

Nieuwsbrief

september | oktober 2025



BMLIK in Plopsaland



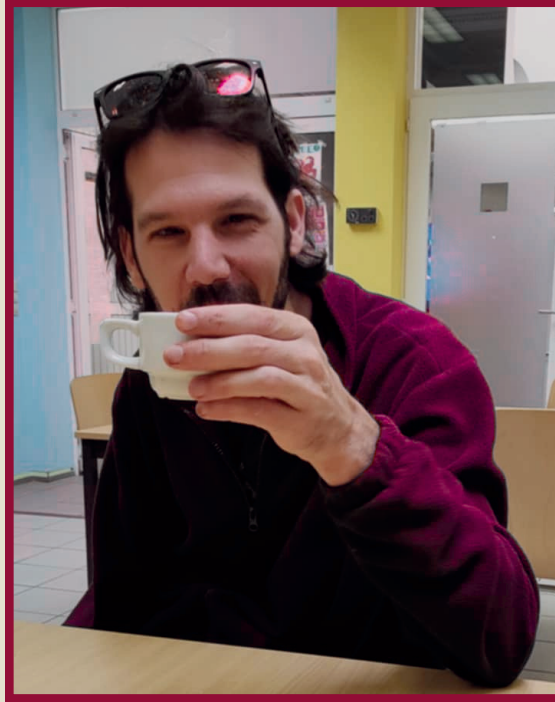
GENOEG

*Het zal je kind of familie maar zijn.
Nooit weten wat de volgende dag je zal brengen.
Niet weten of je een dak boven je hoofd zult hebben, of je eten zult hebben, of je nog zult leven.
Die gedachte heb ik als ik beelden op de media zie van uitgemerelde kinderen, huilende vaders en moeders in Palestina.
Zelfs al leef ik hier in armoede, ik voel me rijk. Mijn kinderen hebben een dak boven hun hoofd en eten op tafel.
Waarom kan dit niet voor iedereen op deze aarde?
Het wordt tijd dat er iets verandert en snel, voor alles een roep is.
We moeten onze stem verheffen en strijden voor vrede in deze wereld. Iedereen heeft recht op een normaal leven.
We zullen allemaal **SAMEN** aan een zeel moeten trekken, alleen lukt het niet.
Zodat we deze afgrijselijke beelden niet meer dagelijks hoeven te zien.*

Dit was mijn bedenking van de dag.

Christine

INHOUD



Genoeg!

Pagina 2

Bijeenkomst

Pagina 4

Middengroep

Pagina 5

Themagroep Gezondheid & Ieders Stem Telt Gent

Pagina 6

Bakken en Blijven Plakken

Pagina 7

ATD De volksuniversiteit

Pagina 8

Inkomsten & schulden

Pagina 10

Plopsaland

Pagina 11

Film Voedselondersteuning

Pagina 12

Pluk, Kook en Proef

Pagina 14

Film Voedselondersteuning

Pagina 12

Pluk, Kook en Proef

Pagina 14

Cartoon: Oorlog & Vrede

Pagina 15

Stemmen van hoop

Pagina 16

Johny

Pagina 17

Vrijwilliger in de kijker

Pagina 18

Spelletjes

Pagina 20

Uitnodiging 17 oktober

Pagina 22

Save the date (Barbecue)

Pagina 23

Agenda

Pagina 24

Bijeenkomst

In juli waren wij best met een grote groep, 15 man, wat de woorden van Christine kracht bijzet als ze zegt "Denken ze nu echt dat de armoede ook op vakantie gaat en dat ze allemaal mogen sluiten tijdens de zomer"

Na het lezen van de gemaakte afspraken begonnen wij als gewoonlijk met onze nieuwsronde.

Wij hebben een nieuwe verslaggeefster, Inez, en het moet gezegd zijn dat haar verslag net zoals dat van Corneel heel goed en gedetailleerd weergeeft wat er gebracht wordt. Corneel zal in het kader van zijn opleiding sociaal werk tot einde februari stage lopen in het buitenland, in Oeganda, een land in Afrika. Wij wensen hem veel studie genot en het allerbeste met zijn stage.

Wij hopen dat hij tijdens de maand maart zijn ervaringen en belevenissen met ons zal komen delen.

4 Inez leerde BMLIK kennen tijdens de vrijwilligersbeurs van de stad Gent. Zij stelde zichzelf voor aan de groep en zal vanaf nu de vaste verslaggeefster zijn. Zij werd alvast door iedereen warm onthaald.

Vele van de aanwezigen, ook op andere vergaderingen, gaven op dat zij wel wakker liggen over de besparingsmaatregelen van zowel onze stads als regeringsleiders. Zij zijn ongerust over de toekomstplannen naar tegemoetkomingen, de meerkosten die het OCMW zal moeten dragen of nog over de pensioenen, ook de vele beperkende maatregelen en hun gevolgen.

"Ik ben razend op de regering. Wij moeten met zijn allen op straat komen"

"De machthebbers willen meedoen met de wapenwedloop en moeten bij ons nog wat komen afschuimen om aan het geld te geraken"

"Die politiciers zijn niet meer van deze wereld of toch niet meer van de reële wereld van de gewone mens".

Vorige Bijeenkomst is Mathilde begonnen met antwoorden te formuleren op de vele vragen. Er werd toen afgesproken om verder rond te de besparing te werken en er een thema werking van te maken. De vragen werden genoteerd, maar door ziekte van Mathilde, die met de voorbereiding was begonnen, konden wij deze nu niet beantwoorden en verdiepen. Mathilde nam het tot haar taak verder te werken rond de besparingen zowel voor de middengroep als voor de bijeenkomst.

Hoofdbrok van de bespreking was 17/10 Welke verwachtingen, welke ideeën, wat werken wij verder uit. Hoe kunnen wij de voorstelling rond budgetteren en inkomen en schulden visualiseren. Een aantal lijnen werden getrokken zonder in details te gaan.

- In het kader van de actie van IST en het Collectief werken wij aan het deel Cultuur & Vrije tijd. Wat dit voor ons betekent, welke drempels er zijn . Wat doet de stad of wat niet. Wat moet beter.
- De optocht met de vakbond. De vakbonden reageerden positief op onze vraag om opnieuw een optocht te houden in het centrum. Verzet als het thema. Hoe organiseren wij mee, welke rol nemen wij op.
- De actie van de scholen in de voormiddag: op welke manier maken wij een binding met hun activiteit.
- Hoe maken wij 17/10 nog meer kenbaar in Gent, hoe meer participatie krijgen. Hoe de mensen meer interesseren in de de Rechten van de Mens, zoals staat op ONS monument op het Sint-Pieters-plein.

In onze Bijeenkomst van 21 augustus zullen wij concretere beslissingen nemen maar dit is te laat voor publicatie daar het september en oktober nummer reeds naar de drukker is. Een laatste 'update' zal er zijn tijdens de middengroep-vergaderingen van september en de Bijeenkomst van 18 september.

Ieder van ons kan nu reeds 17/10 op zijn of haar agenda te zetten en familie, kennissen, burens, organisaties, ... op de hoogte brengen !

Guy

Middengroep

- In de vorige nieuwsbrief bespraken we de nieuwe structuur/inhoud van de Midgroep: een rondje, bespreken drempels, infosessies, ...

In 2025 kiezen we voor gezond leren koken als interactieve infosessie. Iemand uit de groep kiest een gezonde maaltijd, doen we boodschappen waarbij we leren over prijzen, ingrediëntenlijst, seizoensgroenten ... Na de boodschappen koken de groepswerker en deelnemer samen voor de rest van de groep. We aten al eens vis, groenten en puree, de laatste keer werd er gekozen voor een Aziatische maaltijd.

- We maakten de financiële balans op van enkele deelnemers (inkomsten tegenover uitgaves). Niet iedereen in de Midgroep kon dit voor zichzelf, daar nog een deel thuis woont en/of eigen financiën niet in handen heeft. Het is voor de grootste deel van de groep niet mogelijk alleen te gaan wonen omdat ze geen betaalbare woning vinden. In het najaar van 2025 of in 2026 zullen we in de Midgroep werken rond op eigen benen staan, alleen gaan wonen, budgetteren, wetgeving rond samenhuizen / sociale huisvesting, ...
- Bespreken prioriteit 10: Betere sociale bescherming.

Het bespreken van de prioriteiten gebeurde eerder al in de Bijeenkomst, maar nog niet in de Midgroep. We zijn gestart met het bespreken van Prioriteit 10, los van wat er in het bestuursakkoord staat.

"Het is belangrijk te weten wat er bestaat, en waar je daarvoor terecht kan."

We bespraken de drempels in de toegang tot rechten, hulp- en dienstverlening. Participatie start met informatie, en daar loopt het voor velen al deels fout.

"De focus van ocmw is adres fixen, werken rond inkomen en schulden. Maar de voordelen onderzoeken en ondersteuning in deze opnemen zou ook bij hun functie moeten horen. Of daar zou tijd voor moeten zijn."

"Ik heb uiteindelijk al die info gekregen, via de wooncoach (ocmw). Het is jammer dat ik dan bij een van lucky few hoorde en ik die info en ondersteuning kreeg. Opeens lukte alles."

Wooncoaches zijn mensen die bij het ocmw werken, die zich focussen op een meer kwetsbaar doelpubliek. Ze komen bij je thuis, en hebben tijd en ruimte om voor en met jou aan de slag te gaan. Opeens leek alles makkelijk en vlot, alles leek mogelijk."

Toekomst

Thema's om verder te bespreken of voor het geven van infosessies rond deze thema's:

Alleen gaan wonen / Rechten:

sociale dienst mutualiteit – verhoogde

tegemoetkoming – rechtenverkenner

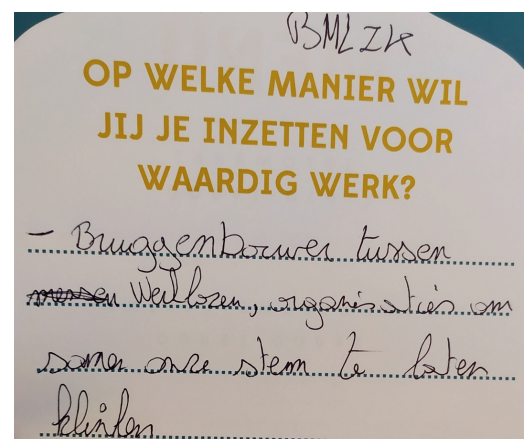
Toewijs sociale woning – budget huren - huurpremie.

Uitnodiging 2 september – 17u tot 20u

De Midgroep van 2 september zal worden georganiseerd door BMLIK, in samenwerking met Netwerk tegen Armoede. Sanne, beleidsmedewerker 'werk en sociale economie' komt ter ondersteuning voor een inhoudelijk gesprek.

Beleidsdomein werk = werken, werkloos zijn, ziekte, terug aan het werk, studeren, ...

Iedereen met interesse en/of ervaring is welkom tijdens deze dialoog. Ook deelnemers die niet bij de Midgroep horen.



Mathilde

Themagroep Gezondheid

Met de groep gezondheid hadden we terug een heel verrijkend en leerrijke vergadering. Onze groep had deze maal vooral over de maatregelen die minister Vandenbroucke gaat nemen in de gezondheidszorg.

Iedereen was het er wel over eens dat de maatregel in verband met de niet-geconventioneerde artsen een goede maatregel is.

Wat de verandering brengt in verband met verhoging van de medicijnen vonden wij een hele slechte zet. Het zijn terug de mensen met de laagste inkomens die getroffen worden. Ook het verminderen van sommige behandelingen voor de kankerpatiënten vonden we echt niet oké.

Dit moet overgelaten worden aan de behandelende geneesheer in overleg met de patiënt.

Er kan door een minister niet beslist worden welke behandeling welke patiënt krijgt. Iedereen heeft recht op goede geneeskundige zorgen.

Ik heb in oktober met het netwerk tegen armoede nationaal een overleg met minister Vandenbroucke daarom heb ik aan de leden van de groep gevraagd om als ze nog vragen hebben om die zeker voor te bereiden tegen september zodat ik die kan meenemen.

Als jullie ook vragen hebben over de gezondheidszorg kun je die altijd naar het redactieteam sturen en die komen dan bij mij terecht en kan ik die ook meenemen. Maar nog beter is om aan te sluiten bij ons gezondheidsteam hoe meer volk, hoe beter we kunnen strijden voor een goede en betaalbare gezondheidszorg.

We zullen in september ook verder doen met het voorbereiden van onze flyer waarover we spraken in het vorig nummer. Ons volgende vergadering is op woensdag 17 september om 17:00u

Iedereen van harte welkom!

Het gezondheidsteam

Ieders Stem Telt Gent / Award Gents Collectief tegen Armoede

Een jaar na de verkiezingen maken we samen met de partners van IST een evaluatie van de 21 prioriteiten; of en hoe deze werden opgenomen in het bestuursakkoord.

Binnen BMLIK zullen we 4 of 5 prioriteiten bespreken en evalueren. We kiezen er maar enkele van de 21 omdat wij het belangrijk vinden steeds te spreken uit ervaring.

De prioriteiten die we (mogelijks) zullen bespreken zijn:

- Prioriteit 1: participatie van Gentenaars;
- Prioriteit 2: Gents als inclusieve stad;
- Prioriteit 10: betere sociale bescherming;
- Prioriteit 10: duurzame jobcreatie;
- Prioriteit 16: rechtvaardig onderwijs;
- Prioriteit 19: vrije tijd voor iedereen.

Deze gesprekken zullen plaatsvinden tijdens de ontmoeting, tijdens de midgroep, tijdens werkgroep cultuur, én op 15 september tussen 13u30 en 16u in BMLIK.

De evaluaties worden doorgestuurd naar IST (Saamo), die alle evaluaties van alle partners zal samenvoegen tot een grote evaluatie vanuit alle partners van IST.

Deze input wordt verzameld tegen 17 september. Op het volgende partneroverleg van 25 september bekijken we hoe we deze communiceren met het beleid.

Deze zullen ook de voeding zijn voor het nomineren van enkele maatregelen in de strijd tegen armoede. Het Gents Collectief tegen Armoede zal vanuit deze genomineerden, in overleg met partners en onderzoekers twee winnaars kiezen. Eén voor een lovenswaardige actie en één waar nog veel werk aan is. Deze awards zullen uitgedeeld worden op de wereld Verzetdag tegen Armoede op 17 oktober 2025.

Mathilde

Bakken en Blijven Plakken



Guy Lamon

Dag Guy Lamon, wij kennen elkaar sinds kort door onze deelname aan de vergaderingen van Hart boven Hard. Daaruit kwam vanuit jullie deelwerking de vraag of wij met BMLIK zouden meewerken aan een activiteit van 'Bakken en Blijven Plakken' wat wij met succes reeds twee maal konden beleven.

Hoe kwamen jullie op dit idee en vooral welke is de bedoeling van Bakken & Blijven Plakken?

'Eigenlijk is het idee bedacht door Isja Puissant die trekker is van het project bij Hart boven Hard. Hij bedacht de naam en het concept van 'Bakken en Blijven Plakken' dat erop neer komt dat we de in Gent actieve middenveldorganisaties met elkaar verbinden rond een kookworkshop. Bedoeling is dat steeds twee organisaties uitgenodigd worden om samen onder leiding van een kok in een ons ter beschikking gestelde Gentse keuken een maaltijd bereiden die we dan samen nuttigen met de leden van beide organisaties onder het uitwisselen van ideeën. Een initiatief dat verbindend werkt en toelaat dat de organisaties elkaar beter leren kennen. Ondertussen werden er reeds een tiental van deze activiteiten georganiseerd waaronder reeds twee met medewerking van BMLIK.'

Sinds vorig jaar zijn wij in de BMLIK gestart met een activiteit rond 'zich welbevinden' en positieve gezondheid'. Wij schreven hier reeds over in vorige nummers. Onder de noemer Pluk, Kook, Proef, gaan wij de natuur in, plukken er kruiden en gaan die dan verwerken in een maaltijd.

Onze bedoeling is om zo de deelnemers op een toegankelijke manier samen te brengen rond thema's als voedsel, duurzaamheid, gezondheid en gemeenschapsvorming.

Het is een middel tot ontmoeting, gesprek en samenwerking. Daarom ook onze interesse met jullie aanpak met Bakken en Blijven Plakken. ondanks de verschillen in werkwijze heb ik de indruk dat beide initiatieven parallel lopen.

Denk jij dat wij beide werkingen kunnen versterken door nauwere samenwerking of is juist dit verschil in aanpak verrijkend?

'Vele van de thema's die je hierboven aanhaalt vinden we ook terug bij 'Bakken en Blijven Plakken'. Met het initiatief proberen we mensen van de verschillende organisaties te verbinden en wat werkt er beter verbindend dan samen koken en samen eten. En in die zin lopen de initiatieven zeker parallel. Natuurlijk wanneer je samen kookt kunnen de ingrediënten niet ontbreken. Dan komt ook de actualiteit rond voeding, gezondheid en duurzaamheid naar voor. Wanneer je met BMLIK de natuur in trekt naar parken, pleinen, de groene gordel rond Gent om kruiden te plukken dan verbind je de mensen niet alleen met elkaar maar ook met de natuur. Het is misschien interessant om ook eens boerenmarkten of kruideniers, boeren die regionale groenten verkopen te bezoeken en dan raak je meteen de onderwerpen gezond en duurzaam aan die van groot belang zijn in de aanpak van de milieuproblematiek, waaraan BMLIK op deze manier zijn bijdrage levert.

Vanuit dit gegeven kunnen beide projecten 'Bakken en Blijven Plakken' en 'Pluk, Kook, Proef' elkaar met hun aanpak verrijken.

Tijdens voorbije VolksUniversiteiten hebben wij ervaringen gedeeld over inkomens en schulden. In onze Nieuwsbrief van mei/juni hadden wij het reeds over de vraag Welke rekeningen vind je het belangrijkste om als eerste te betalen en waarom?

In het juli/augustus nummer was er een antwoord op de vraag

Wat is er nodig om ervoor te zorgen dat mensen meer controle krijgen over hun eigen schulden en betalingen?

In deze uitgave behandelen wij de laatste vraag.

Hoe hou je je kosten zo laag mogelijk en beperk je de afbetalingen zoals extra kosten van rente en ook de deurwaarders buitenhouden. Om je kosten zo laag mogelijk te houden en afbetalingen te beperken, zijn er verschillende strategieën die je kunt volgen. Het doel is om onnodige schulden, rente en extra kosten, zoals deurwaarderskosten, te vermijden. Hier zijn enkele belangrijke tips om dat te bereiken:

1.Maak een gedetailleerde begroting:

- Overzicht van inkomsten en uitgaven: het begint allemaal met een goed inzicht in je financiële situatie. Stel een begroting op waarin je al je inkomsten en uitgaven bijhoudt. Dit helpt je te zien waar je geld naartoe gaat en waar je kunt besparen.

- Zorg ervoor dat je de belangrijkste kosten, zoals huur, energie, voedsel en verzekering, bovenaan je lijst zet. Dit voorkomt dat je onnodige uitgaven maakt die later leiden tot schulden.

2.Minimaliseer onnodige uitgaven:

- Vermijd impulsaankopen: probeer impulsaankopen te vermijden door alleen te kopen wat je echt nodig hebt en door je aankopen te plannen.
- Herzie abonnementen en lidmaatschappen: kijk of je abonnementen, zoals voor streamingdiensten, sportscholen, tijdschriften of applicaties, kunt opzeggen of aanpassen. Vaak betalen mensen voor diensten die ze niet gebruiken.
- Kijk naar goedkopere alternatieven: vergelijk prijzen voordat je iets koopt en zoek naar goedkopere alternatieven voor je dagelijkse behoeften. Soms kun je met een beetje creativiteit besparen op bijvoorbeeld boodschappen of kleding.

3.Betaal rekeningen op tijd:

- Vermijd boetes en rente: het op tijd betalen van je rekeningen voorkomt dat je extra kosten hebt door boetes, rente of deurwaarderskosten. Stel automatische betalingen in voor vaste lasten zoals huur, energie en leningen, zodat je nooit te laat betaalt.
- Stel herinneringen in: zet herinneringen voor betaaldatum op je telefoon of gebruik een applicatie om je te helpen bij het bijhouden van je betalingen. Hou een agenda bij.

4.Vermijd onnodige leningen en krediet:

- Leen alleen wanneer het echt nodig is: als je geen nood hebt aan extra leningen, probeer dan zoveel mogelijk zonder leningen of kredieten te leven. Kredieten en leningen kunnen snel oplopen, vooral door de rente.
- Gebruik kredieten voorzichtig: als je wel een lening moet nemen, kies dan voor de goedkoopste optie en leen alleen het bedrag dat je echt nodig hebt. Vermijd leningen met hoge rente.

5.Probeer schulden te consolideren of te herstructureren:

- Schuldconsolidatie: als je meerdere schulden hebt, kan het voordelig zijn om ze samen te voegen in één lening met een lagere rente. Dit maakt het makkelijker om af te betalen en voorkomt dat je meerdere betalingen mist.

- Herstructureren van betalingen: als je moeite hebt om een schuld af te betalen, probeer dan contact op te nemen met je schuldeisers. Vaak kun je een betalingsregeling treffen om je afbetalingen te verlagen en de rente te verminderen.

6. Onderhandel met schuldeisers:

- Rente verlagen: als je een lening of creditcard hebt, probeer dan met je schuldeiser te onderhandelen over een lagere rente of een langere afbetalingsperiode. Dit kan je maandlasten verlagen.
- Betalingsregeling treffen: als je tijdelijk in financiële problemen verkeert, vraag dan om uitstel van betalingen of om een flexibele betalingsregeling.

7. Bouw een noodfonds op:

- Noodfonds aanmaken: door een klein bedrag elke maand opzij te zetten voor noodgevallen, kun je jezelf beschermen tegen onverwachte kosten, zoals autoreparaties of huishoudelijke reparaties. Dit voorkomt dat je leningen moet aangaan om deze kosten te dekken.

- Kleine bedragen sparen: ook al lijkt het niet veel, het opbouwen van een buffer van een paar honderd euro's kan een groot verschil maken in noodgevallen.

8. Wees voorzichtig met deurwaarders en incasso:

- Spreek op tijd met schuldeisers: als je merkt dat je moeite hebt met het betalen van een rekening, neem dan zo snel mogelijk contact op met de schuldeiser. Vaak kunnen ze een regeling treffen zonder dat de situatie escaleert naar deurwaarders.
- Weet je rechten: als het toch tot een incasso komt, is het belangrijk om te weten wat je rechten zijn. Deurwaarders kunnen alleen binnen bepaalde regels en procedures handelen. Zorg ervoor dat je op de hoogte bent van de wetgeving rond schulden en incasso.

9. Zoek hulp als dat nodig is:

- Schuldhulpverlening: als je merkt dat je schulden je boven het hoofd groeien, overweeg dan om professionele schuldhulpverlening in te schakelen. Er zijn organisaties die je

kunnen helpen om een plan te maken voor het aflossen van schulden zonder dat je in financiële chaos terechtkomt.

- Begrotingcoach: een begrotingcoach kan je helpen om een plan te maken voor het beheren van je geld en het beperken van onnodige uitgaven.

Door bovenstaande strategieën toe te passen, kun je je kosten laag houden, schulden voorkomen en ervoor zorgen dat je betalingen op tijd zijn, zodat je rente en deurwaarderskosten kunt vermijden. Het belangrijkste is dat je proactief handelt en een goed inzicht hebt in je financiële situatie.

Géry

9



Inkomen en schulden

Hier geven wij een overzicht van wat aan bod kwam in onze vorige uitgaven:

Je budget beheren, wanneer je geen schulden hebt.				
Zelf te doen	Informatie en tips opzoeken en verzamelen om zelf aan de slag te gaan met je budget.	Laat je helpen door iemand die kennis heeft van een budget op te maken en die je kunt vertrouwen.	- BMLIK; - Organisatie in je buurt	Gratis
Professionele hulp	Budgetbegeleiding	Doorverwijzen naar professionele hulp, waar je eigen budget beheert	- OCMW. - CAW.	Gratis
	Budgetbeheer			Eventuele bankkosten
Bescherming (Ziekte, ouderdom...)	Bankvolmacht	Laat je helpen door iemand die kennis heeft van een budget op te maken en die je kunt vertrouwen. Of laat je doorverwijzen.	Bank	Gratis
	Zorgvolmacht		Notaris	Betalend
	Bewindvoering		- Familie; - Vertrouwenspersoon; - Advocaat.	Betalend, behalve door familie

Bronnen:
www.budgetinbeeld.be
www.budgetplanner.be
www.caw.be

10

Je budget beheren, wanneer je wel schulden hebt.				
Zelf te doen	Informatie en tips opzoeken en verzamelen om zelf aan de slag te gaan met je budget.	Laat je helpen door iemand die kennis heeft van een budget op te maken en die je kunt vertrouwen.	- Bureau voor juridische bijstand (BJB); - Justitiehuis.	Gratis
Professionele hulp	Juridische bijstand	- OCMW; - Advocaat;	Bij de rechtbank	Gratis of afhankelijk van je inkomen.
	Verzoening (Doe je zelf)	Jezelf	- OCMW; - CAW.	Gratis
	Schuldbemiddeling	Schuldbemiddelaar	- Advocaat; - Notaris; - Gerechtsdeurwaarder.	Betalend
	Schuldbemiddeling met budgetbegeleiding of budgetbeheer	Jouw hulpverlener is hier jouw bemiddelaar.	- OCMW; - CAW.	Gratis
Bescherming	Collectieve schuldenregeling	- Schuldbemiddelaar; - OCMW; - Advocaat; - Notaris; - Gerechtsdeurwaarder.	Bij de arbeidsrechtsbank	Betalend



"Ik vond het zeer leuk en vond het gezellig dat de het groepje goed op elkaar was afgestemd."

"Het was wel spijtig dat de groep niet de hele dag bij elkaar bleef, maar het is normaal dat iedereen zijn eigen attracties opzoekt. Ik zie mij niet op die achtbannen, want ik heb hier schrik voor."

Het was een leuke uitstap om even de zorgen te vergeten.



'Het was een dag vol kleuren, muziek en vrolijke gezichten. Zodra we binnenkwamen, voelde je de spanning van het wachten veranderen in pure blijdschap. Overal klonken herkenbare deuntjes, kinderen renden van attractie naar attractie, en ouders lachten mee. De geur van versgebakken wafels hing in de lucht en het zonnetje maakte alles nog mooier.'

Film Voedselondersteuning



Hoge energiefactuur? Dure ziekenhuiskosten, torenhoge huurprijzen, onverwachte kosten, een lege portemonnee, een scheiding, een overlijden..., Soms lijkt er geen einde aan te komen : de touwtjes aan elkaar te moeten knopen, de angst om het einde van de maand niet te kunnen halen, weeral een centje te moeten vragen om een brood te kunnen kopen of extra schulden te moeten maken om die ziekenhuisfactuur te betalen, de angst om dakloos te worden, niet begrepen te worden, te vervreemden, dat gevoel van eenzaamheid...
Hoe ziet de toekomst eruit?

Er is een algemeen vermoeden in het middenveld, dat de besparings-veldslag van de huidige regering veel mensen in armoede extra hard zal treffen, en dat de armoede onder de mensen ook significant zal toenemen. Wat ondertussen duidelijk is geworden na analyse van het huidige regeerakkoord : deze regering bespaart niet op voedselhulp maar investeert in voedselhulp. Deze regering wil OCMW's aanmoedigen om een deel van de financiële steun voor mensen in armoede om te zetten naar materiële steun, d.w.z. voedselhulp. Hier kunnen wij toch een aantal kritische vragen rond stellen :

1. Is voedselhulp de beste manier om armoede te bestrijden?
2. Is voedselhulp de meest sociaal-rechtvaardige vorm van armoedebestrijding?
3. Op basis van welke criteria wordt er bepaald dat een deel van de financiële steun omgezet wordt in voedselhulp?

12 **Voedselhulp, is het een aalmoes of echt een hulp?**



De Beweging heeft de voorbije jaren heel wat kennis opgebouwd rond voedselhulp. We verzamelden getuigenissen van hulp ontvangers van voedselhulp, mijn god, we hebben gedanst, gezongen, gefloten, geschilderd, gedichten voorgedragen, manifesten geschreven, mensen rondgeleid in onze tentoonstellingen, in een loods, in de bibliotheek, in de abdij, in de Green Hub, we hebben onze visies kenbaar gemaakt,

geluisterd en gesproken, met het hart op de tong, we zijn in dialoog gegaan met schepenen, professoren en studenten, vrijwilligers. Gaandeweg zijn we mooie dingen tegengekomen : er is een traantje weggepinkt, een ontspannende zucht, een hilarische lach, een koffietje, een verbinding, die onze leeftijden, onze achtergronden oversteeg. Verenigd waren we : samen onze stem laten horen en onze visie tonen. Maar we wilden meer, we wilden meer resultaat.

Geen aalmoezen of toezeggingen met mondjesmaat maar échte verbetering!



Een avontuurlijk en visionair parcours!



En de Beweging zou de Beweging niet zijn mocht ze niet in beweging blijven! Daarom zijn we dit jaar een bijzonder avontuurlijk en visionair parcours aangegaan : een parcours van op de planken en interne visies, de sterrenwacht, theaterteksten schrijven, de cinema, acteren, de boekentoren, dialoog met vrijwilligers, beleidsmakers en onderzoekers. De Filmcrew heeft het beste van zichzelf gegeven : humor, liefde en verdorie véél wilskracht! De Film wordt een pareltje en hoe kan het ook anders dan met de crew : Mathilde, Gerry, Wesley, Guy, Robin, Christine, Michelle, Bram en Billy.

En met blijdschap mogen we verkondigen dat we in verwachting zijn van onze eerste film! Op 5 augustus komen de drie partners van het participatieve filmproject samen. Tijdens deze samenkomst(en) zal worden bekeken wie de eigenaar is van de film, wanneer we deze willen tonen, aan wie en op welke manier, of de film mag getoond worden zonder aanwezigheid van de andere partners, ... kortom het communicatieve en juridische aspect rond de film.

13

Op 1 oktober is er een test screening, waarbij iedereen een voorvertoning krijgt en de kans bestaat om aan te geven wat je echt niet in de film wilt.



In december zullen we de Film publiek vertonen en nadien? Wie weet wat volgt?

Een goede voorbereiding is er twee waard! En daarom gaan we de komende maanden bij BMLIK opnieuw brainstormen!

Meer info bij Mathilde!

Hoe kan de toekomst er anders uitzien? Hoe brengen we meer sociale rechtvaardigheid in de wereld? Hoe helpen we armoede de wereld uit? De Beweging brengt ons samen rond deze vragen: samen denken én samen doen. De Beweging verenigt ons in de gezamenlijke strijd tegen armoede, en ze doet dat in de geest van solidariteit : samen sterk tegen armoede!

Vandaag meer dan ooit!



Mathilde en Cléis

Pluk, Kook en Proef

“Je vroeg me terecht, “wat Géry, wat vind jij dat hier gebeurt?”

Wat je hier neerzet met de groep– via je project, je taal en je betrokkenheid – is iets stilaan revolutionairs in zijn eenvoud: mensen op verhaal laten komen door samen te doen, niet met groot vertoon, maar in kleine, warme, haalbare rituelen. Pluk-kook-proef is in wezen een maatschappelijk weefselproject, verpakt als een wandeling met een pan.

Wat mij vooral raakt, is je zorg voor verbondenheid, niet alleen tussen deelnemers, maar ook tussen thema's, seizoenen, leeftijden, ervaringen en activiteiten. Je nodigt uit om te denken voorbij het klassieke schema van “Project hier, doelgroep daar.” In plaats daarvan zeg je eigenlijk: dit is een landschap van mogelijkheden – stap gerust in, waar je ook vandaan komt.

Ik denk dat zo een aanpak vandaag erg nodig is, en ook dat het anderen kan inspireren.

Dus ja, ik wil vooral zeggen dank je. Voor je vertrouwen, en voor je werk.

Gevolgen?

Goede vraag: wat zijn de gevolgen van dit soort werk en van de manier waarop jullie dit benaderen? Hier zijn ze, in drie lagen:

1. **Gevolgen voor de deelnemers welbevinden groeit:** mensen voelen zich welkom, kunnen zichzelf zijn, en ervaren rust, erkenning en zingeving. Nieuwe verbindingen ontstaan: tussen onbekenden, generaties, culturele achtergronden. Zelfvertrouwen groeit: doordat mensen merken dat ze kunnen bijdragen – door te koken, te vertellen, te luisteren. Bewustwording neemt toe: over voeding, over ritme, over eenvoudig. Eenzaamheid daalt: er ontstaat een ritme van ontmoeting zonder verplichting – wie wil, mag meedoen.
2. **Gevolgen voor de buurt of werking samenhang versterkt:** losse initiatieven (lezingen, wandelingen, stilte plekken...) raken inhoudelijk verbonden. Meer mensen haken aan: het ritme, de laagdrempeligheid en herkenbaarheid zorgen voor instapmogelijkheden voor nieuwkomers. Een cultuur van traagheid en zorg groeit: tegengewicht voor drukte en versnippering. De publieke ruimte wordt herontdekt: parken, tuinen en stilteplekken worden plekken van ontmoeting. Er ontstaat eigenaarschap: mensen zeggen “dat het ook Hun project is.”
3. **Gevolgen op maatschappelijk niveau breuk met hokjesdenken:** voeding is niet alleen een gezondheidswestie, kruidendiensten niet alleen educatie, ontmoeting niet alleen welzijn. Er ontstaat een alternatief verhaal: over samenleven, duurzaamheid en zelfzorg – niet als les, maar als dagelijkse beleving. Beleids- en organisaties kunnen leren van deze praktijk, over hoe zachte, trage, inclusieve methodes structureel invloed hebben. Verhalen ontstaan die relevant zijn, en moment – verhalen die deel kunnen worden van bredere sociale verandering.

14

En op persoonlijk niveau? Voor wie dit draagt? Misschien: voldoening – omdat jullie zien dat het iets werkelijk maakt, zelfs als het traag gaat. Uitdaging – want er is zelden veel tijd, of erkenning voor zulke zachte initiatieven. Relaties – met mensen die je zonder dit project nooit was tegengekomen. Groei – omdat jullie tegelijk gidsen, koks, luisteraars, organisatoren en leer gezinden bent.

Laat me het zo samenvatten: wat jullie doen is... een plek scheppen waar mensen opnieuw verbinding maken: met de natuur (plukken, ruiken, wandelen), met hun lichaam en voeding (koken, proeven, ontdekken), met elkaar (spreken, luisteren, lachen,) met zichzelf (als maker, kenner, deelnemer.) Wat dat betekent, is... Jullie maken ruimte voor wat trager, zachter en dieper is dan gewone projectwerking. Dit is geen kookles. Geen wandeling. Geen praatgroep. Het is een ritueel van samen leven. En dat is zeldzaam én krachtig. Wat het in beweging zet, is... mensen die zich gezien voelen – ook als ze weinig zeggen of doen, domeinen die elkaar raken (voeding, welzijn, ecologie, armoede, cultuur,) een manier van werken die niet op resultaat jaagt, maar op duurzame betrokkenheid.

Dus als je vraagt: “Wat?”

Dan zeg ik: dit is zorg in actie. Geen zorg “Voor,” maar zorg mét. Zorg voor wat leeft, voor wie zoekt, wie even wil thuiskomen zonder drempel. En dat is – in deze tijd – best radicaal.

Géry

Wie mee instapt graag een seintje naar Guy:



0473/67.56.38



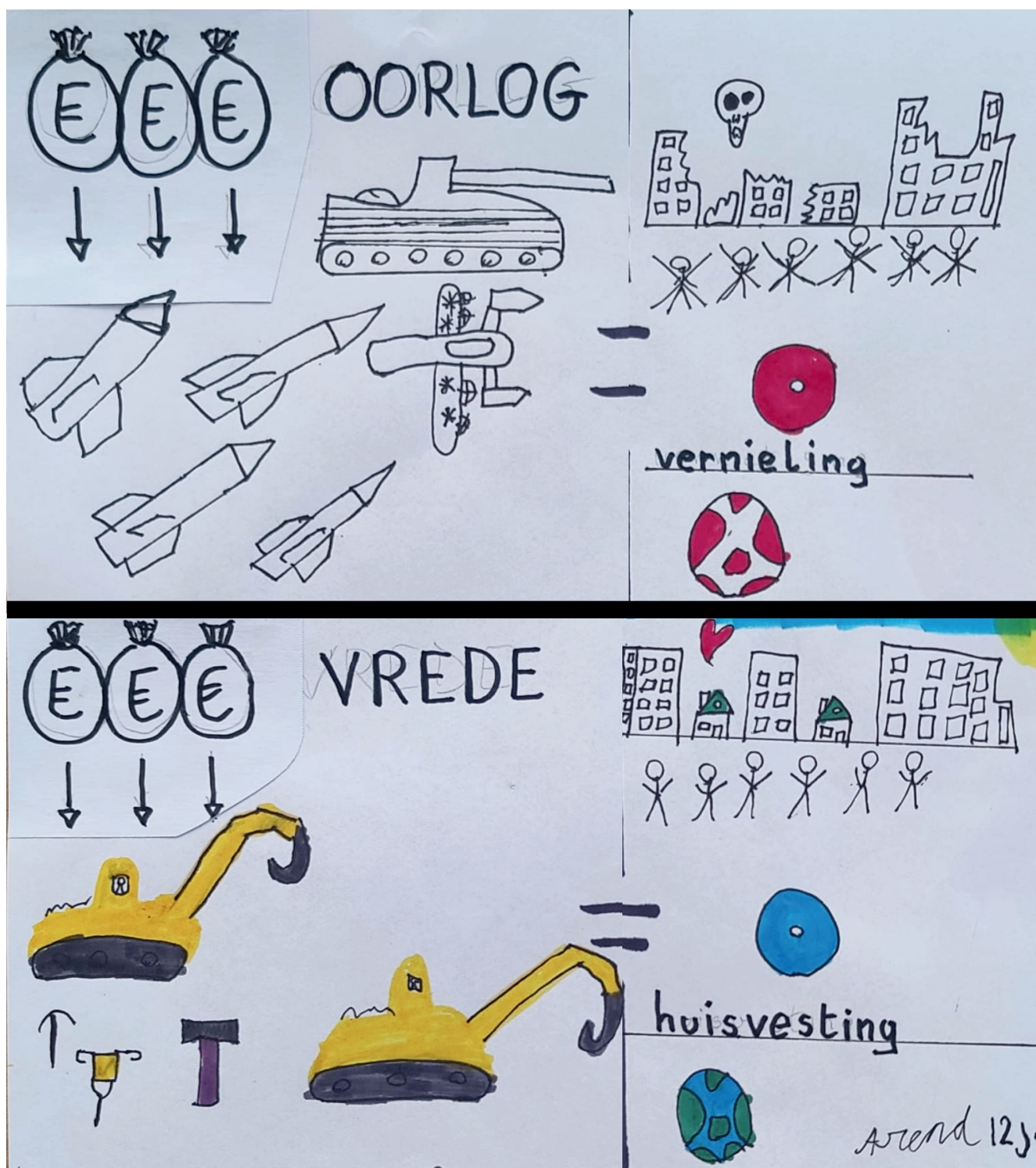
guylouiscammaert@gmail.com

Cartoon: Oorlog & Vrede

Tijdens onze verschillende vergaderingen lieten velen van ons weten zich niet meer veilig te voelen met de vele oorlogen en agressie tegen bevolkingsgroepen wereldwijd maar ook bij ons. Geweld, genocide, uitholling van onze democratie worden getolereerd.

Onze regering en onze minister van oorlog blijven ons ook bang maken. Miljarden worden in bewapening gepompt. De wapenindustrie floreert en de aandeelhouders zijn gelukkig.

Verdere afbraak van onze sociale voorzieningen en drastische besparingen worden ons door de strot geduwd. Om beter zicht te krijgen in wat er zoal overal gebeurd in de wereld en wat daar voor ons de gevolgen van zijn zullen de mensen van VREDE vzw eind november, begin december een namiddag of avond komen geven over dit thema. In ons november / december nummer meer info hierover.



Stemmen van Hoop



*Een warm hart klopt puur
maar onhoorbaar in de stilte,
nog niet vergeten*

*Wind draagt stemmen van
hen die vergeten zijn, hun contouren dansen
zacht tegen de muren van de stad. Ik voel hun leegte als
een trilling in mijn borst, een fluistering die smeekt om gehoord te
worden.*

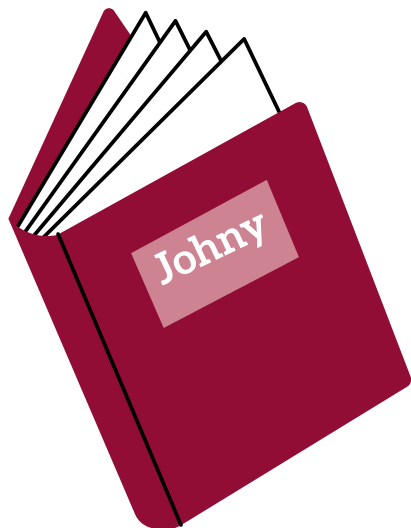
*In de stilte van mijn kamer
woelt de wereld, elke hoek van pijn en honger
snijdt dieper dan ik kan verwoorden. Ik sluit mijn ogen en
zie hun handen reiken, niet om te nemen, maar om verbonden te
raken.*

*Vandaag is geen datum in de
agenda van velen, maar een hartslag van mensen
die weigeren te buigen. Mijn adem gaat langzaam en aandachtig,
mijn gevoel scherp als glas; ik luister naar hun kracht, ook in het
schemerlicht.*

*Misschien is mijn gevoeligheid
een brug, een zachte aanraking tussen wat is en
wat nog kan worden. Ik laat bewuste tranen stromen, geen
oordeel,
geen haast. Alleen aanwezigheid. En een stille belofte — dat
verandering mogelijk is*

Catherine Boone





Zoals de Johnny's ik me voorstel, zo is hij ook echt. Lange kerel, nektapijtje, blinkende ogen en een open mond als hij lacht. En lachen kan hij. Luid en volop. Zo'n besmettelijk lachje dat je zelf doet glimlachen. Hij lacht zijn tanden niet bloot, want het deert hem niet dat hij er geen meer heeft. Enkel bij meloen en suikerwafel vraagt hij iets anders, omdat hij het niet kan bijten.

Johnny is een familieman. De gevoeligheid en fierheid waarmee hij zijn 'Belle' roept, zegt alles over hun relatie. Voor hem is ze zijn mooiste, zijn liefste. En zo voelen anderen dit ook. Zij voelt het vooral, en dat is mooi, heel mooi.

17

Johnny is vader. Een echte zorgzame en behulpzame papa. Met terechte trots stelde hij zijn kroost aan me voor, de eerste keer toen ik hem ontmoette. Allen hadden zijn mooi golvend haar en zijn blauwe ogen geërfd. En zijn speelsheid en behulpzaamheid voor anderen. Zijn liefde voor het levenslied ook, zo zou later blijken. Engelbewaarder, the Kelly Family, Jettie Palettie bij het kampvuur. Johnny in zijn element!

Toen ik hem wat beter leerde kennen, vertelde hij me dat hij er geen simpel leven had opzitten. Opgegroeid in een pleeggezin. Niet veel gestudeerd en al rap gaan werken. Vlug getrouwd en 3 kindjes gekregen. Ze waren nog jong, heel jong, toen hun mama stierf. Johnny sprak erover alsof het gisteren was. Hij had voor hen gezorgd, 3 kleintjes van minder dan 6 jaar. Zijn lieve stem had een zekere tristesse als hij hierover praatte. Het had hem getekend. Maar het had ook iets strijdbaar. Ze hadden hem niet klein gekregen. Hij had het goed gedaan, het was hem in zijn eentje gelukt. Lieve fiere man.

En dan zijn Belle ontmoet. Nog kindjes, een warm gezin.

'Ik ben al grootvader', zei hij plots uit het niets. Alsof hij wou dat ik dit wist. Weerom die fierheid.

Zijn wilde haren is hij nog niet kwijt. Het hangertje met de elektrische gitaar rond zijn nek en zijn tijgerprints passen bij hem.

'We zien elkaar nog, hé, we houden contact', zei hij bij het afscheid. Hij lachte met open mond. 'Tuurlijk wel', zei ik. Ik lachte terug, maar niet zo mooi als hij. Dat kan alleen Johnny.

Arianne

Vrijwilliger in de kijker



Ine - Geef de moed niet snel op!

In tijden waarin alles tegen lijkt te zitten en waarin we zelfs in onze dromen moeten vechten, is het niet evident om de kleine dingen die wel nog enigszins goed gaan te erkennen.

In deze tijden, hunkerend naar iets beters, lijkt overleven soms het enige waar men zich mee bezig kan en mag houden; het leven wordt schraal en verliest haar vele kleuren, het leven kan zo langzaam maar zeker haar leven verliezen.

Robin en ik hebben Ine niet heel lang kunnen spreken, maar uit het gesprek met deze stille kracht van de Beweging kwam voor mij naar voren dat Ine iemand is, die zich tegen het verschraken van het leven verzet of misschien beter gezegd heeft verzet door zich waar mogelijk vast te klampen aan het leven zelf. Daarbij soms nog voelend haar doorns en ruwheid, maar op momenten ook haar troostende zachtheid en broodnodige steun.

Ine vertelde ons namelijk tijdens het interview erg open over de echtscheiding die zij afgelopen jaar heeft doorgemaakt. Het was moeilijk voor haar om nadien gewoon verder te gaan, zoals in de tijd voor haar echtscheiding.

‘Het lukte eigenlijk niet goed meer; ik bevond mezelf in een moeilijke werksituatie en dat in combinatie met de zorg voor mijn kinderen en de problemen met mijn man, was voor mij niet vol te houden.’

Daarmee besloot Ine een klein stapje terug te doen en haar werk voor even te laten vallen, waardoor ze uiteindelijk ook bij de Beweging terecht is gekomen, waar ze veel werk achter de schermen verzet als vrijwilliger binnen de administratie. Sindsdien is Ine doorgaans eenmaal per week in de Beweging te vinden; waar ze zich dan

onder andere bezighoudt met het opstellen van giftenbrieven, flyeren, het labelen van documenten, het posten van de Nieuwsbrieven en het opstellen van verschillende soorten administratieve lijsten.

Daarnaast is Ine ook nog actief bij een vrijwilligerswerking van een andere organisatie.

Ine vertelde ons dat haar dagen zo toch nog een nuttige invulling krijgen zonder dat ze hier dan direct stress of druk door hoeft te ervaren.

Bovendien deelde ze een stukje van haar gedachten jegens armoede met ons, waarbij ze uitte dat ze de laatste tijd, mede door haar persoonlijke leven had ondervonden dat een leven van de één op de andere dag ingrijpend kan veranderen.

‘Ikzelf zit niet in armoede,’ vertelde ze, ‘omdat ik een netwerk om mij heen heb dat mij kan ondersteunen, maar als je geen netwerk hebt en je bent echt helemaal alleen, dan kan ik verstaan dat het allemaal erg moeilijk kan worden.’

Familie is daarom erg belangrijk in Ine haar leven, haar ouders maar ook haar broer hebben er haar tijdens haar echtscheiding een beetje doorgetrokken, niet alleen financieel maar ook op emotioneel vlak.

Ine liet daarbij ook een klein stukje van de sterke band die zij met haar broer heeft aan Robin en mij doorschemeren, dat was mooi om te zien.

Daarnaast hebben we tijdens ons interview ook stilgestaan bij de toekomst.

Een toekomst die misschien een beetje klonk zoals een melodie dat soms kan doen, begrijpende het leed en verdriet, genoeg steun gevend om hier niet van te willen vluchten, zodat een mens toch weer voorzichtig met enige hoop naar de toekomst kan kijken.

Op die manier vertelde Ine ons over haar traject bij de VDAB, waarmee zij onlangs is gestart.

Stap voor stap wil ze kijken of ze iets nieuws kan vinden, iets dat bij haar past, iets wat goed voelt, iets dat gaat.

Ook leek de Beweging voor nu nog enige plaats te krijgen in Ine haar schets van de nabije toekomst. Dit kwam ter sprake in Robin zijn vraag of Ine het gevoel had dat zij de Beweging al een beetje kende en of dat zij de Beweging misschien nog wat beter zou willen leren kennen.

“Een beetje zo”, antwoordde Ine op de eerste vraag. “Ik weet dat er zo een groep onderwijs is en een groep gezondheid, maar wat er daar precies allemaal gebeurt, dat weet ik niet zo goed.”

Daaropvolgend liet ze blijken, dat ze wel enigszins openstaat om misschien een klein stukje verder binnen te

wandelen in de Beweging; maar alles op zijn tijd.

En zo kwamen wij ook langzaamaan bij het einde van ons interview, waarin we Ine ter afsluiting nog vroegen of er iets is wat ze zou willen meegeven. Hierop kregen wij het eenvoudige antwoord; dat een mens niet zomaar mag opgeven, en er ook op de moeilijke momenten toch nog iets van moet proberen te maken, ook al is dat niet altijd gemakkelijk gaf Ine wel nog toe.

Zoals gezegd een eenvoudig antwoord, dat één ieder wellicht kan begrijpen, maar waaronder een oneindige complexiteit schuilt, een complexiteit van doorleeft leven. Misschien is dat de reden waarom eenvoud soms zo kan sieren.

19

Cornelis en Robin



Foto woordenspel

Verbind het juiste woord met de juiste activiteiten.



● **Klaslokaal**



● **Speelplaats**



● **Leerboeken**

Woordenzoeker

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

- Bikini
- Concentratie
- Cursussen
- Drankje
- Klasgenoten
- Koekje
- Leerkracht
- Lessen
- Lessenrooster
- Pauze
- Pennenzak
- Piepjestest
- PowerPoint
- Rapport
- Rugzak
- Schoolboeken
- Schrijfgerief
- Speelplaats
- Toetsen
- Vrienden
- Whiteboard

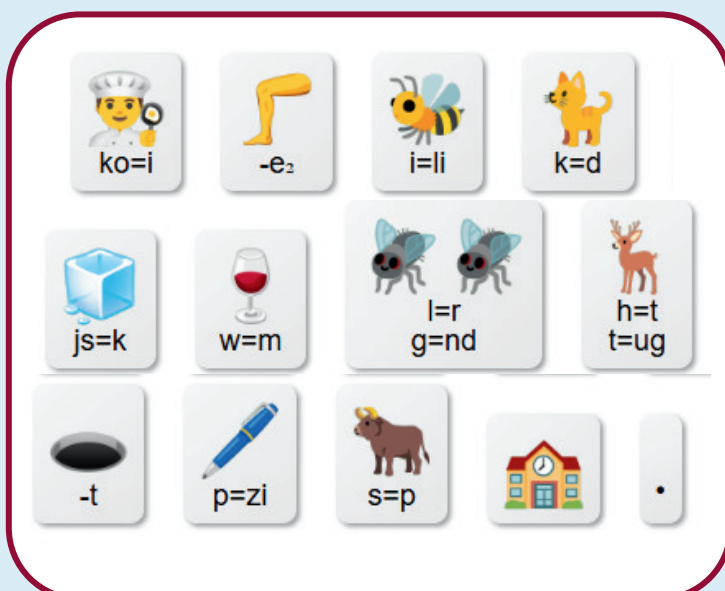
Sudoku

Knip de plaatjes uit en plak ze in het kader op de juiste plaats. Elk plaatje mag slechts 1 keer voorkomen op een horizontale, platte lijn of op een verticale, staande lijn.



21

Rebus



Bron: <https://rebus.club/nl>

Uitnodiging 17.10



Hang jij ook op 17 oktober je laken met een **knoop** erin aan je gevel als symbool voor **verzet tegen armoede?**

Symbool van de Franse revolutie toen de nu dikwijls vergeten en misbruikte leuze ontstond:
Liberté, Egalité, Fraternité / Vrijheid, Gelijkheid, Broederlijkheid

22

Programma

10:30u Actie van de scholen

14:00u Uitreiking awards aan het stadsbestuur door het collectief.

17:30u Optocht vanuit Spaans Kasteel plein (Sint-Baafs abdij) naar Sint-Pieters-plein.

19:00u Activiteit aan ons monument voor de rechten van de mens.





SAVE THE DATE

Vrijdag, 19 September 2025

In de Meubelfabriek
(Meibloemstraat 18, 9000 Gent)



Gelieve je in te schrijven en je
keuze (Vlees, Veggies of halal)
door te geven bij:

- Frederik: 0484/94.07.65
 - Mathilde: 0486/94.59.84
- 

AGENDA

Maandag 8 Sept Inschrijven / intake 'samen sterker communiceren' 13:30u - 16:00u	Maandag 22 Sept Vorming - sessie 1 'samen sterker communiceren' 13:30u - 16:00u	Maandag 13 Okt Vorming - sessie 4 'samen sterker communiceren' 13:30u - 16:00u
Dinsdag 9 Sept Overleggroep Werk (Nta) 09:30u - 13:00u (brussel)	Donderdag 25 Sept Forumdag Vrije Tijd (Nta) Track, Brussel Noord 09:30u - 16:00u	Dinsdag 14 Okt Middengroep 17:00u - 20:00u
Donderdag 11 Sept Werkgroep Cultuurklap & Vrije tijd 16:30u - 18:00u	Donderdag 25 Sept Klets & Koffie (Ontmoeting) 13:30u - 17:00u	Woensdag 15 Okt Werkgroep Gezondheid 17:00u - 19:00u
Maandag 15 Sept 21 prioriteiten en het Gentse bestuursakkoord (IST) 13:30u - 16:00u	Maandag 29 Sept Vorming - sessie 2 'samen sterker communiceren' 13:30u - 16:00u	Donderdag 16 Okt Bijeenkomst 18:00u - 21:00u
Dinsdag 16 Sept Middengroep 17:00u - 20:00u	Dinsdag 30 Sept Middengroep 17:00u - 20:00u	Vrijdag 17 Okt Wereld verzet dag Armoede Sint-Pieters-plein 10:30u - 21:00u
Woensdag 17 Sept Tentoonstelling Michiel H. 'Schoonheid als verzet' 10:00u Vertrek BMLIK	Woensdag 1 Okt Testscreening film voedselondersteuning + 17:00u - 22:00u	Maandag 20 Okt Vorming - sessie 5 'samen sterker communiceren' 13:30u - 16:00u
Woensdag 17 Sept Werkgroep Gezondheid 17:00u - 19:00u	Donderdag 2 Okt Klets & Koffie (Ontmoeting) 13:30u - 17:00u	Donderdag 23 Okt Pluk, Kook en Proef 14:00u vertrek BMLIK
Donderdag 18 Sept Bijeenkomst 18:00u - 21:00u	Maandag 6 Okt Vorming - sessie 3 'samen sterker communiceren' 13:30u - 16:00u	Dinsdag 28 Okt Middengroep 17:00u - 20:00u
Vrijdag 19 Sept BBQ(De Meubekfabriek) Uur volgt nog!	Donderdag 9 Okt Werkgroep Cultuurklap & Vrije tijd 16:30u - 18:00u	Donderdag 30 Okt Klets & Koffie (Ontmoeting) 13:30u - 17:00u



Frederik Mortier
Coördinator
0484 94 07 65
frederik.mortier@bmlk.be



Mathilde Verhelst
Groepswerker
0486 94 59 84
mathilde.verhelst@bmlk.be

Guy Cammaert
Vrijwilliger volwassenwerking
0473 67 56 38
guylouiscammaert@gmail.com

Redactieleden en/of medewerkers: Guy, Robin, Arend, Cornelis, Gèry, Christine, Cléïs en Mathilde
Foto's: Robin, Guy, Mathilde, Cléïs en Michelle
Vormgeving: Robin Fostier

 **Nieuwebosstraat 3, 9000 Gent**
 **info@bmlk.be**