

# Gezond zonder geld

Jozefien Van Huffel

**Gezondheid. Zo met oud en nieuw in het verschieft, speelt het thema de hoofdrol in menige wens en voornemen.**

**Voor sommigen is gezond leven echter een taaie opgave.**

**„Armoede schaadt de gezondheid”, stelt Welzijnszorg onomwonden. Pigment vzw verenigt kansarmen en verse groenten om daar iets aan te doen.**



Gezond koken, opdienen en afwassen. In de Pigmentkeuken doen kansarmen alles zelf. © Herman Ricour

**B**RUSSEL, Begijnhofwijk. Dienstencentrum Het Anker maakt zich op voor de maaltijd. Frisse slaatjes met witloof en tomaat staan uitgesteld, en de kleine maar vastberaden Gusta legt haar krukken aan de kant om de leiding te nemen over het tafeldekken. Zoals elke maand komen senioren en jonge kansarmen uit de buurt, asielzoekers, daklozen en andere bezoekers eten in de Pigmentkeuken, waar sommigen van hen zelf aan het fornuis staan.

Pigment, vereniging waar armen het woord nemen, vond twee jaar geleden onderdak in Het Anker. Het viel snel op dat veel bezoekers sukkelden met hun gezondheid. Een gezonde leefomgeving en voeding zijn niet de eerste zorg voor wie bezig is met overleven. En in een benepen budget past een arts ook niet altijd. „Hartproblemen, suikerziekte, tandpijn, psychische problemen”,

somt medewerkster Liesbeth LeFebvre op. Gezondheid werd de eerste bekommerning van de vereniging. „Kansarmen willen wel gezond leven, maar komen er niet aan toe. Campagnes bereiken hen ook niet.” Pigment ging dus op zoek naar werkvormen om samen met kansarmen aan de slag te gaan.

Eén keer maandelijks draait het om bewegen, in de ruimste zin van het woord „Velen verlaten Brussel eigenlijk nooit”, weet medewerker Filip Keymeulen. „Met uitstapjes naar het bos of naar een thé dansant in Leuven komen ze in beweging.”

De Pigmentkeuken, met de kansarmen als chefkoks, is nog een manier om bezig te zijn met gezondheid. Een vergadering van bezoekers stelt telkens het menu samen, met zo weinig mogelijk bemoeienis van begeleiders Liesbeth en Filip. Bij Pigment, en bij uitbreiding in Het Anker, behoren

bijna alle vrijwilligers zelf tot de doelgroep met beperkte kansen. „Dreigt er friet op tafel te komen, vragen we enkel of dat wel gezond is. Tot nu toe nam de groep wijze beslissingen”, lacht Filip. „De voorwaarden zijn dat ingrediënten vers zijn en in de buurt te koop, en dat iedereen kan meeten. Te veel kruiden en varkensvlees vermijden we.”

## Ratatouille

Vandaag staat er allereerst een heerlijke pompoensoep op het menu. Gisteren al haalde een groepje de ingrediënten met boodschappenwagentjes op de markt in Molenbeek. „Ze dronken er een koffie, dat hoort erbij, en terug in het centrum, maakten ze alvast de soep”, beschrijft Filip.

Aan de rest, ratatouille met merguezworst op de barbecue en fruitsla als dessert, werkten van-

daag vijftien mensen. „Sommigen nemen verantwoordelijkheid op voor een gerecht. Jean-Luc hier bepaalde wat er wel en niet in de ratatouille mocht”, vervolgt hij. „Anderen schillen enkel een aardappel of twee, maar ze dragen wel bij tot de sfeer.” De medewerkers dragen borden rond. Wie helpt, eet gratis, de rest betaalt voor het hele menu 3 euro.

„Alleen al dat ze samen eten, al die mensen die anders in hun eentje aan tafel gaan, maakt dit gezonde voeding”, merkt een vroegere medewerker die even binnen springt op. Het levendige, verscheiden gezelschap bevordert inderdaad de eetlust, maar mensen raken ook aan de praat over eetgewoontes.

Marcella vertelt dat ze dertien kilo verloor sinds ze stopte met snoepgoed, Lina beschrijft hoe ze weinig eet en toch teveel weegt. „Ik werk minder, houd niet van wandelen en teveel van de televi-

sie.” Pigment werkt niet met een diëtist. Het promoot gezond leven op het eigen niveau van de doelgroep. „Voor mensen die geen drie keer dagelijks eten, en lang niet elke dag warm, die zelden voor zichzelf koken, gaat het niet om room of te veel boter”, legt Filip uit.

Op het koertje bij de barbecue schuifelt Gusta, opnieuw zonder krukken, af en aan met emmers: de rest van de soep die moet afkoelen. „Zet die barbecue toch binnen”, vermaant ze Filip en Jean-Luc. „Laatst was hij te nat om aan te krijgen.” Binnen in het centrum krijgt wie geen geld had om mee te eten toch nog een bord, terwijl de anderen uitgelaten afwassen. „Misschien zetten ze de volgende keer de stap om te helpen.” De eters kunnen ook nog een flinke portie soep of fruitsla krijgen voor thuis, in allerlei potjes, dozen en blikken. Zo bont als de ratatouille van het gezelschap.

Vul dit formulier in en zend het naar  
Dienst Parochiebladen • Geschenkabonnement, Halewijnlaan 92, 2050 Antwerpen.

Ondergetekende,

Naam: \_\_\_\_\_

Straat: \_\_\_\_\_ Nummer: \_\_\_\_\_

Postcode: \_\_\_\_\_ Gemeente: \_\_\_\_\_

Telefoon: \_\_\_\_\_ Parochie: \_\_\_\_\_

schenkt een jaarabonnement op Kerk+Leven aan:

Naam: \_\_\_\_\_

Straat: \_\_\_\_\_ Nummer: \_\_\_\_\_

Postcode: \_\_\_\_\_ Gemeente: \_\_\_\_\_

Telefoon: \_\_\_\_\_ Parochie: \_\_\_\_\_

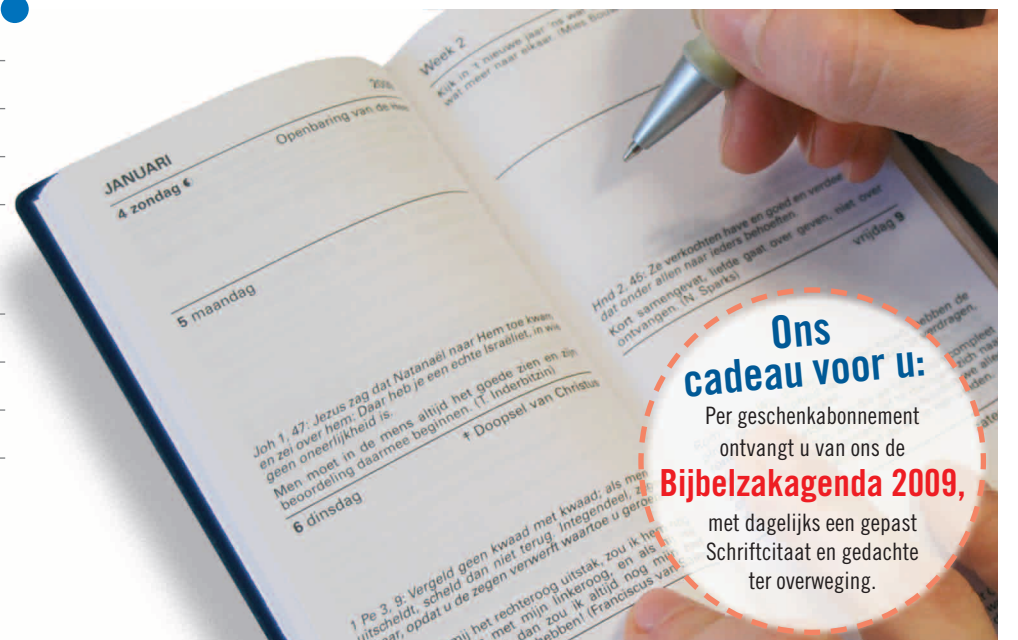
en betaalt na ontvangst van een uitnodiging tot betaling vanwege de parochie.

Datum: \_\_\_\_\_ Handtekening: \_\_\_\_\_

**KERK**  
**+Leven**

**Op zoek naar een cadeau? Schenk Kerk+Leven!**

Een geschenk waar je week na week deugd aan hebt.



Bewuste Bijbelagenda is ook verkrijgbaar bij de liturgische centra: Incontri, Kolenmarktstraat 61, 1000 Brussel, 02/509.97.32 • Licap, Guimardstraat 1, 1040 Brussel, 02/509.96.70 • De Vlaspit, Vlasfabriekstraat 14, 1060 Sint-Gillis, 02/533.29.39 • De 3 Leliën, Leopoldstraat 59, 2000 Antwerpen, 03/231.03.39 • De Oude Linden, Abdijstraat 40 c, 2260 Tongerlo, 014/53.82.13 • De Peerle, Frederic de Merodestraat 18, 2800 Mechelen, 015/29.84.62 • Castrum Abdijs Keizersberg, Mechelsestraat 202, 3000 Leuven, 016/31.00.65 • De 3 Provinciën, Abdijstraat 1, 3271 Averbode, 013/78.04.60 • PIC, Tulpinstraat 75, 3500 Hasselt, 011/21.29.46 • De Wijngaard, Begijnhof 4, 8000 Brugge, 0477/26.56.17 • De Branding, Kerkstraat 22, 8400 Oostende, 0477/26.56.17 • De Bron, Marktstraat 88, 8530 Harelbeke, 0477/26.56.17 • Carmelitana, Burgstraat 46, 9000 Gent, 09/225.48.36 • Pascali, Nederpolder 16, 9000 Gent, 09/223.40.30 • LKD, Dijkstraat 32-34, 9200 Dendermonde, 052/20.19.76.