# ECHO

## uit De Zuidpoort

P.B.
9000 Gent-Stationswijk
3/5967

Erkenningsnummer P206500
België - Belgique

Extra Editie

Driemaandelijkse nieuwsbrief - April 2020 - Nummer 93
Verantwoordelijke uitgever: Jan Verdée Rerum-Novarumplein 25, 9000 Gent

Ons bereiken vanuit jouw eigen zetel? Dat doe je zo

Stuur een berichtje of laat de telefoon rinkelen. We bellen je terug wanneer we kunnen.

Mail info@dezuidpoortgent.be

Op onze facebookpagina bekijken en beantwoorden we de persoonlijke berichten wanneer we kunnen.

Vragen over wat er in Gent gebeurt?
Bel Gentinfo 09 210 10 10
Vragen over het coronavirus?
Gratis nummer: 0800/ 14689

Valerie
maandag en woensdag
0470 49 55 12

Jotte
dinsdag en donderdag
0472 03 54 70

Steven
Vrijdag
0478 52 92 78

# INFO CORONA

| | |
|---|---|
| HUISDOKTER | 1733 |
| ZIEKENWAGEN OF BRANDWEER | 112 |
| POLITIE | 101 |
| TELE-ONTHAAL (nood aan gesprek) | 106 |
| OVER VIRUS | 0800 14 689 |
| GENTINFO | 09 210 10 10 |

# INHOUD


**VOORWOORD** **5**

**LEEG** **6**

**INFORMATIE** **7**

**WONEN IN TIJD VAN CORONA** **8**

**HULP** **9**

**Ik ZOEK hulp** **10**

Ik zoek slaapplek 10

Nachtopvang van Stad Gent 10

Ik zoek eten - kledij - verzorgingsproducten 10

KRAS 10

Let’s save food! 11

De Olijfboom 12

De Sloep 12

Inloopcentra CAW 13

De Rode Lotus - weggeefwinkel 14

Boodschappen 14

Lets Save Food 14

Lokaal Dienstencentrum (LDC - OCMW) 15

Kleren wassen en douchen 15

CAW Oude Houtlei 15

CAW Pannestraat
(douche en was voorlopig gesloten voor niet-gebruikers van het ILC) 16

Inloopcentrum Tolhuis 16

OCMW Gent 17

Ik ben in gevaar 18

**Ik wil hulp GEVEN** **19**

MEEHELPEN 19

Als burger? 19

Als organisatie? 19

IK WIL IETS GEVEN 20

Voedsel/Kledij/Hygiënische middelen - De olijfboom 20

Allerlei spullen en kledij: De Rode Lotus - Weggeefwinkel 20

Voedsel/Drank - Let’s save food! 21

Voedsel/Kledij/Speelgoed - vzw DE SLOEP 21

Voeding - KRAS vzw 22

KRAS 22

**WAAR IS JOTTE?** **23**

**ORIGAMI** **24**

**KRUISWOORDRAADSEL** **26**

**WOORDZOEKER GENTSE PLEINEN** **27**

**WOORDZOEKER GENTSE PARKEN** **28**

**WOORDZOEKER BEZIGHEDEN** **29**

**WOORDZOEKER WAT IK KAN IK DOEEEEEN?** **30**

**WOORDZOEKERZOEKER** **31**

**ZOEKPRENTEN** **32**

**KLEURPRENTEN POL COSMO (Gentse artist)** **34**

**ONTSPANNEN MET MINDFULNESS** **36**

**Gedicht: ‘Vuile Prikken’** **40**

# VOORWOORD

Hoi,

we kregen verschillende enthousiaste reacties op de vorige extra editie!
Net wat we nodig hadden om er nóg eentje te maken :-)

En we zullen er nog enkele maken, want het ziet er naar uit dat we nog een tijd niet in groep gaan kunnnen samenkomen. Maar we zoeken verder naar manieren om wel dicht bij elkaar te blijven!

Je vraagt je misschien af waar De Zuidpoort in deze corona-tijd mee bezig is.
We kunnen jou al geruststellen, we weten wat doen. Het is eigenlijk nog veel drukker dan in 'normale' tijden.

We houden regelmatig telefonisch contact met een 70-tal gezinnen. Mocht je ons nog niet gehoord hebben, stuur een sms naar Jotte (0472 03 54 70) of laat de telefoon eens overgaan (zo kost het jou niks).
In die gesprekken horen we hoe het met iedereen gaat en hopen daarmee even de eenzaamheid te kunnen doorbreken. We horen er ook wat moeilijk gaat en zoeken daarvoor oplossingen.

Zo hoorden we vooral de eerste weken dat mensen opzoek zijn naar correcte informatie en ontspanning. Via onze website (www.dezuidpoortgent.be) en via dit tijdschrift proberen we daar een antwoord op te geven. Voor het eerst maakten we ook internetradio en internettelevisie. Je kan het zien op de website of later eens op groot scherm in De Zuidpoort.

Er zijn ook heel wat bezorgdheden rond eten. Meer en meer mensen hebben nood aan voedselondersteuning. Even leek het dat er ook een kleiner aanbod was voor voedselpakketten. En het is voor iedereen duidelijk dat groenten en fruit duurder worden.
Daarom hebben we besloten een extra voedselpunt te lanceren in Nieuw Gent. We zijn klein begonnen voor iedereen die nog geen klant was bij een KRAS-dienst. De komende tijd willen we ook verse groenten en fruit kunnen aanbieden.

Samen met onze collega's (van de Beweging van Mensen met een Laag Inkomen en Kinderen, Sivi en Jong Gent in Actie) bundelen we alle signalen en maken aanbevelingen op voor het beleid. Op die manier dragen we bij tot structurele oplossingen.

Tegelijkertijd overleggen we héél veel met wijkpartners, de stad, ocmw en andere organisaties om dingen snel op gang te trekken of te verbeteren. Onder andere omtrent de maaltijden die worden aangeboden door sociale restaurants, het overzicht over hoe hulpverlening in deze tijd werkt, hoe diensten bereikbaar zijn, hoe een KRAS-dienst werkt, …

Veel groetjes van uw bezige bijen,

Jotte, Steven en Valerie

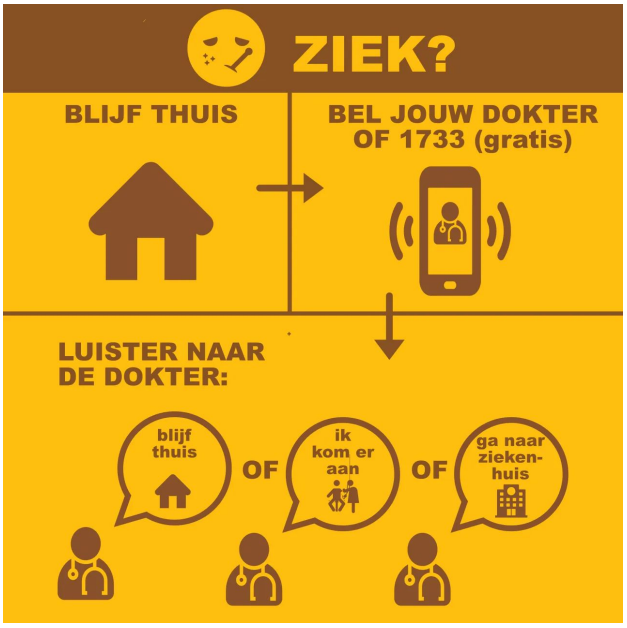
# LEEG

*Hier had iets moois kunnen staan. Jouw tekst, jouw tekening, jouw foto.*
*Bezorg je ons iets? Dan komt het misschien in de volgende Echo!*

*Alsjeeeblieeeef!*

*via post: De Zuidpoort - Rerum Novarumplein 25 - 9000 Gent*
*via mail: info@dezuidpoortgent.be*
*via sms, telefoon of WhatsApp: 0478 52 92 78*
*via Messenger: www.facebook.com/dezuidpoort*

# INFORMATIE




Op onze website (www.DeZuidpoortGent.be) zetten we regelmatig berichtjes met informatie, tips enzovoort. Omdat niet iedereen internet heeft, zetten we de belangrijkste in deze Echo.

Heb je wel een laptop, PC, tablet of smartphone waar je mee kan werken? Maar je hebt geen internetverbinding? Bel of sms ons op 0478 52 92 78, misschien kunnen we jou helpen.

Zo ziet onze website er nu uit:

# WONEN IN TIJD VAN CORONA

# HULP

Naar aanleiding van de crisis hebben enkele supervrijwilligers van het Gentse Solidariteitsfonds een overzicht gemaakt van welke hulp er is in Gent.

Daar wouden we heel graag ons steentje toe bijdragen! Daarom hebben we de info, samen met OCMW Gent, vervolledigd en vorm gegeven:

## IK ZOEK HULP

SLAAPPLEK

ETEN, KLEREN, ...

BOOD-SCHAPPEN

WAS en DOUCHE

OCMW

IK BEN IN GEVAAR

## IK WIL HULP GEVEN

MEE-HELPEN

IETS GEVEN

ETEN, KLEDIJ, ...

GELD

# Ik ZOEK hulp

## Ik zoek slaapplek

| | |
|---|---|
| | **Nachtopvang van Stad Gent** |
| | 0800 62 227 (gratis)<br><br>bellen vanaf 11u<br>(tweede belronde om 21u15). |
| | In deze Corona-periode kan je zelf, ook zonder toeleiding. |
| | Problemen?<br>Contacteer Pascal Debruyne op pascaldebruyne13@gmail.com.<br>Wij signaleren dit aan het beleid. |

## Ik zoek eten - kledij - verzorgingsproducten

| | |
|---|---|
| | **KRAS** |
| | Voedselpakketten |
| | Verschillende locaties in Gent.<br>• zie link of bel<br><br>• Dienst Noord, SIVI (enkel gratis voeding), Open Plaats, De Tinten, Bloemekeswijk, De Sloep-onze thuis (geen warme maaltijden), Toontje, Geraarke en Sint-Antoniuskring |

| | |
|---|---|
| | • Open Plaats, SIVI en Toontje ook voor nieuwe dossiers (op doorverwijzing v OCMW, CAW, De Zuidpoort, …)<br><br>• Geraarke en Bloemekenswijk enkel voor bestaande dossiers |
| | 0486 73 99 75<br>0493 84 04 86<br><br>krasgent@gmail.com<br>http://www.krasgent.be/<br>www.facebook.com/krasvzw |
| | Op deze pagina vind je een actueel overzicht:<br>http://www.krasgent.be/nieuws/maatregelen-corona.html |

## Let's save food!

| **Verdeelmomenten en -plaatsen** | ma | di | wo | do | vrij | za | zo |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| • Buurtcentrum Gentbrugge 'De Vaart'<br>**Adres:** Emiel Hullebroeckplein 1, 9050 Gentbrugge<br>**Wanneer?** Dagelijks 18u-19u | | | | | | | |
| • Open Huis Watersportbaan<br>**Adres:** Verenigde Natieslaan 2, 9000 Gent<br>**Wanneer?** Elke maandag en woensdag van 18u tot 19u (**NIET** op 2e maandag van de maand) | | | | | | | |
| • Buurtwerk Sluizeken - Tolhuis - Ham<br>**Adres:** Godshuishammeke 20, 9000 Gent<br>**Wanneer:** Elke donderdag van 18u tot 19u | | | | | | | |
| • Open Huis Botermarkt<br>**Adres:** Hundelgemsesteenweg 2A, 9050 Ledeberg<br>**Wanneer?** Woensdag 12u-13u | | | | | | | |
| in eerste instantie op buurtbewoners van deze locaties | | | | | | | |

| | |
|---|---|
| | **De Olijfboom** |
| | Eten<br>Basispakketten |
| | Forelstraat 37, 9000 Gent |
| | 09 328 41 24 |
| | Dinsdag en zaterdag: 10u - 14u of via telefonische toeleiding |
| | *Toeleiding via partnerorganisaties van Gents Solidariteitsfonds of via-via.*<br><br>*We willen vooral vluchtelingen (mensen zonder papieren), (her)starters, kwetsbare Gentenaren en mensen zonder leefloon bereiken.*<br><br>*Dus jeugdwerkers, straathoekwerkers, buurtstewards, mensen van wijkgezondheidscentra en andere nabijheidswerkers en sociaal werkers allerhande kunnen toeleiden via 09 328 41 24. De toeleiding moet zorgen voor meer veiligheid.* |

| | |
|---|---|
| | **De Sloep** |
| | Kledij (enkel voor kinderen van 0 tot 4 jaar)<br>Speelgoed |
| | Bevelandstraat 26, 9000 Gent |

| | |
|---|---|
| | 09 234 38 58<br>openhuis@desloep.be |
| | Maandag tot vrijdag van 9u tot 12u30 en van 13u tot 17u na afspraak. |
| | Andere hulpvragen? Gewoon nood aan een babbel?<br><br>Je kan De Sloep steeds bellen op 09 234 38 58 of<br>WhatsApp'en via 0485 75 97 78 of een mailtje sturen naar openhuis@desloep.be |

| | |
|---|---|
| | **Inloopcentra CAW** |
| | Warme maaltijden voor daklozen (enkel via doorverwijzers) |
| | Oude Houtlei 122, 9000 Gent<br>Pannestraat 1, 9000 Gent<br>Tolhuislaan 77, 9000 Gent |
| | (enkel via doorverwijzers) |
| | Elke dag van 09.30u tot 16.30u |
| | Enkel toegankelijk na toeleiding en akkoord CAW (douche en was voorlopig gesloten voor niet-gebruikers van het Inloopcentrum |

| | |
|---|---|
| | **De Rode Lotus - weggeefwinkel** |
| | Eten<br>Kledij |
| | Meubelfabriek<br>Meibloemstraat 18, 9000 Gent |
| | Christine : 0479798969<br>Gwen : 0485372103<br>https://www.facebook.com/derodelotus/ |

## Boodschappen

(Ik heb voedsel/drank nodig, maar ik kan/mag het huis niet uit)

| | |
|---|---|
| | **Lets Save Food** |
| | Eten |
| | We brengen aan huis (voor wie niet buiten kan/mag) |
| | 0474 70 66 80<br>Julie Lameyse<br>letssavefood@gmail.com<br>of Facebook-messenger Letssavefood_Gent |
| | https://www.facebook.com/LetssavefoodGent/ |

| | |
|---|---|
| | **Lokaal Dienstencentrum (LDC - OCMW)** |
| | Doen boodschappen voor ouderen. |
| | 11 locaties - https://www.ocmwgent.be/lokaledienstencentra.html |
| | Zie website.<br>Elke 65+ ontving deze week een brief met de contactgegevens van centrum in de buurt. |
| | In principe voor 65+ (maar zijn flexibeler, schatten in wat nodig is).<br>Ook met vrijwilligers die zich aanbieden bij LDC. |

## Kleren wassen en douchen

| | |
|---|---|
| | **CAW Oude Houtlei** |
| | Kleren wassen<br>Douchen |
| | Oude Houtlei 122<br>9000 Gent |
| | Enkel via toeleiding. |
| | elke dag 9.30 - 16.30 u |
| | Enkel toegankelijk na toeleiding en akkoord CAW (douche en was voorlopig gesloten voor niet-gebruikers van het Inloopcentrum |

| | |
|---|---|
| | **CAW Pannestraat**<br>**(douche en was voorlopig gesloten voor niet-gebruikers van het ILC)** |
| | Kleren wassen<br> Douchen |
| | Pannestraat 1, 9000 Gent |
| | Enkel via toeleiding. |
| | Elke dag 9 – 16u30 u |
| | Enkel toegankelijk na toeleiding en akkoord CAW |

| | |
|---|---|
| | **Inloopcentrum Tolhuis** |
| | Douchen |
| | Tolhuislaan 77, 9000 Gent |
| | 0471 21 04 35 |
| | elke dag 10u-15u |
| | voor iedereen toegankelijk na reservatie |

OCMW GENT **OCMW Gent**

Ben je nieuw of heb je een dringende vraag?
Je blijft welkom in het welzijnsbureau in je buurt. Maak best eerst een afspraak op 09 266 99 11 (of voor Nieuw Gent 09 266 90 00).
Een maatschappelijk werker luistert naar je vraag of belt je terug.

Heb je een vraag over jouw dossier?
Bel, sms of mail jouw maatschappelijk werker (voornaam.achternaam@ocmw.gent).

Kom je naar het welzijnsbureau?
Volg de voorschriften die in de wachtzaal uithangen en hou minimum 1,5m afstand.
Heb geduld: er zijn minder medewerkers dan gewoonlijk, maar we doen ons best om jou zo snel mogelijk te helpen.

Moet je enkel papieren afgeven? Kom niet binnen maar stop ze a.u.b. in de brievenbus!

Het Medisch Adviescentrum, de antennes van onze welzijnsbureaus, het onthaal van het MAACT en het bureau in de Sint-Martensstraat zijn tijdelijk gesloten.

## SOS Ik ben in gevaar

# Ik wil hulp GEVEN

## MEEHELPEN

Wij werken samen met Gent Helpt (www.stad.gent/genthelpt), een centraal punt van de Stad Gent waarin hulpvragen van organisaties en mensen gekoppeld worden aan helpende handen. Via twee contactpersonen van de gemeente kunnen wij overleggen over noden.

## 1. Als burger?

- Vul het online formulier in. Je kan ook mailen naar **vrijwilligerspunt@stad.gent** of bellen naar Gentinfo op 09 210 10 10.
- wil je als vrijwilliger de jongerenwerking en huistaakbegeleiding van Hand in Hand versterken? Neem contact op met coördinator Chris Bens via handinhand-gent@telenet.be of 0498 08 68 36.

## 2. Als organisatie?

In welke vorm dan ook: alle hulp is welkom. Vul het online formulier. Je kan ook mailen naar **vrijwilligerspunt@stad.gent** of bellen naar Gentinfo op 09 210 10 10.

Wil jouw organisatie voedsel of spullen brengen? Kijk dan hieronder waar en wanneer dat kan en wat we nodig hebben.

# IK WIL IETS GEVEN

## 1. Voedsel/Kledij/Hygiënische middelen - De olijfboom

**Adres**: Forelstraat 37, 9000 Gent
**Wanneer**?

- Elke Maandag en Vrijdag van 14u tot 17u
- of op afspraak ( 09 328 41 24)

Graag deze uren respecteren aub omwille van de veiligheid.
**Wat hebben we nodig?**

- afsluitbare zakjes
- ontsmettingsgel (voor handen)
- mondmaskers
- ontsmettingsdoekjes (ook: citroendoekjes restaurants: er mag gerust reclame opstaan), dettoldoekjes
- papieren zakdoeken
- hygienespullen zoals zeep, shampoo, douchegel, oorstokjes, kleine tubes tandpasta
- wasmiddel
- nieuwe onderbroeken alle maten
- nieuwe of nog degelijke badhanddoeken
- gsm's
- slaapmatjes
- slaapzakken
- opblaasbare hoofdkussens

## 2. Allerlei spullen en kledij: De Rode Lotus - Weggeefwinkel

**Adres:** Meubelfabriek - Meibloemstraat 18, 9000 Gent
**Wanneer kan je spullen brengen?**
Gerief ( allerlei gerief en kledij) mag binnen gebracht worden **do-vr en zat** , liefst op **afspraak** 0479798969
Op Facebook kun je ons vinden op :

https://www.facebook.com/derodelotus/

## 3.Voedsel/Drank - Let's save food!

Je kan alle voedsel en drank langsbrengen bij onderstaande punten. Dit tijdens de verdeelmomenten of tot één uur voordien of na contact via letssavefood@gmail.com of Fb-messenger Letssavefood_Gent. In het bijzonder overschotten die er zouden zijn bij organisatiesn winkels, horecazaken, … zijn hier welkom en krijgen gegarandeerd een nuttige bestemming.

| **Verdeelmomenten en -plaatsen** | ma | di | wo | do | vrij | za | zo |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| • Buurtcentrum Gentbrugge 'De Vaart'<br>**Adres:** Emiel Hullebroeckplein 1, 9050 Gentbrugge<br>**Wanneer?** Dagelijks 18u-19u | | | | | | | |
| • Open Huis Watersportbaan<br>**Adres:** Verenigde Natieslaan 2, 9000 Gent<br>**Wanneer?** Elke maandag en woensdag van 18u tot 19u **(NIET** op 2e maandag van de maand) | | | | | | | |
| • Buurtwerk Sluizeken - Tolhuis - Ham<br>**Adres:** Godshuishammeke 20, 9000 Gent<br>**Wanneer:** Elke donderdag van 18u tot 19u | | | | | | | |
| • Open Huis Botermarkt<br>**Adres:** Hundelgemsesteenweg 2A, 9050 Ledeberg<br>**Wanneer?** Woensdag 12u-13u | | | | | | | |

## 4. Voedsel/Kledij/Speelgoed - vzw DE SLOEP

**Adres:** Bevelandstraat 26, 9000 Gent
**Wat?**

- **Voedsel (**enkel droge voeding)
- **Kledij** (enkel voor kinderen van 0 tot 4 jaar)
- **Speelgoed**

⇒ **Wanneer**? Elke dag van 10u tot 16u na telefonische afspraak (09 234 38 58) of afspraak via mail: openhuis@desloep.be

# 5. Voeding - KRAS vzw

| | |
|---|---|
| | **KRAS** |
| | Voedselpakketten |
| | Verschillende locaties in Gent.<br>• zie link of bel |
| | 0486 73 99 75<br>0493 84 04 86<br><br>krasgent@gmail.com<br>http://www.krasgent.be/<br>www.facebook.com/krasvzw |
| | Op deze pagina vind je een actueel overzicht:<br>http://www.krasgent.be/nieuws/maatregelen-corona.html |

# WAAR IS JOTTE?

Kun jij raden waar Jotte staat in Nieuw Gent?

# ORIGAMI

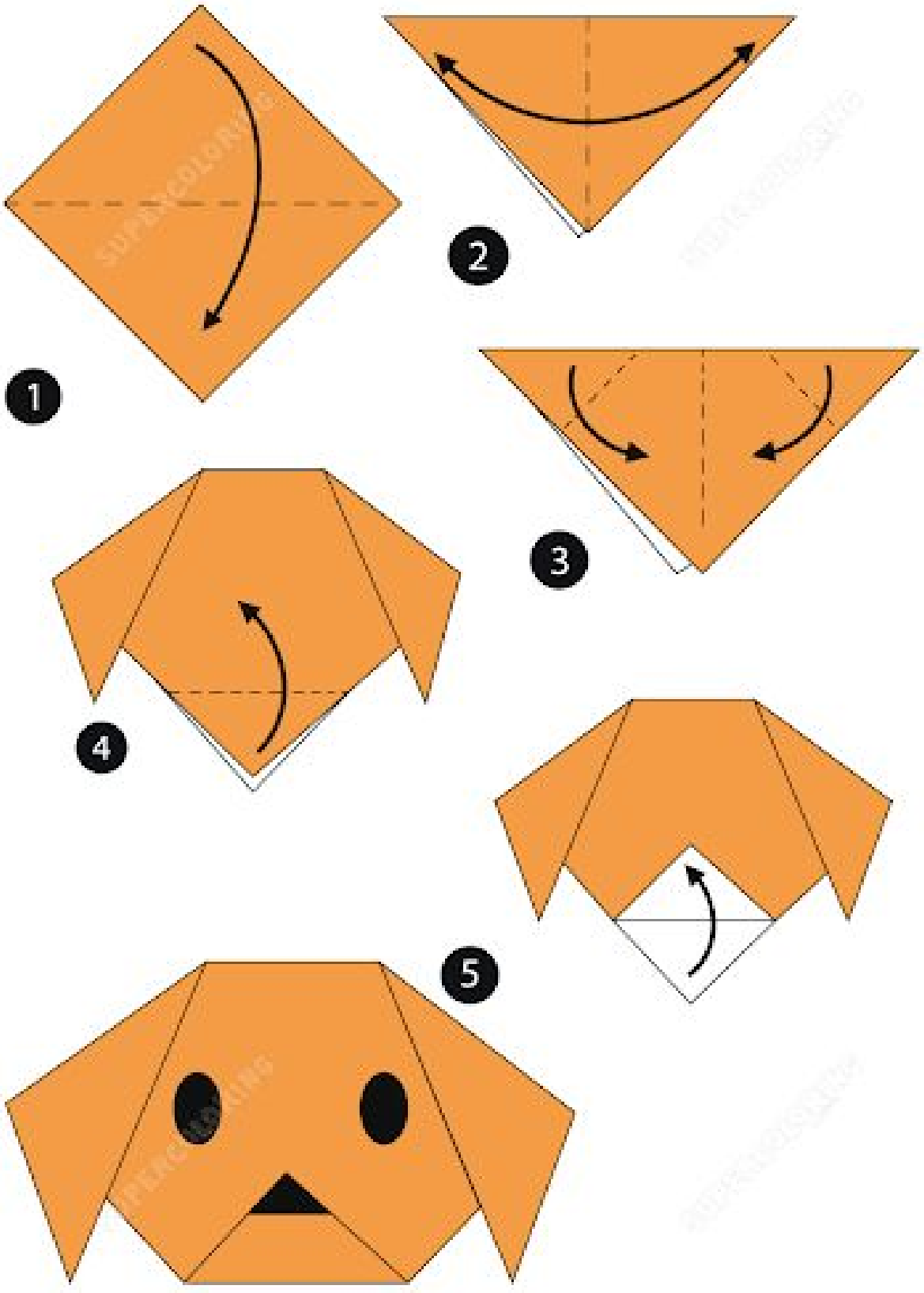



Image printed on www.supercoloring.com - for personal use only - reproduction is prohibited

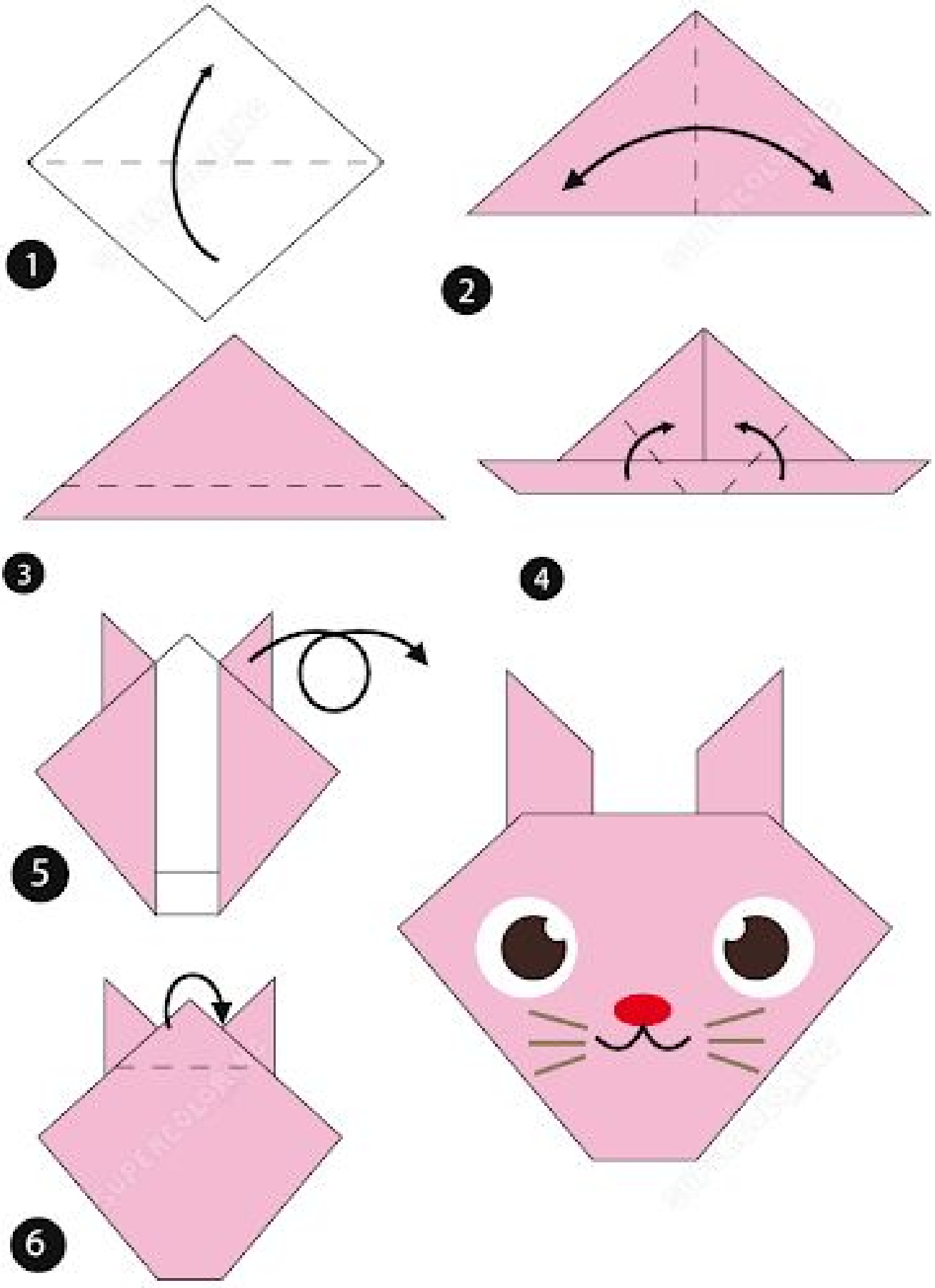
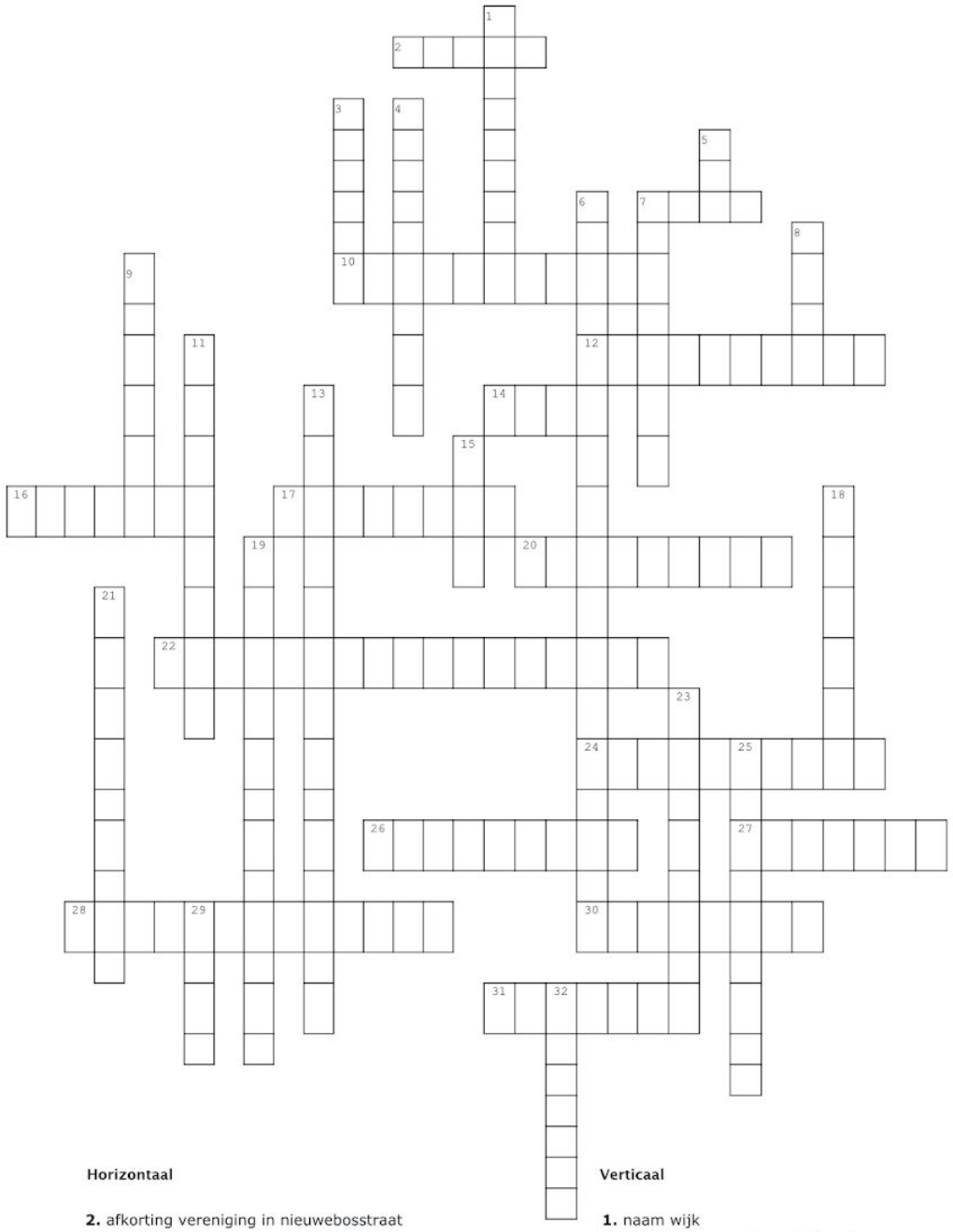



Image printed on www.supercoloring.com - for personal use only - reproduction is prohibited

# KRUISWOORDRAADSEL



**Horizontaal**

**2.** afkorting vereniging in nieuwebosstraat
**7.** naam ooievaar
**10.** naam activiteit dinsdag
**12.** taal waar Jotte trots op is
**14.** naam vereniging in sint-amandsberg
**16.** onrecht waarrond we werken
**17.** soort (laag) inkomen
**20.** naam favoriete vereniging
**22.** naam plein
**24.** ander woord voor stadshal
**26.** naam van weg tegen stress in gesprekken
**27.** omkeerde van armoede
**28.** huisnummer de zuidpoort
**30.** boomsoort waar onze schommel aan hangt
**31.** achternaam Gentse schepen armoedebestrijding

**Verticaal**

**1.** naam wijk
**3.** schilder waar veel om te doen is
**4.** naam activiteit die uitstappen organiseerd
**5.** naam voorzitter
**6.** onbetaalbare soort werk
**7.** wat milan graag kapot maakt
**8.** afkorting naam vereniging voor jongeren
**9.** meest gedronken drank
**11.** wie is welkom in De Zuidpoort?
**13.** naam activiteit donderdag
**15.** ander woord voor thuis
**18.** covid-19 in de volksmond
**19.** centrum van de wijk
**21.** valerie is opgegroeid op een ...
**23.** vervoersmiddel van Steven
**25.** naam grootste vergadering op zaterdag
**29.** naam tijdschrift
**32.** belangrijkste maaltijd

# WOORDZOEKER GENTSE PLEINEN

| E | R | S | U | F | L | M | V | E | L | L | E | F | P | Z | J | U | J | K | S |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| L | I | J | S | O | K | K | J | N | L | H | O | R | D | L | V | P | N | C | A |
| T | K | R | A | M | G | A | D | J | I | R | V | A | M | N | N | N | I | N | W |
| A | C | H | T | E | R | S | I | K | K | E | L | N | R | I | I | I | E | I | N |
| K | H | R | F | I | G | P | P | F | R | C | N | Ç | A | E | E | E | L | E | I |
| I | W | I | H | B | F | Z | U | E | A | A | I | O | N | L | L | L | P | L | E |
| K | T | O | E | J | P | Z | T | S | B | P | E | I | I | P | P | P | S | P | L |
| O | J | N | H | I | Z | U | I | P | E | T | L | S | E | T | S | N | N | S | P |
| O | M | A | E | F | O | N | I | T | W | K | P | L | L | D | Y | O | E | N | M |
| K | U | K | W | K | O | G | N | J | N | R | S | A | P | N | E | S | S | E | U |
| Z | O | F | O | P | K | C | R | Z | P | A | R | U | E | A | A | L | S | W | R |
| V | K | R | L | P | O | U | O | D | I | M | E | R | L | L | L | I | Y | U | A |
| B | L | E | E | Z | K | P | L | G | J | N | T | E | R | E | C | W | U | A | V |
| V | I | A | U | N | V | E | N | U | N | E | E | N | E | O | E | W | H | B | O |
| N | I | O | S | F | M | M | L | M | G | T | I | T | E | R | C | O | R | N | N |
| W | W | S | L | M | V | A | S | U | U | N | P | P | V | S | I | R | E | E | M |
| J | J | R | B | P | A | B | R | U | G | E | T | L | T | I | R | D | T | V | U |
| H | Z | W | A | S | M | R | J | K | N | O | N | E | N | U | U | O | E | E | R |
| K | V | J | L | H | V | D | K | K | T | R | I | I | I | O | A | O | I | I | E |
| V | E | I | P | J | C | T | L | T | H | G | S | N | S | L | M | W | P | L | R |

ACHTERSIKKEL
CASINOPLEIN
FRANÇOISLAURENTPLEIN
GROENTENMARKT
KORENMARKT
KOUTER
LIEVENBAUWENSPLEIN
LOUISROELANDTPLEIN
MAURICECLAEYSPLEIN
PIETERHUYSSENSPLEIN
RERUMNOVARUMPLEIN
SINTPIETERSPLEIN
SINTVEERLEPLEIN
VLASMARKT
VRIJDAGMARKT
WOODROWWILSONPLEIN

# WOORDZOEKER GENTSE PARKEN

| K | R | A | P | R | E | I | N | A | B | O | R | L | U | U | T | P | A | R | K |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| O | D | P | B | Z | S | H | P | K | R | A | P | R | E | Y | E | A | N | E | D |
| P | E | E | O | U | L | R | I | R | C | I | T | A | D | E | L | P | A | R | K |
| N | V | R | U | I | E | R | E | H | N | I | U | T | N | E | T | N | A | L | P |
| E | I | G | R | D | S | H | R | L | E | E | T | S | A | K | M | E | A | R | B |
| S | J | R | G | P | S | K | K | L | O | U | S | B | E | R | G | P | A | R | K |
| R | V | E | O | A | A | R | E | G | R | O | E | N | E | V | A | L | L | E | I |
| E | E | E | Y | R | R | A | S | K | R | A | P | E | U | V | E | L | L | E | B |
| E | R | V | E | K | A | P | P | T | H | C | E | V | E | G | E | Z | I | U | L |
| M | S | I | N | T | B | A | A | F | S | K | O | U | T | E | R | P | A | R | K |
| E | B | K | A | M | O | I | R | G | R | O | E | N | E | V | E | L | D | E | N |
| S | A | E | Z | A | T | C | K | N | E | S | R | E | E | M | E | Z | U | E | K |
| G | U | I | A | A | P | A | K | R | A | P | G | U | R | B | L | E | P | P | A |
| U | D | Z | L | L | A | C | K | R | A | P | G | N | A | Z | L | E | G | O | V |
| R | E | E | E | T | R | A | W | E | S | T | E | R | G | E | M | P | A | R | K |
| B | L | R | A | E | K | J | K | R | A | P | E | D | R | A | A | G | J | I | B |
| T | O | P | P | P | R | O | M | M | E | L | W | A | T | E | R | P | A | R | K |
| N | H | A | A | A | K | R | A | P | E | L | E | A | D | N | E | T | T | A | R |
| E | O | R | R | R | S | A | R | B | E | D | P | A | R | K | N | O | O | R | D |
| G | F | K | K | K | T | R | E | A | Ü | U | O | B | - | S | Y | E | A | L | C |

ACACIAPARK
APPELBRUGPARK
ARBEDPARKNOORD
ASSELS
AZALEAPARK
BANIERPARK
BAUDELOHOF
BELLEVUEPARK
BIJGAARDEPARK
BORLUUTPARK
BOURGOYEN
BRAEMKASTEEL
CITADELPARK
CLAEYS-BOUÜAERT
DENAEYERPARK
DEVIJVERS
GENTBRUGSEMEERSEN
GROENEVALLEI
GROENEVELDEN
KEIZERPARK
KEUZEMEERSEN
LOUSBERGPARK
LUIZEGEVECHT
MAALTEPARK
PIERKESPARK
PLANTENTUIN
RABOTPARK
RATTENDAELEPARK
ROMMELWATERPARK
SINTBAAFSKOUTERPARK
VEERGREP
VOGELZANGPARK
WESTERGEMPARK
ZUIDPARK

# WOORDZOEKER BEZIGHEDEN

| K | U | H | R | U | M | M | I | K | U | B | N | B | K | N | N | O | Z | N |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| K | R | Y | L | O | P | O | N | O | M | E | A | O | E | E | P | W | E | A |
| A | K | U | N | E | I | A | A | N | R | K | K | S | G | R | E | R | F | P |
| A | U | Z | I | H | N | E | N | E | K | E | T | I | U | E | E | W | O | B |
| R | I | O | A | S | M | Z | T | E | R | E | U | I | D | T | A | E | F | R |
| T | S | K | N | U | W | S | N | E | I | Z | M | S | I | S | T | K | I | E |
| E | E | N | Z | U | I | O | L | F | F | E | E | D | S | S | N | F | L | I |
| N | N | I | E | U | S | L | O | O | N | P | E | E | E | G | E | N | M | E |
| E | E | N | L | F | E | C | T | R | U | M | N | N | J | L | N | E | S | N |
| K | P | C | S | N | F | S | H | Z | D | W | E | I | L | E | N | L | T | E |
| J | P | N | C | N | U | O | Z | I | I | R | A | M | T | Z | I | E | R | L |
| I | A | E | H | S | E | E | T | L | L | M | A | N | W | E | Z | Z | A | E |
| K | H | L | R | D | L | K | N | S | O | D | A | A | D | N | E | Z | T | P |
| N | C | E | I | S | U | C | O | V | F | P | E | G | D | E | B | U | E | S |
| E | S | V | J | S | U | D | O | K | U | A | E | R | I | S | L | P | G | K |
| K | D | R | V | G | E | D | I | C | H | T | E | N | E | R | E | E | O | N |
| L | O | E | E | A | K | N | U | T | S | E | L | E | N | N | O | L | N | E |
| O | O | V | N | A | G | O | Y | R | A | N | O | I | T | C | I | P | S | D |
| W | B | N | E | L | E | P | S | S | P | A | H | C | S | L | E | Z | E | G |

AFSTOFFEN
AFWASSEN
BAKKEN
BEZINNEN
BOODSCHAPPEN
BREIEN
DENKSPELEN
DWEILEN
FIETSEN
FILMS
GEDICHTEN
GEZELSCHAPSSPELEN
HAKEN
KAARTEN
KNUTSELEN
KOKEN
KOKERELLEN
KRUISWOORDRAADSELS
KUISEN
LEZEN
LOPEN
LUISTEREN
MEDITEREN
MONOPOLY
MUZIEK
NAAIEN
OPRUIMEN
ORIGAMI
PICTIONARY
POETSEN
PUZZELEN
RUMMIKUB
SCHILDEREN
SCHRIJVEN
STOFZUIGEN
STRATEGO
SUDOKU
TEKENEN
UNO
VERVELEN
VIDEO
WANDELEN
WOLKENKIJKEN
YOGA
ZWEEDSEPUZZELS

# WOORDZOEKER WAT IK KAN IK DOEEEEEN?

Ook de kinderen van Steven hebben een lijstje gemaakt met wat ze kunnen doen :-)

| K | A | B | D | N | A | Z | J | O | N | G | E | L | E | R | E | N | N | N | N |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | F | O | R | G | R | E | K | E | O | Z | D | R | O | O | W | E | E | E | N |
| S | W | B | O | B | R | O | O | D | B | A | K | K | E | N | K | I | V | E | R |
| T | A | Y | H | O | U | T | S | N | I | J | D | E | N | A | A | E | R | A | O |
| E | S | E | J | D | A | A | L | B | K | R | E | W | M | A | W | U | A | N | V |
| E | S | O | G | E | L | P | T | D | N | N | N | K | N | G | E | M | A | I | W |
| L | E | K | P | N | G | E | R | A | E | E | E | E | R | L | T | I | N | T | W |
| E | N | S | O | R | E | N | P | P | F | I | D | O | K | E | P | G | W | O | A |
| O | E | I | P | F | U | S | J | S | Z | E | E | J | K | J | E | S | W | N | T |
| T | D | U | P | K | F | I | T | U | P | N | L | E | I | R | I | A | C | E | E |
| S | N | H | E | L | L | I | M | E | T | A | N | D | H | R | T | R | N | E | R |
| L | I | N | N | S | A | D | E | E | O | E | H | A | E | E | L | E | T | L | S |
| E | B | E | S | E | H | N | N | Z | N | P | K | C | R | K | N | E | E | S | C |
| M | D | P | P | Z | G | S | T | E | E | E | N | G | S | E | K | Z | Z | P | H |
| M | L | P | E | I | N | N | K | E | N | T | E | E | K | L | E | E | O | E | E |
| O | A | O | L | I | I | A | I | W | N | V | T | E | M | N | E | E | N | L | P |
| H | A | P | J | T | H | E | E | Z | E | T | T | E | N | A | T | Z | C | E | P |
| C | N | D | K | E | U | K | E | N | T | J | E | E | N | S | R | C | E | N | E |
| S | E | J | K | E | O | B | U | I | T | E | N | K | E | U | K | E | N | G | N |
| N | P | O | P | P | E | N | E | K | E | O | Z | N | E | T | C | E | S | N | I |

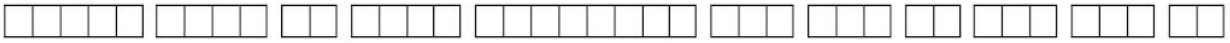
AFWASSEN
BOEKJES
BROODBAKKEN
BUITENKEUKEN
EZELRIJDEN
GEZELSCHAPSPEL
GROENTENSNIJDEN
HAKEN
HOUTSNIJDEN
INSECTENZOEKEN
JONGELEREN
KASTEEL
KEUKENTJE
KLEUREN
KOFFIEZETTEN
LEGO
LEZEN
MUZIEKMAKEN
NAAIEN
NAALDBINDEN
OPRUIMEN
PIANO
PLANTEN
POETSEN
POPPEN
POPPENHUIS
POPPENSPEL
RAAMTEKENEN
RAMENPOETSEN
SCHOMMELSTOEL
SLIJPEN
STRIJKEN
TAFELDEKKEN
TEKENEN
THEEZETTEN
TONEELSPELEN
VINGERHAKEN
WATERGEVEN
WATERSCHEPPEN
WERKBLAADJE
WEVEN
WOORDZOEKER
YOGA
ZANDBAK
ZINGEN

# WOORDZOEKERZOEKER

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| R | E | G | N | E | S | S | E | M |
| Z | T | E | K | E | R | D | S | P |
| O | E | E | N | H | E | M | P | N |
| I | E | T | L | V | S | A | E | B |
| L | R | G | E | E | S | T | E | R |
| I | N | D | T | T | F | O | E | I |
| A | H | E | A | S | T | O | N | E |
| M | U | H | D | O | O | E | O | F |
| E | W | H | E | T | N | P | U | N |

BRIEF
EMAIL
MESSENGER
POST
SMS
TELEFOON
WHATSAPP

Oplossing



Misschien staat hier de volgende keer jouw woordzoeker.
Kies een thema en verzin er minstens 30 woorden bij.

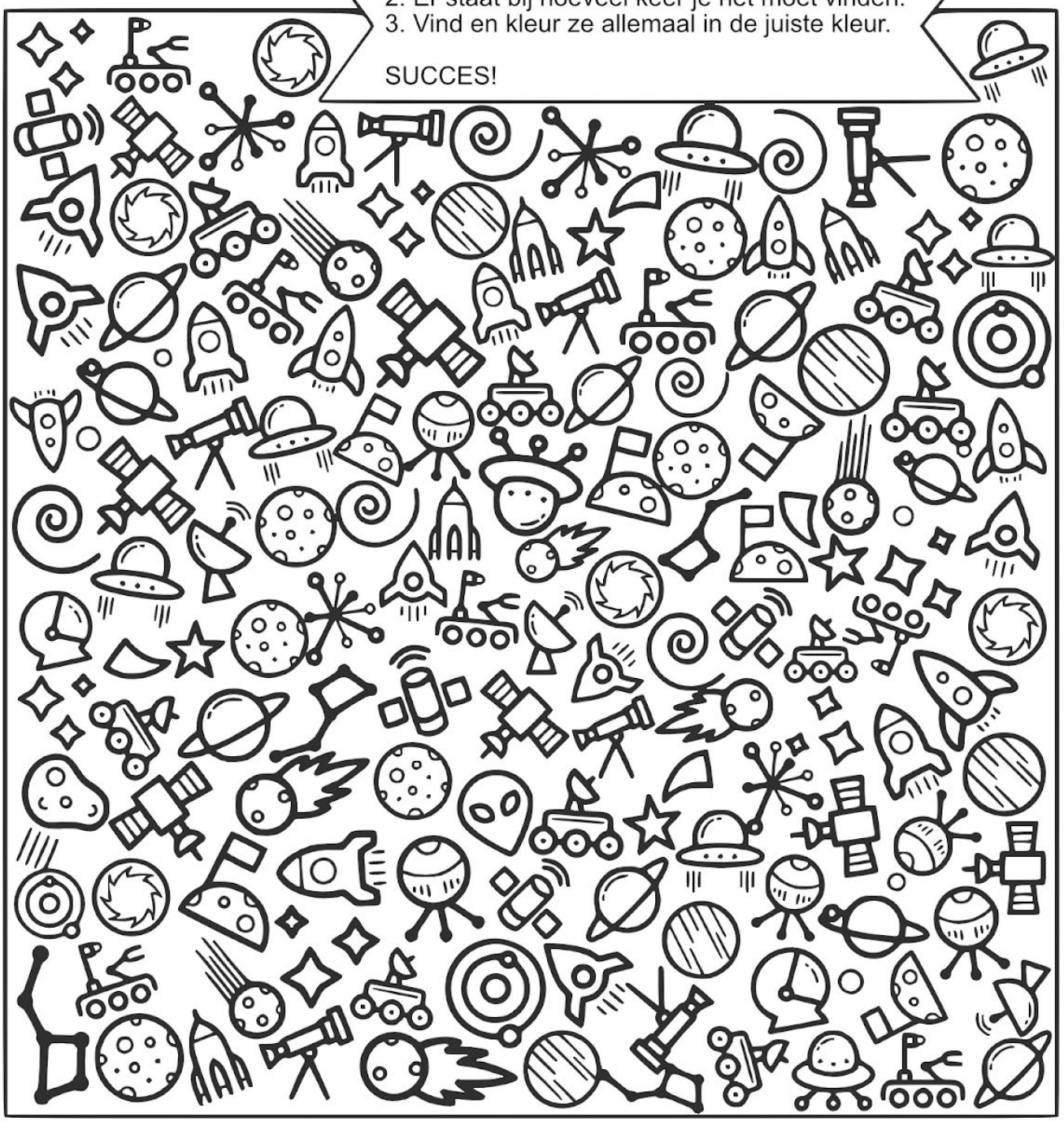
## Bezorg ons jouw lijst

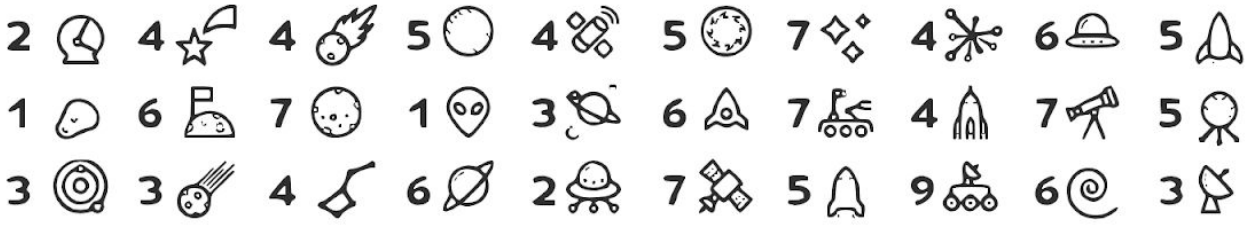
- via post: De Zuidpoort - Rerum Novarumplein 25 - 9000 Gent
- via mail: info@dezuidpoortgent.be
- via sms, telefoon of WhatsApp: 0478 52 92 78
- via Messenger: www.facebook.com/dezuidpoort

# ZOEKPRENTEN

1. Geef onderaan elk symbooltje een kleur.
2. Er staat bij hoeveel keer je het moet vinden.
3. Vind en kleur ze allemaal in de juiste kleur.

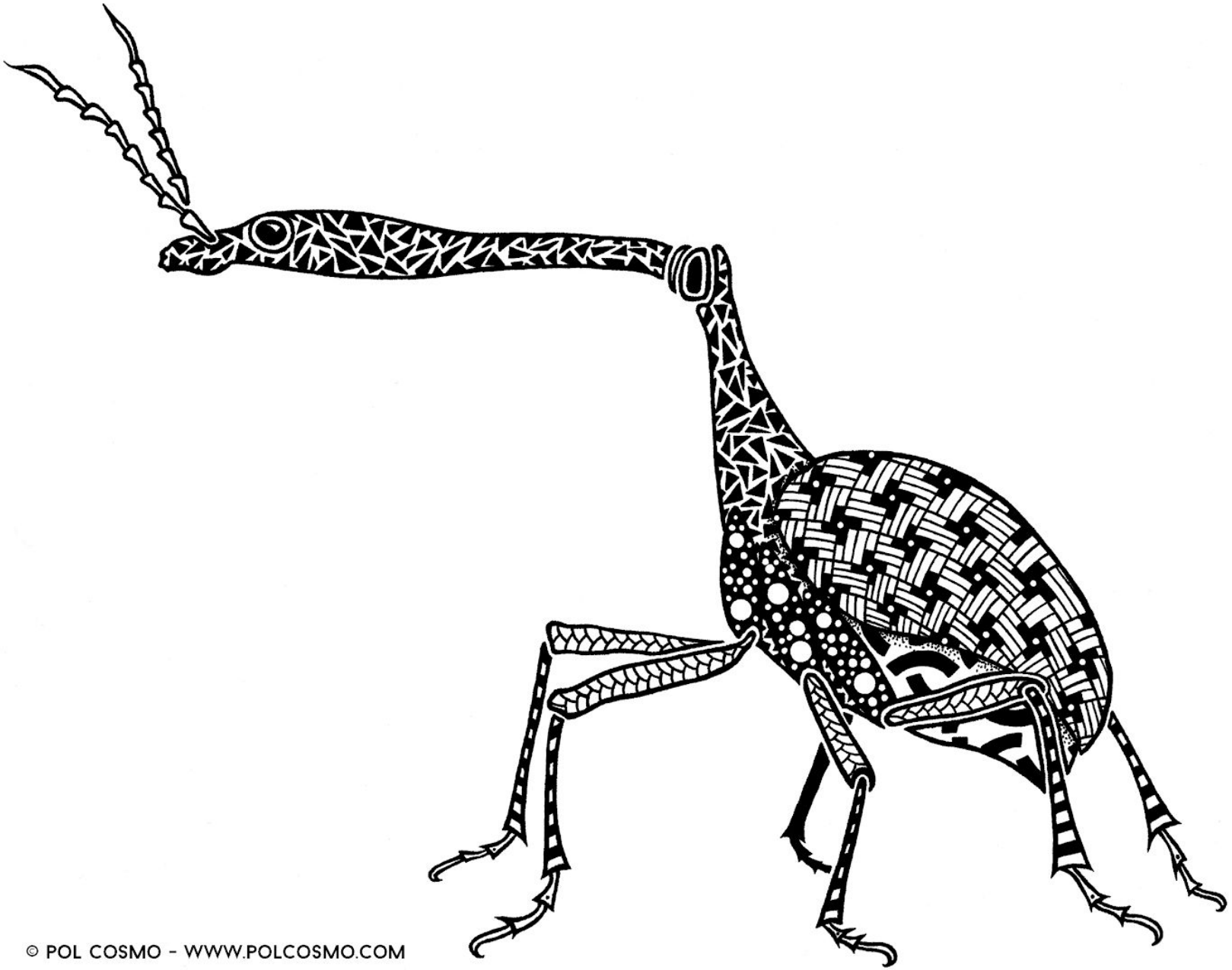
SUCCES!






papertraildesign.com

# KLEURPRENTEN POL COSMO (Gentse artist)



© POL COSMO - WWW.POLCOSMO.COM

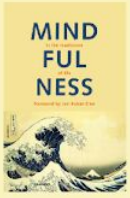
# ONTSPANNEN MET MINDFULNESS

samenvatting voorstelling door Edel Maex op 28 januari 2016 bij Welzijnsschakels*

## ONTSTAAN

Mindfulness wordt al duizenden jaren toegepast in het boeddhisme.

In 1979 vertaalde Jon Kabat-Zinn het en paste mindfulness toe in een ziekenhuis om stress, angst, pijn en ziekte te verlichten.




Toen Edel Maex na 12 jaar studeren psychiater was, vroeg hij zich af hoe hij dat ging volhouden.
Collega's zag hij er onderdoorgaan of een olifantenvel krijgen.
Hij vond het antwoord in mindfulness.
In de jaren '90 liet hij Vlaanderen ermee kennismaken en schreef er later enkele boeken over.

## MINDFULNESS IS NIET ...

**ontspannen**
*het kan wel een gevolg zijn*

**stoppen met denken**
*wel bewust denken*

**enkel hier en nu**
*je bent nu ook bezig met verleden en toekomst*

**stoppen met oordelen**
*wel proberen om niet onmiddelijk te oordelen, niet uit automatisme*

**vluchten voor de werkelijkheid**
*wel een manier om aandachtig te zijn voor de werkelijkheid*

**zelfonderzoek**
*wel aandachtig zijn voor jezelf*

## MINDFULNES IS WEL ...

**een manier om met de werkelijkheid om te gaan**

# stap 1 - STOP

Probeer niet vast te lopen in altijd maar doen.
We zijn gewend om iets te doen en als dat gedaan is, onmiddelijk het volgende te doen.
Probeer even aan niks te moeten voldoen.

# stap 2 - KIJK

Stop om te kijken.
Voel hoe je je voelt en wat je denkt. Misschien voel je nu pas dat je moe bent, pijn hebt of honger hebt. Probeer dat voor te zijn door op tijd te stoppen en te kijken.
Kijk aandachtig naar jezelf én jouw omgeving met mildheid.
Kijk wat er gebeurt (is). Het vraagt een inspanning om aandachtig te zijn en het is normaal dat je afgeleid geraakt door andere gedachten en geluiden. Als dat gebeurt, keer vriendelijk terug naar jouw aandacht.

# stap 3 - BESLIS

Je kan met wat je zag op 2 manieren omgaan.

**Reageer** vanuit een automatisme.
Als iemand jou slaat, sla je onmiddelijk terug, zonder nadenken. Waarop die kan terug slaan, enzoverder. De kans bestaat dat je achteraf spijt hebt van wat je deed.

**Beslis** hoe je wil reageren. Wees je er van bewust dat je een moment de tijd hebt om te kiezen wat je doet.
Als iemand jouw slaat, kan je kiezen om terug te slaan, maar ook om weg te gaan.

# stap 4 - RESPECTEER

Geef mensen bestaansrecht, respecteer hen.
Kijk niet enkel of iemand in jouw kraam past. Vraag je niet af wat hij/zij jou te bieden heeft, maar kijk wie het is en wat jij voor hem/haar kan doen.
Wees gastvrij, verwelkom.
Dat bepaald de kwaliteit van jouw aanwezigheid.

## EN NU?

### Vertaling voor armoedebestrijding

Mensen in armoede hebben dikwijls een laag zelfbeeld, ze vinden zichzelf niet belangrijk. Door hen te aanvaarden, respecteren, samen te werken, ... laat je merken dat ze wel belangrijk zijn.
Besteed veel aandacht aan verwelkomen. Het is moeilijk om iemand te verwelkomen als je jezelf niet welkom voelt.
Kijk hoe dat loopt en als dat gelukt is, is er al heel veel gebeurd en kunnen volgende stappen genomen worden.

### Oefen

Om op moeilijke momenten te kunnen beslissen wat je gaat doen, moet jouw geest geoefend zijn. Om te herkennen wanneer je automatisch reageert in plaast van beslist hoe je reageert.
Daar bestaan gelukkig oefeningen voor. Dikwijls oefen je om aandachtig bij je ademhaling te zijn. Je stopt om te kijken en jouw ademhaling te voelen en je beslist om jouw aandacht daarbij te laten.
Er bestaan intussen heel wat CD's met daarop een stem die jouw begeleidt in zo oefeningen, maar je kan het ook met een groepje samen proberen.

### Laat je inspireren

Spreek erover met anderen.
Mediteer met anderen.
Lees eens iets. Bijvoorbeeld van Thich Nhat Hanh, een verbannen Vietnamese boeddhistische monnik, vredesactivist, dichter en schrijver.

© copyleft De Zuidpoort
(Steven Van Hemelryck)

*hoe ik het onthou

# 7 eigenschappen van MINDFULNESS

**Wees vriendelijk**
(voor jezelf en anderen)

**Heb geduld**
(met jezelf en anderen)

**Heb frisse blik**
(begin steeds opnieuw)

**Heb vertrouwen**
(in jezelf en anderen)

**Kijk niet steeds uit naar een doel**
(plan eens niks)

**Laat los**
(laat losjes zijn)

**Aanvaard**
(jezelf, anderen, de situatie, ...)

# 3 MINUTEN OEFENING

## Ga zitten

Indien mogelijk met rechte rug, kin omhoog, voeten plat op de grond, handen in schoot, maar toch gemakkelijk. Sluit eventueel ogen.

Merk op welke gedachten je hebt, hoe jouw stemming is, wat je voelt (ongemak, pijn, ...).

## Adem

Concentreer je op je ademhaling. Verander er niks aan. Voel hoe de lucht langs jouw neus naar binnen gaat, hoe je buik uitzet en terug ontspant. Denk eventueel 'in ... uit ... in ... uit ...'

Je zal merken dat je snel terug aan andere dingen denkt, dat je afgeleid bent. Daar is niks mis mee. Keer dan vriendelijk terug naar jouw ademhaling.

## Laat het er zijn

Breid je aandacht terug uit naar heel jouw lichaam en alles rond jou. Als je iets voelt, laat het gewoon zijn.
Je kunt er met elke inademing naar toe ademen, en bij elke uitademing weer van weg. Stel je helemaal open voor wat er is, prettig of onprettig, en zeg tegen jezelf:
"Laat het er maar zijn."

# Gedicht: ‘Vuile Prikken’

Dit hoofddeksel knelt en kwelt steeds meer.

Onze vakantie viel in het Noordzeewater, vergald kustplezier.

En ook de Ardennentoppen werden opeens onbereikbaar.

Een duivelskok smijt roet in het paaseten.

China het Middenrijk? Midden van het virusimperium!

Wij huiveren voor de grafiek des doods en zoeken soelaas in kijkbuislol en troosteten en –drinken.

O God en Allah en ontelbare Indische goden, verlos ons van deze doornencorona!

*Roland*

*Echo* is een driemaandelijkse uitgave van VZW DE ZUIDPOORT
Rerum-Novarumplein 25 te 9000 Gent
0478 52 92 78 - info@dezuidpoortgent.be
Ondernemingsnummer: 0460.372.787
www.dezuidpoortgent.be

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

Je kan ons ook op andere manier steunen. Zie www.DeZuidpoortGent.be