT

## Waarom is 17 oktober Werelddag van verzet tegen armoede?

17 oktober: een beetje geschiedenis

### Wie, wat, wanneer?

In 1956 wordt Joseph Wresinski benoemd tot priester in een daklozenkamp ergens in

*“De Vierde Wereld wil niet zozeer opkomen voor de armsten, maar vooral strijden samen met de armsten.”*

de buurt van Parijs. Hij leeft er samen met meer dan 200 gezinnen in noodbarakken zonder uitzicht op een betere toekomst. De priester, zelf eveneens in armoede opgegroeid als Pools-Spaanse migrant, herkent en wordt geconfronteerd met schokkende situaties.

Hij is zo verontwaardigd over de leefomstandigheden van de mensen dat hij een belangrijke belofte doet. Hij belooft dat hij ervoor zal zorgen dat alle instellingen, waar nagedacht en beslist wordt over de toekomst van deze mensen, naar hen zullen moeten leren luisteren. En belooft hen mee te nemen tot in de vergadering van de Verenigde Naties.

### De geboorte van de beweging van de armsten

In 1957 sticht Joseph Wresinski een beweging die hij de Vierde Wereld noemt.

Deze Beweging wil niet zozeer opkomen voor de armsten, maar vooral strijden samen met de armsten. De Beweging wil de uitsluiting die het gevolg is van extreme armoede, doorbreken, en alle vooroordelen daaromtrent uitbannen.

### Een missie die ook vandaag nog zeer actueel is.

Door de Vierde Wereld Beweging wilde Joseph Wresinski een verbond tot stand brengen tussen de armsten en mensen die het beter hebben, en niet in het minst met hen die beleidsverantwoordelijkheid dragen. Iedereen die zich aansluit bij de Beweging kiest ervoor om partner te zijn van de armsten in hun strijd tegen armoede en uitsluiting.

### De gedenksteen van Trocadero



15 jaar later, op 17 oktober 1987 slaagt Joseph Wresinski erin honderdduizend verdedigers van de mensenrechten samen te brengen op het Trocadero plein te Parijs, daar waar in 1948 de Universele Verklaring van de Rechten van de Mens

*“Dit moment van wereldwijde erkenning is tevens de inlossing van de belofte van Père Joseph Wresinski.”*

werd ondertekend.

Het zijn mensen van allerlei gezindheden en overtuigingen, mensen die het gezag vertegenwoordigen op internationaal, nationaal of plaatselijk niveau en ook mensen die in armoede leven.

Op die dag wordt een gedenksteen onthuld om eer te bewijzen aan de slachtoffers van honger, uitsluiting en geweld. Allemaal samen spreken zij hun solidariteit uit voor verzet tegen armoede en roepen mensen op om zich te verenigen om de Rechten van de Mens te doen eerbiedigen.

### **Werelddag verzet tegen armoede**

In 1993 roept de Algemene Vergadering van de Verenigde Naties 17 oktober uit tot Werelddag van Verzet tegen Armoede.

### **Père Joseph Wresinski verwezenlijkt zijn belofte.**

17 oktober 1994 – Enkele gezinnen van de Vierde Wereld, samengekomen in New York voor een congres, worden door de Secretaris-Generaal van de Verenigde Naties ontvangen. Dit moment van wereldwijde erkenning is tevens de inlossing van de belofte van Père Joseph Wresinski.

Er is een lange weg afgelegd. Waar vroeger de armsten zich schaamden in verborgenheid en onbekendheid om hun ellende, krijgen ze nu medezeggenschap en worden ze erkende partners daar waar wereldwijd ook over hun toekomst wordt nagedacht en beslist.

Op 17 oktober 1994 wordt een replica van de gedenksteen van Trocadero ingehuldigd op het Sint Pietersplein in Gent.



In steeds meer landen op diverse continenten komen op 17 oktober op tal van plaatsen honderden mensen samen om te getuigen over hun verzet tegen armoede. Iedereen die het slachtoffer werd van een leven van ellende en uitsluiting wordt op die dag herdacht. Die dag is er een centrale plaats voorbehouden voor de getuigenissen van de mensen in armoede, hun ervaringen en hun hoop op een betere toekomst.

De gedenksteen van Trocadero met zijn replica's in diverse landen is een symbool geworden van verzet tegen armoede, maar ook een bron van fierheid en moed.

## 17 oktober 2013



*“De Europese armoedegrens voor ons land bedraagt 1.000 euro voor een alleenstaande en 2.101 euro voor een gezin.”*

Verzetsdag 2013 onder het motto: geen inkomen of uitkering mag nog onder de armoedegrens liggen.

Heel wat uitkeringen in België duiken ver onder de armoedegrens, waardoor mensen geen waardig leven kunnen leiden. Daarom stelt het Netwerk tegen Armoede dat er geen nieuw federaal regeerakkoord kan gesloten worden zonder een akkoord om alle uitkeringen en inkomens, die onder de armoedegrens liggen, minstens tot aan die grens op te trekken.

Het leefloon bedraagt nu 817,36 euro per maand voor een alleenstaande en 1.089,82 euro voor een gezin. De Europese armoedegrens voor ons land bedraagt 1.000 euro voor een alleenstaande en 2.101 euro voor een gezin.



## Ook Gent strijdt tegen armoede

17 oktober, een dag waar in heel de wereld gesensibiliseerd wordt rond de strijd tegen armoede. De jaarlijkse herdenking bevindt zich in Gent aan het Sint-Pietersplein. Het programma bestond uit een welzijnsmarkt, randanimatie, voetbaldemonstraties, de herdenking aan de gedenksteen en als laatste het aaneenknopen van de witte lakens, het symbool van verzet tegen armoede. En niet te vergeten dialoogtafels met de stad Gent en het OCMW, waaraan we actief hebben deelgenomen.



De welzijnsmarkt bestond uit allerlei kraampjes waar verenigingen klaarstonden om de toeschouwers op de hoogte te brengen van hun acties en hun steun aan mensen in armoede. Naast de welzijnsmarkt was er ook in kinderanimatie voorzien. Een soepworkshop, gratis koffie en water kon je daar ook terugvinden. Bovendien zorgden de rustige muziek, de optredens en andere randanimatie op het podium voor een toffe sfeer. De voetbaldemonstratie van de KAA Gent Homeless Blue White, een voetbalproject voor (ex)thuislozen, bracht een sportieve sfeer in de herdenking tegen armoede.

Als voorlaatste op het programma van 17 oktober had je de herdenking aan de gedenksteen met getuigenissen van mensen in armoede en beleidsverantwoordelijken.

Ook de huisvestingsproblemen werden door de verschillende getuigen aangekaart als een belangrijk en nijpend probleem. We hopen dat de beleidsinstanties hier goed naar geluisterd hebben en er op korte termijn naar oplossingen wordt gezocht.

Hierop volgde als afsluiter het wereldrecord witte lakens aaneenknopen. De witte lakens staan als symbool voor het ontsnappen uit armoede, zoals gevangenen uit een cel zouden ontsnappen met aaneengeknoopte lakens.

We kunnen terugkijken op een geslaagde dag met veel volk en kijken uit naar de plannen van de stad Gent rond armoedebestrijding.

*Ingrid*

*Eén van de kernopdrachten van De Zuidpoort is vorming geven over armoede. We willen mensen informeren over hoe armoede ontstaat en blijft bestaan. Over hoe het is om in armoede te leven. Wat de vorming heel bijzonder en sterk maakt, is dat er telkens een paar mensen in armoede zijn die hun ervaringen vertellen aan de groep.*

*“Deze mensen kunnen op hun beurt ook een boodschap doorgeven via een netwerk.”*

*We merken dat die formule enorm aanslaat, het zijn de verhalen die de groep mee naar huis neemt!*

*Rony is een van die gedreven Zuidpoorters die in die vormingsmomenten het beste van zichzelf geven.*

## **Vorming geven**

in een Vormingscentrum. Een eer dat te mogen doen. Dit centrum geeft vorming aan de brandweer en aan chauffeurs van bussen en vrachtwagens.

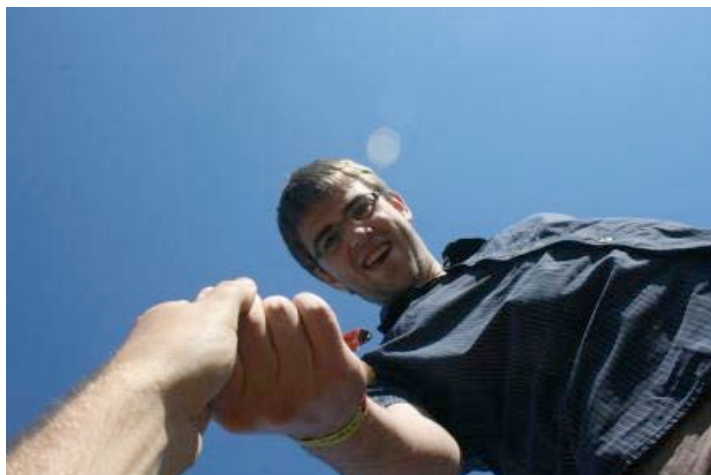
De vorming ging over armoede: tenslotte doen wij aan armoedebestrijding. Wij willen ervoor zorgen dat mensen begrijpen hoe armoede kan ontstaan, zodat er minder vooroordelen zijn en er meer naar oplossingen gezocht wordt.

Dit is alleen mogelijk als men begrijpt dat armoede iedereen kan overkomen. Meestal is dit voor mensen zonder armoede-ervaring een ver-van-mijn-bed-show.

We kregen een hartelijke dank van het centrum, met de boodschap: hier kunnen we wat mee doen. Het doet deugd als men een boodschap heeft kunnen meegeven waar de mensen iets aan hebben. Deze mensen kunnen dan op hun beurt ook een boodschap doorgeven via een netwerk.

Mooi is dat, dit geeft me voldoening. Verder nog een hartelijke groet, de Zuidpoort doet dat goed.

*Rony*



## Ontspan je!

*Sinds begin september, om de twee weken, trekt de Zuidpoort tijd uit voor ontspannende activiteiten. Maar daar valt ook een en ander te leren. Dus gaat Inge er naartoe.*

***Echo: Praten ze daar over vermoeidheid en stress, Inge?***

Inge: Ja, we kregen de vraag voorgelegd, “hoe ontstaat stress?” Dat begint in de hersenen en dan wordt het via het bloed naar de rest van het lichaam geleid. Dat noemen we adrenaline. Door teveel stress verandert de suikerspiegel.

***Echo: Suiker? Dus suikerziekte?***

Inge: Precies. Als de adrenaline zakt, zakt de suiker ook. Stress is een van de mogelijke medeorzaken van suikerziekte.

***Echo: Kunnen we daar niet iets tegen doen?***

Inge: Toch wel. Trage suikers zoals rietsuiker eten. Stress bestrijd je door kalm te blijven, je te ontspannen. Tijd voor jezelf te nemen. Dit laatste punt heb ik mijn in de oren geknoopt. Proberen te ontspannen is de boodschap.

***Echo: Zijn er omstandigheden die stress in de hand werken?***

Inge: Ja, problemen. Problemen op het werk, problemen thuis, problemen op het gebied van huisvesting en de scholing van de kinderen. Vaak is de school moeilijk te betalen, een “schande” in de klas. Je kind krijgt bv. als enige geen boeken mee. Of het mag pas naar school als alle rekeningen betaald zijn.

***Echo: Daar leg je je vinger op de harde feiten, Inge. Bedankt voor dit gesprek.***

*Roland*



# ZUIDPAN

In dit nat en koude of droog en koudere seizoen lijkt een hartelijk gerecht wel op zijn plaats.

## **Volkorenpannenkoeken met vers fruit**

### Ingrediënten

125 g volkorenbloem, 125 g tarwebloem, 0,5 liter half volle melk, 50 g rietsuiker of gewone kristalsuiker, 2 eieren, 1 eetlepel plantaardige olie, olie om te bakken.

We maken ook een *vruchtensaus* met: 250 g vers fruit, 30 g kristalsuiker, 1 eetlepel margarine, 1 theelepel citroensap, 2 eetlepels poedersuiker.

### Bereiding

Doe het meel, suiker en ei in een kom en voeg al roerende de melk erbij tot een mooi glad mengsel. Verhit de olie in een pan en bak de pannenkoeken mooi bruin. Houd ze warm.

Snijd het fruit in stufjes, bak ze in de margarine. Meng er vervolgens de suiker en citroensap door en laat even warm worden. Het fruit mag niet geheel tot moes gekookt worden. Zet van het vuur. Bestrooi de borden met wat poedersuiker. Bestrijk de pannenkoeken met het gestoofd fruit. Dien onmiddellijk op.



## Onze jarigen

<i>November</i>	<i>December</i>	<i>Januari</i>
6) Griet Debruycker 7) Samia Hamzaoui 8) Emile Vlerick 10) Erwin Coolsaet 15) Manuella Ploegh 16) Caroline Desmul 27) Marina Poppe	1) Wiebe Jeddens 13) Cindy V. Gampelaere 18) Hilde Hofkens 19) Sandra Bauwens 24) Saskia Goosens	4) Huguette Caes 5) Tycho 10) Isis Brun 11) Linda Meert 14) Hugo Coppens 15) Marleen Doornaert 26) Maureen Dhossche





# POËTENHOEK

*Menig Zuidpoorter is al aan het dichten geslagen. Nu kon er weer een zijn poëtenpen niet stilhouden.*

## Poortdicht

In mijn hart gaan vele liefdes schuil.

Verre meisjes die intussen tot matrones zijn aangezwollen.

Dromerig Noordzeelicht en een strandwandeling met reeds de wafelsmaak op de papillen.

Fietstochten tot waar onze provincie een verfrommeld tafellaken wordt.

Boeken om bij weg te filosoferen.

Muziek die me met de wereld verzoent.

Films die me in hogere sferen tillen, of gewoon vermaken.

1 vrouw, 3 kinderen, enkele vrienden.

En dan die late liefde die niet wijken wil. De Zuidpoort.

Mijn midlife-minnares.

Die veel van me eist en vaak ook geeft. Die slaat en zalft. Een zoete despote.

Ik wil haar niet missen. Hoe zou ik?

*Roland*



# Colofon

DE ZUIDPOORT-Echo is een driemaandelijkse uitgave van  
de VZW DE ZUIDPOORT, Rerum Novarumplein 25 te 9000 Gent.  
Tel. 09 245 09 05  
E-mail: [info@dezuidpoortgent.be](mailto:info@dezuidpoortgent.be)  
Website: [www.dezuidpoortgent.be](http://www.dezuidpoortgent.be)

*Redactie:* Isis Brun, Hugo Coppens, Leen Hiels, Roland Huybrecht, Ingrid Jacob,  
Rony Van Damme, Inge Van Lancker.

*Eindredactie:*  
Roland Huybrecht, 09/220 25 08.

*Verantwoordelijke uitgever:*  
Diederik Janssens, Rerum-Novarumplein 25, 9000 Gent.

*De Zuidpoort Onthaal:*  
Tel. 09/245 09 05 of 0478/52.92.78.

*Het Zuidpoort Parlement: eerste zaterdag van de maand (niet in juli en augustus):*

*van 10 tot 12u. Daarna eten we gezellig samen.*

Giften aan de Zuidpoort: zijn fiscaal aftrekbaar vanaf 40 euro.  
Op rekening nr. 652-4803804-58 van Vlaams Netwerk.  
Omschrijving: projectnr. 501- De Zuidpoort.

Wilt u meer inlichtingen over de Zuidpoort ?

Naam: .....

Adres: .....

E-mailadres: .....

Telefoon: .....

- wil contact opnemen met de Zuidpoort.
- wil meewerken met de Zuidpoort.
- wil de Zuidpoort-Echo ontvangen.