

Dat het in De Zuidpoort al eens druk kan zijn is geen nieuws, maar we laten u graag eens mee terugkijken op de afgelopen drukke dag:

## 9u15 Mindfulness

Vandaag deden we opnieuw een mindfulness-oefening. Meer bepaald de bodyscan van Edel Maex.

## 9u45 Kookatelier

Vandaag kwam Inneke van Eva vzw opnieuw een kookatelier bij ons begeleiden. Vegetarisch uiteraard.

24 volle monden zeiden volmondig dat het erg gesmaakt had!

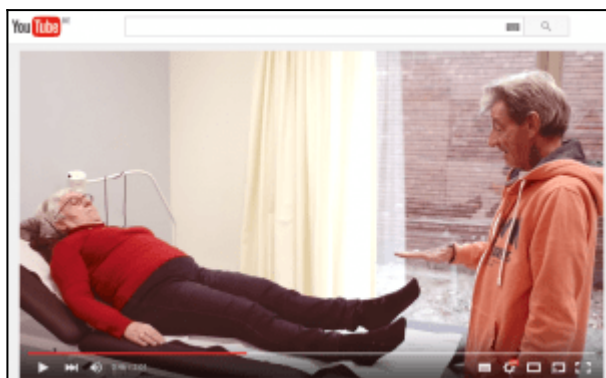


## 13u Filmpje 'Hoger'

2 weken geleden kwamen Anke en Yel het Belgisch Netwerk Armoedbestrijding een filmpje opnemen over de eis om de laagste inkomens te verhogen tot boven de armoedegrens.

Vandaag kwamen ze de proefversie laten zien en konden we zeggen wat we ervan vonden.

Binnenkort op het witte doek!



## 14u De Goed Gevoel Stoel

Vandaag kwam Tessa de 2de van 3 sessie geven van de Goed Gevoel Stoel. We gaan daarin op zoek wanneer we ons niet goed voelen, wanneer wel en wat we kunnen doen om ons in het vervolg beter te voelen. Het werd opnieuw een enorm boeiend groepsgesprek met z'n 15-en!

Deze sessies worden aangeboden door het Gentse project 'Blijf er niet mee zitten'.

