



Met de voet op het pad

Ik ben Regina Veloso de Veen. Ik kom uit Brazilië en zie mezelf als een enorm joviale en spontane vrouw. Ongeveer 18 jaar geleden besloot ik om naar België te verhuizen. De stap van een wereldstad als Belo Horizonte naar de Antwerpse Kempen was gigantisch. In Brazilië wordt er echt buiten geleefd. Hier in België moest ik mij aanpassen aan de winterse weersomstandigheden, maar ook aan de vele veranderingen en uitdagingen die de emigratie met zich meebracht. Ik voelde me daardoor niet zo goed in mijn vel tot de huisarts me aanraadde om meer te gaan wandelen. In Brazilië wandelde ik ook al graag en het deed hier echt wonderen. Wandelen in de natuur is voor mij de perfecte manier om te ontspannen. Het geeft me de nodige rust en doet me terug beter voelen.

Naast mijn liefde voor wandelen hou ik ervan om mensen bij elkaar te brengen en nieuwe uitdagingen aan te gaan. In 2022 kwam ik op het idee om een wandelclub op te richten. In een Facebook-community van Brazilianen in België werd er een vraag gepost over wandelen. Als fervent wandelaar antwoordde ik meteen en stelde ik voor om eens samen op pad te gaan. Al snel groeide het uit tot een grote groep wandelaars die via een Whatsapp-groep regelmatig afspreken om te wandelen, heel vaak in een natuurgebied. En zo is Pé Na Trilha geboren. Pé na Trilha betekent letterlijk 'met de voet op het pad'. Naast de letterlijke betekenis staat het ook voor wandelen als een belangrijke stap naar een gezond en gelukkig leven, waar iedereen voor zichzelf zijn eigen pad kiest. Wandelen is daarom ook een prachtige metafoor voor het leven: er is een start- en finishplek maar het belangrijkste is wat er onderweg gebeurt.

In het begin was het mijn bedoeling dat de wandelgroep vooral voor de Braziliaanse gemeenschap zou zijn, maar gaandeweg werd duidelijk dat Pé na Trilha openstaat voor iedereen ongeacht taal of nationaliteit. Onze groep is momenteel heel divers: van Brazilianen en Portugezen tot mensen van Cabo Verde, maar ook Belgen of Nederlanders die de Portugese taal willen oefenen: iedereen is welkom. Heel wat leden van onze wandelclub gaan door hetzelfde proces als ik toen ik naar België verhuisde. Ik wil mensen tijdens de wandelingen een goede portie zelfvertrouwen geven en hen helpen te integreren vanuit mijn eigen ervaringen. Integreren in een nieuwe omgeving wordt veel eenvoudiger wanneer je je goed voelt. En samen wandelen in de natuur helpt daar zeker en vast bij!

Ondertussen ben ik ook bewoner van Villa Mescolanza, het huis van dialoog in Turnhout. Villa Mescolanza is een ontmoetingsplek met meer dan 20 actieve verenigingen, elk met hun eigen verhaal en activiteiten. De verschillende verenigingen werken ook samen. Zo ontstaat er verbinding en organiseren we gezamenlijke initiatieven. We bouwen bruggen tussen mensen, verhalen en tradities. We maken samen ruimte voor verschil – en ontdekken hoe rijk dat verschil ons maakt.

