

ECHO

Vereniging waar armen het woord nemen



INHOUD:

1. Voorwoord	
• Niet opgeDrongen	3
2. Uitstappen en evenementen	
• Kaartjes en kaarten	4
• Actie vrijetijdspas	7
3. Info en actualiteit	
• Wie online	9
• Computerbabbel	10
• Feest	11
• 80/20	12
4. De Zuidpan	16
5. Varia	
• Fout	18
• Oma	18
• Facebook	18
• Onze jarigen	18
6. Poëtenhoek	19
7. Colofon	20



VOORWOORD

Niet opgeDrongen

Op maandag 7 mei komen we weer samen in Drongen voor onze jaarlijkse ontmoetingsdag. Ik zie er opnieuw heel erg naar uit. Elk jaar zijn er voor mij onbekende gezichten en leer ik nieuwe mensen kennen. Altijd weer treft het mij dat er in die grote groep een sterk gevoel van samenhang leeft. Hoe groot de verschillen ook mogen zijn. Hoe jong, hoe oud, hoe vertrouwd, hoe nieuw. En het fascineert mij te zien hoe deze verschillen onderling in gesprek kunnen komen, gewaardeerd worden en kunnen botsen. Ongelooflijk boeiend.

Elk jaar voel ik mij blij dat ik bij deze groep mag horen. Het is een fierheid die mij bekruipt telkens als we samen ergens op verplaatsing zijn. In een school of in een of andere werkgroep. Dat WIJ-gevoel: 'Kijk maar naar ons, hier zijn wij, de mensen van de Zuidpoort'. Ik ervaar het immers als deugd om te mogen bijdragen aan een warme pleisterplek en aan de opbouwende werking van de Zuidpoort. Het is belangrijk om een schakeltje te mogen zijn van een mensenketting die verbindend werkt en daardoor ruimte geeft. Terwijl zoveel andere ketenen mensen bewegingsvrijheid en ontwikkelingskansen ontnemen.

Elk artikel in deze Echo getuigt hiervan. Lees maar de verslagen van de interessante uitstappen en mooie evenementen. Zie de volgehouden inspanningen om cultuur voor iedereen toegankelijk te maken. En wat te denken van WIE online? Sommigen verbazen zichzelf met hun computerkunsten. Ook de andere ateliers brengen onvermoede talenten naar boven. Zoals altijd is er de heerlijke Zuidpan maar nu krijgen we bovendien gezonde voedingstips uit de voorbije kookateliers. In de Zuidpoort gonst het van de bedrijvigheid. Bij de ontmoetingsdag in Drongen staat "tijd voor ontmoeting" centraal. In het kader van die oude abdij en de groene omgeving wordt er voor ons gezorgd. Wij mogen gewoon de voetjes onder tafel schuiven en moeten zelfs niet afwassen. We hebben alle ruimte om elkaar in optimale omstandigheden te leren kennen. Gewoon, omdat niets zo belangrijk is, als gezien en beluisterd te worden, in respect voor het unieke van elkaar. Daarom is het voor mij een hoogdag.

Maar de maand mei heeft voor ons nog veel meer in petto. Ze begon met een feestdag en eindigt er ook mee. Op 31 mei vieren we immers ons 15-jarig bestaan.

Het wordt een spetterend feest met toeters en bellen maar vooral met een heel interessant programma. En als kers op de taart: de première van onze nieuwste DVD en de Oscaruitreiking voor het vrijwilligerswerk.

Want daar draait het in de Zuidpoort natuurlijk allemaal om: de inzet van zoveel talent, de trouwe aanwezigheid, de volgehouden inspanning, de aandacht, de gedeelde zorg, de aanmoediging en ondersteuning, het meeleven van al die vrijwilligers.

Daar toosten we op. Kom mee vieren op 31 mei.

Antoinette Van Mossevelde

UITSTAPPEN EN EVENEMENTEN

Kaartjes en kaarten

Op een kille zaterdag in maart vertrok er vanuit Gent een goedgevulde touringcar richting provincie Antwerpen. Daarin zat onder andere Hugo, die Bobbejaanland als bestemming had gekozen. Nieuwsgierig als ik ben, vroeg ik hem waarom.

Echo: Je koos voor Bobbejaanland, Hugo, niet voor Turnhout?

Hugo: Ja, eigenlijk uit nieuwsgierigheid. Ik was nooit in een pretpark geweest, vroeg me af hoe ik erop zou reageren. Zouden mijn vooroordelen kloppen?

Echo: Het is een hele rit, niet?

Hugo: Ja, we deden er een goed uur over. Tegen tien waren we daar. God, wat een weer: regen en nog geen 5 graden celsius. In beweging blijven was de boodschap.

Echo: Hoe vond je de attracties?

Hugo: Zeer de moeite waard. Op een moest je plat gaan liggen en dan kreeg je een duw tegen de rug. Die installatie draaide als een rad, eerst horizontaal en daarna vertikaal. Tot 30 meter hoog! En dan doken we. Iedereen gilde natuurlijk, maar dat hoort er bij.

Echo: Waren er geen attracties waar je liever niet opzat?

Hugo: Eén, daar zat alleen jeugd op. Een rollercoaster die over de kop ging. Daar ben ik maar af gebleven. Oh ja, nog een: Revolution. In een donker wagentje rij je omhoog en dan duik je naar beneden. Heb ik zelfs twee keer op gezeten.



Echo: Hadden jullie kaartjes?

Hugo: Daar had Mario voor gezorgd. Eén attractie zou ik nog vergeten. Met een wagentje reden we het water in. Eddy werd kletsnat. Moest ik om grinniken.

Echo: Gemeen van je. Hoe zat het met het eten?

Hugo: We hadden boterhammen mee. Om half een aten we onze picknick. We kregen ook nog een doosje vruchtensap en een wafel.



Echo: Hoelang zijn jullie gebleven?

Hugo: Om kwart voor 5 hadden we bij de uitgang afgesproken, de bus vertrok iets later. Maar eerst zijn we nog naar de paardenshow gaan kijken. 3 of 4 cowboys toonden mooie dressuur. Ze maakten kunstjes, zoals vanuit het zadel iets van de grond oprapen. Een messenwerper had het op een jonge vrouw gemunt. Miste, natuurlijk.

Echo: Kortom, een leuke dag?

Hugo: Ja, en mijn vooroordelen bleken niet terecht. Je hoeft geen kind te zijn om je daar te amuseren.

Echo: Hartelijk dank, Hugo.

Diezelfde autocar reed door naar Turnhout, cultuurstad 2012. Daar zat Inge in. We wilden uiteraard weten hoe zij het gesteld had.

Echo: Waarom Turnhout, Inge?

Inge: Bobbejaanland interesseert me weinig, ik zou die attracties rap beu zijn. Verder zit je daar maar te zitten en koffie te drinken. In Turnhout heb ik dingen bijgeleerd.

Echo: Vertel eens.

Inge: Eerst bezochten we de gemeente Oud-Turnhout. Die grenst aan de stad Turnhout, ja. We hebben daar een uur en een kwart gewandeld met een gids. We liepen voorbij het natuurreservaat De Liereman. Hij vertelde dat er daar een grote brand had gewoed, die het eerst was opgemerkt vanuit een vliegtuig van de luchtmacht. En dat de kikkers na hun winterslaap massaal naar een ander bos trekken. We kregen ook uitleg over de bomen daar en de soorten hout.

Echo: Interessant, maar jullie gingen toch vooral Turnhout bezoeken?

Inge: Dat hebben we ook gedaan. Je zult wel van dat Speelkaartenmuseum hebben gehoord. Ze toonden ons hoe die kaarten gemaakt worden. Op rotatiepersen. En we zagen daar een machine die is uitgevonden door een Gentenaar.

Echo: Je zult wel trots geweest zijn.

Inge: Reken maar. We konden ook veel mooie, oude kaarten bekijken.



Echo: Had de Zuidpoort ook aan de innerlijke mens gedacht?

Inge: Natuurlijk. We hadden onze picknick mee en ook een pakje koekjes.

Echo: Niet te veel last van de kou in Oud-Turnhout?

Inge: Viel wel mee. En ik was in aangenaam gezelschap, samen met onder anderen Pol en Jan. 3 mannen en 2 vrouwen. Iets amuseerde me wel. Een van de mannen was te trots om de weg te vragen, hij verdwaalde liever.

Echo: Typisch mannelijk. Conclusie van dit alles?

Inge: De sfeer was zeer goed en, zoals ik al zei, ik heb iets bijgeleerd.

Echo: Prachtig, Inge. Tot de volgende uitstap.

Roland

Actie vrijetijdspas

Deze “uitgaanskaart” laat nu al zo lang op zich wachten dat zowat heel sociaal Gent er over praat. Wij ook, met Inge en Mario.

Echo: We horen en lezen daar sinds een paar jaar over, maar zien geen resultaat. Is er dan helemaal geen beweging?

Mario: Toch wel. Er lopen verschillende projecten. Antwerpen heeft (niet toevallig) de A-pas, Mechelen en Eeklo bieden iets gelijkaardigs aan, en Aalst is in het nieuws geweest met het proefproject voor de Uitpas. De bedoeling is dat die eind 2013 omgezet wordt in de Vlaamse vrijetijdspas.

Echo: Wat is dan het verschil met de 80/20-regeling? (Zie voetnoot, R.)

Inge: Die kan je alleen via verenigingen krijgen, wie er geen lid van is, valt uit de boot. Ik ervaar dit ook als stigmatiserend, maar die nieuwe pas zal anoniem zijn.

Echo: Jullie hebben contacten op het politieke niveau. Staat daar iets op til?

Mario: Wij horen geen beloftes, ook niet voor de volgende legislatuur. Ze tasten de mogelijkheden af. Er zijn ook technische drempels: er is b.v. overal waar die pas wordt aangeboden een kaartlezer nodig. Het zit er niet in voor volgend jaar, het vergt nu eenmaal grote investeringen. Ik heb de indruk dat ze afwachten hoe dat project in Aalst afloopt. Die stad is een beetje vergelijkbaar met Gent, ook een oude fabrieksstad en niet rijk. Een andere kwestie is dat de cultuuraanbieders moeten meewerken. Er is een groot aanbod in Gent, ja, en er zijn ruime mogelijkheden...

Echo: Ik voel een probleem aankomen.

Mario: De verenigingen krijgen niet altijd prefinanciering en zullen een extra administratieve last moeten dragen. Het is niet evident een sluitend systeem uit te werken.

Echo: Jullie zijn die problemen op het stadhuis gaan bespreken, maar allicht niet zonder voorbereiding?

Mario: Nee, natuurlijk niet. In NTGent zaten we vooraf met enkele verenigingen bijeen. We spraken af wie eerst het woord zou nemen, en dat voor elk van de verenigingen telkens 3 mensen zouden getuigen. Samen met Stephanie Staësse hadden wij in onze werkgroep cultuur nagedacht over de aspecten die wij in het stadhuis wilden beklemtonen. Er bleek in de bijeenkomst op het stadhuis een groot scepticisme te heersen: die vrijetijdspas is ons al zo lang beloofd en nu zou hij weer op de lange baan geschoven worden. We moesten bij de bespreking op het stadhuis ook voor input zorgen: wat verwachten wij, waaraan moet die nieuwe pas voldoen? Uit de gesprekken op de werkgroep cultuur hebben Liliane, Lene en ik dan een tekst gedistilleerd, die Liliane voorlas op het stadhuis.

Echo: Naast, uiteraard de Zuidpoort, zaten jullie daar met welke verenigingen?

Inge: SIVI, de Beweging, Kras, VZW Jong... ik vrees dat ik er nog vergeet. We waren met zo'n 30-tal.

Echo: Indrukwekkend, maar vertel, wat zeiden die schepenen?

Mario: Pas in de volgende legislatuur komt er een concrete bespreking. Ze deden geen concrete beloftes. Wij hadden wel sterk het gevoel dat er goodwill aanwezig was bij verschillende schepenen. Stephanie heeft een lange brief voorgelezen.

Echo: Lange brief... Hadden jullie de indruk dat zij aandachtig luisterden?

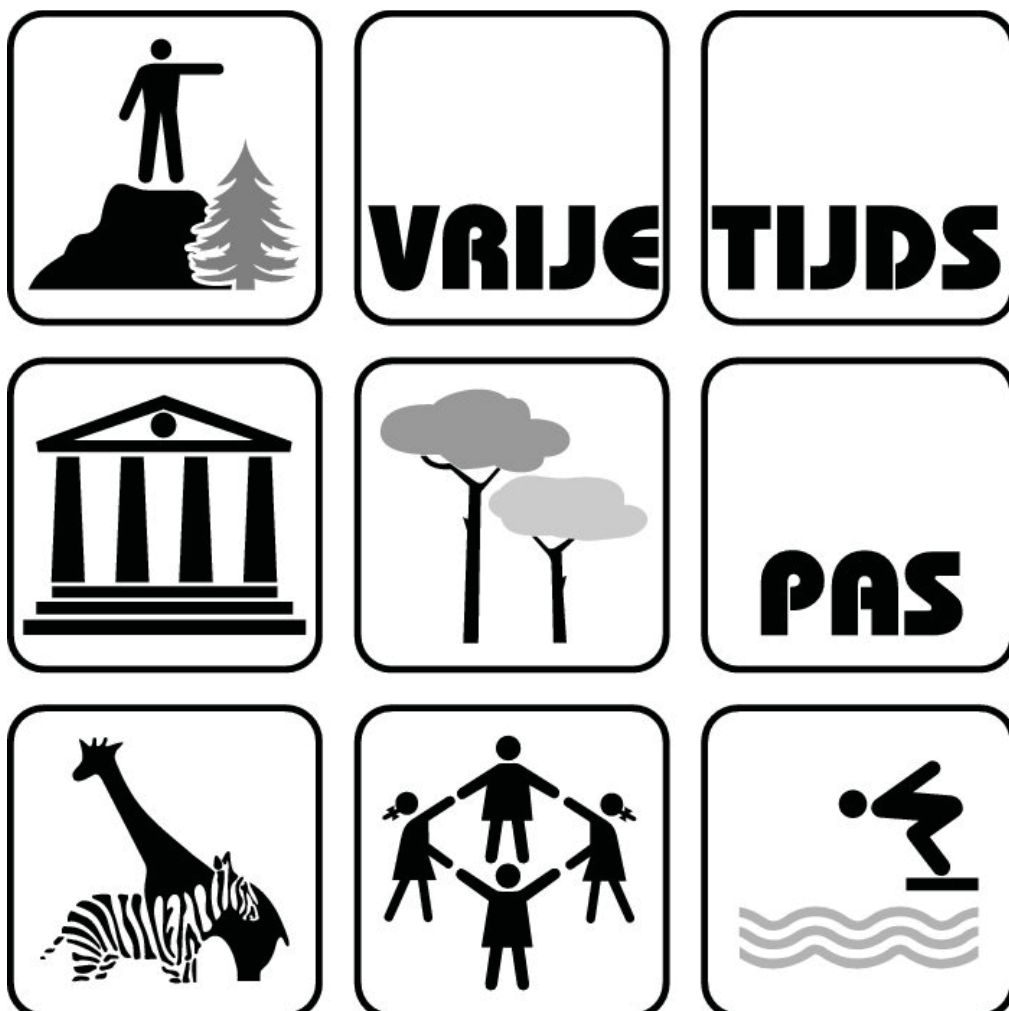
Inge: De meesten wel...

Echo: Mag ik nog iets concreets opschrijven?

Mario: Jawel. We hoorden dan toch één echte belofte. Ze gaan nadenken over een manier om te kunnen werken met een voorschotregeling, zodat mensen niet eerst zelf de volle pot moeten betalen.

Roland

Voetnoot: Meer hierover in het artikel op blz. 12.



INFO EN ACTUALITEIT



Onlangs startte De Zuidpoort met een nieuw project: 'Wie Online'. We hoorden voor het eerst over het project tijdens het parlement van januari. Iedereen was onmiddellijk enthousiast!

'Wie Online' is een project dat probeert om zoveel mogelijk mensen toegang te geven tot computer en Internet. Iets waar De Zuidpoort graag aan wil meewerken. Daarom kreeg De Zuidpoort vijf laptops van Digitaal.Talent@Gent (het programma van Stad Gent, OCMW Gent en Digipolis) om een computeratelier te openen. Het 'Wie Online'-project krijgt niet alleen steun van Stad Gent; ook het kabinet van minister Lieten ondersteunt 'Wie Online' in het kader van mediawijsheid en diversiteit.

Sinds kort kan iedereen dus twee keer per week gratis op computer en Internet in De Zuidpoort.

Wat 'Wie Online' speciaal maakt, is dat er ook altijd begeleiders aanwezig zijn. Zo zijn er zes gemotiveerde Zuidpoorters die zich kandidaat stelden om het computeratelier te begeleiden: Rosanne, Eric, Chantal, Erwin, Linda en Hugo. Zij kregen een opleiding en kunnen nu deelnemers helpen met hun vragen.

Af en toe zijn er tijdens 'Wie Online' ook workshops rond een bepaald thema. De workshop rond Facebook was heel populair waardoor 12 Zuidpoorters nu hun eigen Facebookpagina hebben. Daarnaast kwam Bert van Samenlevingsopbouw uitleg geven over de Rechtenverkenner; een sessie waarin heel wat afgelachen werd. We speelden ook met de Wii tijdens de digitale week, een workshop die tot nog meer plezier leidde! Die dag hadden we ook onze officiële openingsreceptie. Schepen Resul Tapmaz, schepen van Informatica, kwam op bezoek en maakte tijd voor een gezellige babbel met de bezoekers en de begeleiders. "Als bevoegde schepen vind ik het heel belangrijk dat iedere Gentenaar mee is op de digitale snelweg. Vandaar het duwtje in de rug voor De Zuidpoort," zegt Resul Tapmaz.

Zoals je kunt horen, maken we tijdens 'Wie Online' naast serieuze zaken ook tijd voor gezellige activiteiten. Op dinsdag- en donderdagnamiddag, van 14 u. tot 16 u., staan de computers en de begeleiders helemaal tot jullie beschikking! Iedereen is welkom, zelfs als je nog nooit een computer gebruikte.

Hopelijk zien we je binnenkort ook eens tijdens 'Wie Online'!

PS: 'Wie Online' heeft ook een blog: een online dagboek. Daar vind je niet alleen verhalen over het project in De Zuidpoort maar over gelijkaardige projecten in heel Vlaanderen. Die blog kan je vinden op <http://wieonline.blogspot.com/> Lukt het je niet om de blog te openen? Kom dan naar 'Wie Online' in De Zuidpoort en de begeleiders helpen je er graag.

Lene

Computerbabbel

We gingen over Wie online praten met Eric, een van de locomotieven die deze nieuwe trein trekken.

Echo: Vertel eens iets over de voorgeschiedenis.

Eric: Een tijd geleden, in het parlement van januari, is Justine, die bij de stad Gent werkt, in ons parlement uitleg komen geven over een interessant project waarbij computers ter beschikking van sociale verenigingen worden gesteld. Gratis! En ze zochten kandidaten...

Echo: En een van hen was jij. Waarom voelde jij je geroepen?

Eric: Ik ben zelf al een tiental jaren met computers bezig. Een goeie kameraad van mij is programmeur. En ik heb goed mijn plan leren trekken...

Echo: Natuurlijk. Wat vragen de mensen je zoal in die computersessies?

Eric: De meeste vragen zijn simpel: het zijn beginners. Hoe maak ik een Facebook-pagina aan? Hoe geraak ik aan een e-mailadres?

Echo: Zijn de mensen niet onzeker?

Eric: Sommigen wel. Die moet je aanmoedigen zodat ze die drempel overwinnen. Ik denk vooral aan één iemand. Die had in het begin problemen, maar nu gaat het vlot. Dat geeft mij voldoening.

Echo: Kan ik me voorstellen. Wat vind je van die computers?

Eric: Kan niet beter, die laptops zijn splinternieuw. Er is van alles mee mogelijk in de Zuidpoort. En Justine komt regelmatig terug. Dit tot eind mei. Zij heeft uitgelegd hoe een computer ineens zit, wat een harde schijf is. Ze is jong en vlot in de omgang.

Echo: Leuk. Vertel eens iets over de digitale week.

Eric: We hebben van de donderdag een digitale dag gemaakt. We mochten de Wii gebruiken. Daarmee doe je zogenaamd aan sport. Je "tennist, rijdt mee in een autokoers, voetbalt, boxt, speelt bowling"... Helpt om je reacties en conditie te verbeteren. Interessant is dat we die Wii later nog mogen lenen.

Echo: Kan je nu in de Zuidpoort een computer gebruiken zoals thuis?

Eric: Natuurlijk. Je googelt, e-mailt, surft, downloadt dingen, bewerkt foto's. Die van Bobbejaanland b.v. Je kunt een computer reserveren, dat geeft geen problemen, de verstandhouding is prima. Je mag ook je eigen laptop gebruiken. Dat doe ik, ik moet natuurlijk altijd over een computer kunnen beschikken.

Echo: Is dit alles gratis?

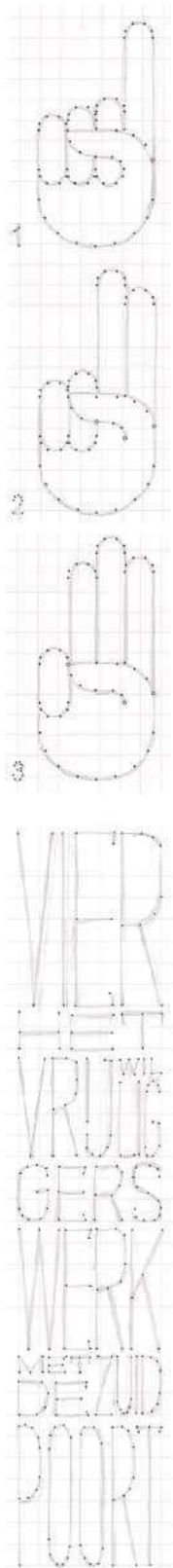
Eric: Heel veel is gratis: het gebruik van de laptop, de toegang tot het Internet, de begeleiding enz. Enkel als je wil printen, betaal je 10 cent per kopie.

Echo: Wil je daar nog iets aan toevoegen?

Eric: Ja, dat ik veel vooruitgang zie, en dit is nog maar een begin.

Echo: Zeg dat wel, Eric. Bedankt voor dit interview.

Roland



(VIER) HET VRIJWILLIGERSWERK MET DE ZUIDPOORT



OP DONDERDAG

31 MEI

in Vormingscentrum GUISLAIN
Stropkaai 38B, Gent

In **De Zuidpoort vzw** bogen vrijwilligers met en zonder armoede-ervaring zich over het thema "vrijwilligerswerk". Zo kwamen we tot een eigen visie over **vrijwilligers** in een maatschappelijk kwetsbare positie. Een visie die we nu uitdragen.

We stelden een **DVD** samen over kansen en bedreigingen voor vrijwilligerswerk die we graag voorstellen op een avond vol inspirerende ideeën. Daarnaast is er een **podiumgesprek** voorzien, waarna we de eerste **Oscars** uitreiken aan de vrijwilligers van De Zuidpoort. Op die manier willen we hen de erkenning geven die ze verdienen voor het inzetten van hun competenties in onze vereniging.

We eindigen gepast met een feestelijke **receptie** om het 15-jarige bestaan van De Zuidpoort te vieren.

PROGRAMMA

17u30 -18u

Onthaal met koffie

18u -19u45

Voorstelling van de DVD "Vooruit in Vrijwilligerswerk"

Podiumgesprek over volgende thema's:

Vrijwilligerswerk en activering

Verwachtingen bij vrijwilligerswerk

Bewust omgaan met competenties in vrijwilligerswerk

Uitreiking van de Oscars aan de vrijwilligers van De Zuidpoort

19u45

Receptie met broodjes

Geef vóór 15 mei de namen van iedereen die erbij zal zijn door.
Mail (info@dezuidpoortgent.be) of bel (09/245 09 05)

De Zuidpoort vzw is een Welzijnsschakel, aangesloten bij het Vlaams Netwerk van verenigingen waar armen het woord nemen.

Ottermerssesteenweg 12, 9000 Gent

tel.: (09) 245 09 05

e-mail: info@dezuidpoortgent.be

www.dezuidpoortgent.be



80/20

De 80/20-regel: Misschien heb je dit begrip al eens ergens horen waaien maar wist je nooit echt precies wat het inhield! In dit artikel zullen we de werking van het systeem uit de doeken doen. We beantwoorden erin o.a. vragen zoals:

Waarop is de 80/20-regel van toepassing en hoe doe ik een aanvraag?

Omdat kunnen deelnemen aan **vrijtijdsactiviteiten** een **basisrecht** is, werken de stad Gent, het OCMW en de Gentse verenigingen waar armen het woord nemen (De Zuidpoort, Sivi en De Beweging) samen om het vrijetijdsaanbod voor iedereen toegankelijker te maken. Samen vormen zij het 'Netwerk vrijetijdsparticipatie'. Om in de eerste plaats de **financiële drempel** te verlagen, is o.a. het systeem van de 80/20-regel uitgewerkt door dit netwerk.

Het **principe** van de 80/20-regel is eenvoudig. Erkende organisaties of individuele deelnemers betalen slechts **20%** van de kostprijs en 80% wordt terugbetaald via de 80/20-regel. Ook De Zuidpoort heeft hiervoor een erkenning. Dit betekent dat wij een budget ontvangen van de stad Gent om de deelnamekosten aan cultuur, sport en jeugdactiviteiten voor mensen in armoede te verlagen, zowel in groep als individueel. Zo was een grote **groepsuitstap** in maart naar Bobbejaanland/Turnhout (waarover je verder ook kan lezen in deze Echo) deels mogelijk dank zij de tussenkomst via de 80/20-regel. **Individuele deelnemers** hebben via De Zuidpoort ook recht op zo'n tussenkomst. *Iemand die onbekend wenst te blijven, maakt gebruik van dit systeem en neemt b.v. deel aan lessen in volksdansinitiatie (zie artikeltje hieronder). Deze persoon hoeft hiervoor slechts 20% te betalen.*

We geven hier een kort overzichtje van wat in aanmerking komt voor de 80/20-regel en wat niet.

Wat komt in aanmerking:

- Alle vormen van vrijetijdsaanbod (cultuur, sport, jeugd) in Vlaanderen
- Zowel passief als actief aanbod:
 - Actieve participatie: zelf beoefenen, b.v. zwemkaarten, het lidmaatschap van bv. sportclub, muziekschool...
 - Passieve participatie: bekijken, bezoeken van b.v. sportwedstrijden, theater, concert, tentoonstelling...
- Zowel het commercieel als niet-commercieel aanbod
- Toegangsgeld, inschrijvingsgeld...
 - **maar ook:**
 - verzekering voor lidmaatschap (b.v. sportclub)
 - reservatiekosten voor tickets
- meerdaagse jeugd- en sportkampen buiten Vlaanderen (!)
- Gidsen (ook audiogids!)
- Vervoersonkosten:
 - tot 50 km (enkele rit) tegen 80%,

- boven 50 km krijg je maar 60% terug,
- Liefst verplaats je je met het **openbaar vervoer!**
- Ga je met de wagen, dan moet je motiveren waarom dit de beste optie is (terugbetaling tegen € 0,31/km)
- Babysitkosten via een erkende babysit (b.v. via Kind en gezin)

Wat komt **niet** in aanmerking:

- Huur/aankoop **materiaal** (verf, potloden, instrument, kledij...) voor het beoefenen van de activiteit
- vormingen waarbij de nadruk ligt op het behalen van een diploma b.v. via volwassenonderwijs, VDAB
- Aanbod dat al door het **Fonds vrijetijdsparticipatie (BRUSSEL)** wordt aangeboden.



Wat moet je doen om te kunnen genieten van het systeem?

Het budget dat De Zuidpoort ter beschikking heeft voor de 80/20-regel, is beperkt. Je vraagt best vooraf of er nog voldoende budget beschikbaar is om jouw activiteit voor 80% terug te betalen. Dit om te vermijden dat achteraf blijkt dat je toch alles uit eigen zak moet betalen. Je houdt zorgvuldig alle **betalingsbewijzen** bij van kosten verbonden aan de deelname aan vrijetijdsactiviteiten. Enkel op basis van die bewijzen kunnen we jouw activiteit terugbetalen.

Let wel! **Filmtickets** vormen een uitzondering op de regel. Ze worden op geregelde tijdstippen zelf aangeschaft door De Zuidpoort. Deze aankoop wordt dan algemeen binnen De Zuidpoort bekendgemaakt. Tegen €1,5 kun je ze dan in De Zuidpoort verkrijgen. Cinematickets kunnen echter niet meer nadien binnengebracht worden!

Er bestaan daarnaast nog andere interessante kortingssystemen op vrijetijdsactiviteiten, waar mensen met een laag inkomen recht op hebben! Het

Steunpunt Vakantieparticipatie brengt jaarlijks twee rode boeken uit, het ene met daguitstappen en het andere met meerdaagse vakanties in Vlaanderen.

Tegen sterk voordelige prijzen kun je via dit Steunpunt b.v. eens naar de Zoo of op vakantie naar zee. Op de uitstappen die je geboekt hebt via het Steunpunt vakantieparticipatie, kun je dan ook nog eens korting krijgen via de 80/20-regel. Deze boeken kun je op je gemak raadplegen in De Zuidpoort. Ze zijn ook zeer inspirerend!

Het **Fonds Vrijetijdsparticipatie** brengt dan weer tweejaarlijks een bundel uit met voornamelijk commercieel vrijetijdsaanbod. Dit gaat van veldrijden tot musicals en van musea tot het schlagerfestival. Ook deze bundel kan je doorbladeren in De Zuidpoort. Dit aanbod is echter wel niet combineerbaar met de 80/20-regel!

Hopelijk is het systeem van de 80/20-regel zo nu al heel wat duidelijker geworden. Mocht je echter nog vragen hebben, dan kan je steeds terecht bij Jan (0494 28 31 37) of Mario van de werkgroep cultuur. Zij helpen jou zeker graag verder!

Jullie vernamen hierboven alles over de 80/20-regel. De Zuidpoort maakt er gebruik van voor de financiering van haar groepsuitstappen. Maar het kan evengoed voor individuele uitstapjes of ontspanning. We leggen graag ons oor te luisteren bij iemand die actief van het systeem gebruik maakt via De Zuidpoort.

Echo: Welke activiteiten waren voor jou mogelijk dankzij de 80/20-regel?

Sinds ik het systeem via Toontje heb leren kennen, heb ik al heel wat kunnen doen. Zo heb ik mij geamuseerd tijdens instuiven, volksdansen en marching (wandeltochten in groep). Ik ben ook naar een turngala-avond geweest. Ik heb vroeger nog zelf geturnd. Ik kan daar echt van genieten! Verder ben ik naar tentoonstellingen geweest.

Ik ga ook nogal eens naar concerten. Ik mag wel niet lang blijven stilzitten. Ik maak dan ook dat ik op een uiteinde ga zitten. Dan kan ik vertrekken wanneer het wat moeilijker wordt! In de Bijloke zijn het ook aangename zetels. Op stoelen is het al veel moeilijker om lang te blijven zitten.

Via het OCMW krijg ik ook geregeld een aanbod om tegen 1 euro tickets te kopen. Dat aanbod is zeer gevarieerd en gaat van concerten tot beurzen in Flanders Expo. (Noot van de auteur van het artikel: ook De Zuidpoort krijgt geregeld dergelijke 1-eurotickets aangeboden. Die worden bekend gemaakt via het parlement en/of sms. Zo kunnen ook mensen die geen uitkering krijgen van het OCMW, genieten van het 1- eurosysteem.)

Echo: Waren ze de moeite? Heb je er iets aan gehad?

Ik moet voor mijn gezondheid veel bewegen. Momenteel is mijn gezondheid gelukkig stabiel. Ik moet daar echt van profiteren. Ik wil nu volop kunnen leven en veel leuke dingen doen.

Dankzij de 80/20 kan ik de vaak saaie weekends op een boeiende manier invullen. Het is natuurlijk superfijn om met mijn kleinkind in het weekend eens weg te gaan.

Het sociale contact is heel belangrijk. Anders vereenzaam ik toch maar. Dergelijke activiteiten trekken me mentaal omhoog. Ik vind het schitterend dat ik ondanks mijn

lage inkomen de kans krijg om leuke dingen te doen die me er echt bovenop kunnen helpen.

Als ik weer eens een leuke avond of namiddag beleefd heb via b.v. het 1-euro-systeem van het OCMW, breng ik het OCMW daar ook geregeld van op de hoogte en bedank hen hier graag voor.

Echo: De 80/20-regel biedt dus heel veel kansen. Maar heb je ook bemerkingen bij het systeem?

Ik ben inderdaad heel dankbaar dat het systeem bestaat. Maar het budget van De Zuidpoort mag gerust wel wat opgetrokken worden.

Echo: Heb je ook mindere ervaringen gehad?

Eén keer heb ik een bijzonder negatieve ervaring gehad maar dat is ondertussen al heel wat jaren geleden. Ik kreeg 1-eurotickets van OCMW Gent voor een concert in Sint-Baafs. Mensen die tickets hadden bemachtigd via OCMW, werden in een afzonderlijke rij geplaatst. Dit werd toen ook afgeroepen. Dit deed echt pijn tot in het diepste van mijn hart. Ik voelde erg veel schaamte. Dit heb ik ook laten weten aan het OCMW. Het is bij die ene negatieve ervaring gebleven en gelukkig maar!

Jan Verdée



ZUIDPAN

Gezonde voeding voor een lang leven

Aangezien sommigen van de Zuidpoorters nogal aan overgewicht lijden, was het een goed idee om eens een diëtiste uit te nodigen.

Mevrouw Myriam Van San is een diëtiste, een voedingdeskundige en een tabakologe, precies de dame die we nodig hadden. Voor ons, Zuidpoorters, een unieke kans om veel te leren en beter op onze gezondheid te gaan passen.

Myriam legde ons "de actieve-voedingsdriehoek" uit. Wil men een gezonde voeding samenstellen, dan moet men er voor zorgen dat alle voedingsstoffen worden aangebracht die nodig zijn om in de behoefte van ons lichaam te voorzien. Men moet de juiste voedingsmiddelenkeuze maken. De voedingsdriehoek is hier een goed hulpmiddel voor. *(Die driehoek plak ik achter het recept, H.)*

We kregen ook heel veel tips om gezonder te koken.

Bijvoorbeeld: hoe loper het vet, hoe beter: gebruik dus olie;

hoe stijver het vet, hoe slechter voor de cholesterol: solo is dus niet zo goed voor het bakken.

We kregen 6 lessen, telkens gepaard met een 3- of 4-gangenmenu, zeer gevarieerd, lekker en prijsbewust samengesteld.

De meeste Zuidpoorters waren tevreden. Toch was één van onze "overgewichtige" vrijwilligers van mening dat "diëten honger lijden is."

Kortom, met een beetje wilskracht kunnen we veel doen om gezonder te eten en dus gezonder te leven. Bij de Zuidpoort zijn we in alle geval zinnens ons leven te beteren. En hieronder vinden jullie al een eerste gezond recept.

Hilde

Aardappelpuree met tuinkruiden

Ingrediënten:

750 gram
droogkokende
aardappelen, 50 gram
margarine rijk aan
onverzadigde vetzuren,

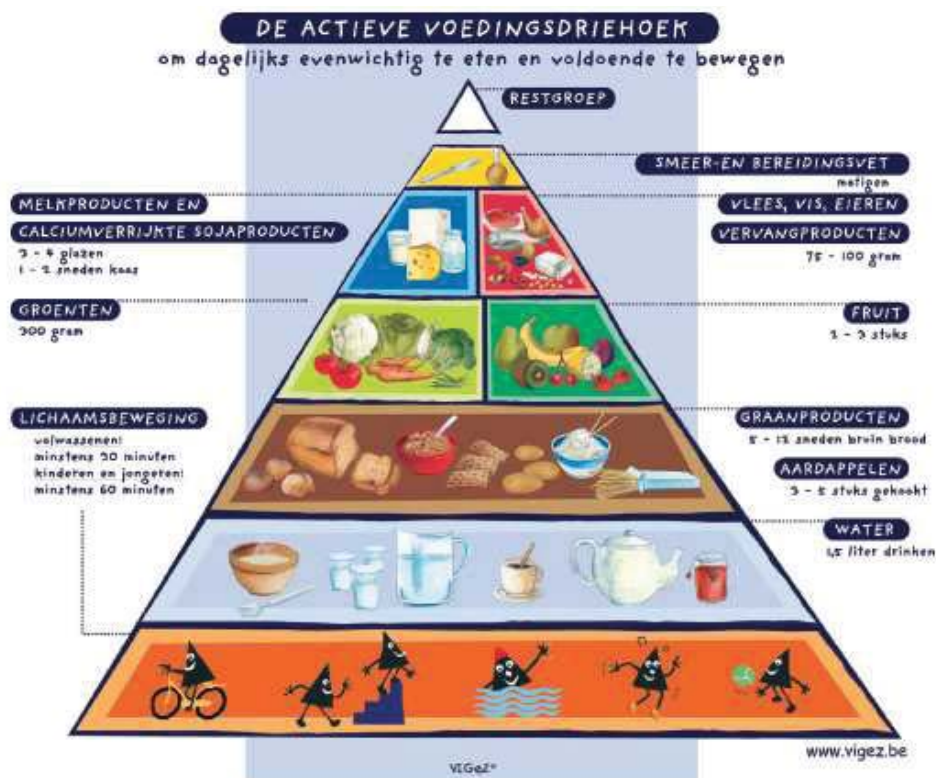
100 ml magere melk, ½
theelepel gemalen
nootmuskaat (foelie
mag ook), snufje zwarte
peper, 1 eetlepel

fijngesneden bieslook,
1 eetlepel fijngehakte
peterselie, ½ eetlepel
fijngesneden selderij,
1 laurierblad.



Bereiding

Kook de aardappelen samen met het laurierblad tot ze gaar zijn, giet ze af en laat ze goed droog koken. Maak de aardappelen glad met een stamper, zodat er geen korreltjes meer zijn, voeg dan de rest van de ingrediënten toe en verwarm het geheel nog even op een laag vuurtje.



VARIA

Fout ingrediënt in het artikel “Het kookatelier van De Zuidpoort gaat vreemd” in de vorige Echo. Het is natuurlijk uit de pen gevloeid van Monique, de vriendin van mevrouw Hirono (“Hironosan”). Onze excuses hiervoor.

Oma worden is een hele eer. Die pluim mag Linda nu op haar hoed steken. Proficiat, Linda.

Facebook biedt een draad van het wereldwijde web aan zo velen, en nu ook aan de Zuidpoort . Met onze eigen pagina. Gewoon “De Zuidpoort vzw” intikken. Bovendien hebben wij daar ook de Groep Mensen met een hart.

Onze jarigen

<u>Mei</u>	<u>Juni</u>	<u>Juli</u>
1) Mieke Declercq 2) Brigitte en Victor; Eric 5) Michel III 21) Francine 26) Rosanne 30) Jackie	10) Lene 19) Rafaëlla 24) Inge V. L.	7) Diederik 8) Timon 9) Daan 10) Tania 11) Tom 13) Angélique 18) Lieve Casert 19) Mundo 24) Michel De Beer 31) Eddy



POËTENHOEK

Het Poëzieatelier heeft enkele mooie gedichten opgeleverd. Laten wij eerst de kersverse grootmoeder de pen hanteren.

... en spoed...

Alweer een dagje haasten
ik heb zo weinig tijd
mijn crossen en ook haasten
niemand die dit benijdt

geen tijd meer om te dromen
ik loop mezelf voorbij
maar is die tijd gekomen
schuif ik dit alles ferm opzij

ik wordt maar 1 keer oma
voor de allereerste keer
dus drink ik eens een cola
en zet me ook eens neer

ik neem nu eens de trein
naar Ronse alsjeblieft
wanneer ik dan terug kom
“niet voor ’t God belieft”

Linda



DE ZUIDPOORT-Echo is een driemaandelijks uitgave van
de VZW DE ZUIDPOORT, Ottergemsesteenweg 12 te 9000 Gent.
Tel. 09 245 09 05
E-mail: info@dezuidpoortgent.be
Website: www.dezuidpoortgent.be

Samia Hamzaoui op 0478/529278.

Redactie: Rudi De Letter, Leen Hiels, Yvette Hoste,
Roland Huybrecht.

Eindredactie:
Roland Huybrecht, 09/220 25 08.

Verantwoordelijke uitgever:
Diederik Janssens, Ottergemsesteenweg 12, 9000 Gent.

De Zuidpoort Onthaal:
Tel. 09/245 09 05.

De Zuidpoort Permanentie:
Dinsdag van 10 tot 16 u., donderdag van 14 tot 16 u. en
zaterdag van 10 tot 14 u.

Bereikbaarheid buiten de permanentie:
Yvette Hoste, 09/227 74 31.

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.