

KERK HIER STAAN ONTMOETING EN BELEVING CENTRAAL. NEEM EEN DRANKJE EN ONTMOET GELIJKGESTEMDEN. DE ACTIVITEITEN ZIJN GRATIS EN INSCHRIJVEN IS NIET NODIG.

SOUL REPAIR CAFE

11 - 14u

In het Soul Repair Café haal je bij een kop koffie herinneringen op aan iemand die er niet meer is. De kunstenaars van het Soul Repair Café zetten je verhalen om in een illustratie, die je achteraf gratis meekrijgt.

TROOSTTHEE

12 - 13.30u en 16 - 17.30u

In een kort gesprek onderzoek je samen met auteur Aya Sabi wat troostend werkt voor jou. Op basis daarvan stellen jullie jouw persoonlijke thee samen uit drie kruiden en hun specifieke kenmerken.

BOEKENDOKTER

12 - 14.30u

Ook boeken kunnen troost bieden. Maar hoe vind je dat juiste boek? Tijdens het spreekuur van de boekendokter helpen we je op weg. De boekendokter luistert naar jouw verhalen en verzuchtingen, naar je dromen en verlangens, en schrijft je een troostend boek op maat voor.

LEVENDE BIB

12 - 14u

In een Levende Bibliotheek ontleen je geen boeken, maar mensen van vlees en bloed. In een persoonlijk gesprek maak je kennis met de mens achter een boeiend of aangrijpend verhaal. Iemand die je anders wellicht nooit ontmoet had. Of over wie je misschien een (voor)oordeel had.

TROOSTRADIO. MUZIEK DIE HERINNERINGEN RAAKT

16 - 18.30u

Laat je meevoeren door de betoverende klanken van Tinne Goossens en Peter De Roeck. Met hun warme stemmen en sfeervolle melodieën brengt het muzikale duo liedjes tot leven die herinneringen oproepen en verhalen vertellen. Van intieme ballades tot herkenbare klassiekers: hun muziek raakt een snaar in ieder hart.

INFOMARKT

Doorlopend

Over overlijden, rouw, verlies, troost ... is heel wat informatie beschikbaar. Maar die is vaak versnipperd. Op de infomarkt brengen we alle informatie samen op één plek. Hier maak je kennis met onze partners, krijg je meteen antwoord op je vragen en advies van experts.

BUITENPROGRAMMA INSCHRIJVEN VERPLICHT

WANDELING: STAP VOOR STAP (GE)TROOST

om 10u en om 13.30u, verzamelen in de inkomhal

Lentewandeling onder begeleiding van tekst en muziek. Tijdens de tocht staan we stil bij het verlies dat elk van ons in zijn of haar leven meemaakt. De wandeling is ongeveer 5 km lang. Achteraf kan je napraten in het Cultuurcentrum. Trek zeker goede (wandel)schoenen aan.

Voor de wandeling betaal je € 10, de opbrengst gaat naar vzw Prinses Harte.



HONGER GEKREGEN?

In ons café kan je je zelf meegebrachte lunch opeten.

Of bestel op voorhand je lunch via het inschrijvingsformulier op de website.

Voor € 9 euro voorzien we drie kleine broodjes.

PRAKTISCH:

Vragen, praktische info en inschrijven:

- www.mechelen.be/meelevend-mechelen
- Avansa regio Mechelen
- Adegemstraat 79, 2800 Mechelen
- 015 44 41 00
- info@avansa-regiomechelen.be



V.U. Christophe Cools, Grote Markt 21, 2800 Mechelen

DOORHEEN GEBOUW		KOOR	AUDITORIUM	NOVA	ANDRO- MEDA	NEBULA	KERK	BUITEN	
10u	Expos Infomarkt Standenmarkt Boekenmarkt Boekencafé Stillekamer Ontmoetings- ruimte Lounge Bar	Lezing: cultuur- sensitieve zorg	Lezing: digitaal nalatenschap	Workshop: troost in creativiteit	Lezing: rouw, verlies en verbinding	Standen- markt	Soul Repair Café	Troost- thee, boeken- dokter, levende bib	Wandeling
10.30u									
11u									
11.30u									
12u									
12.30u									
13u									
13.30u									
14u									
14.30u									
15u									
15.30u		Ontmoeting: WEGwijzer	Infosessie: waardig levenseinde	Workshops troost in creativiteit & Kintsugi		Workshop: borduur een herinnering & standen- markt	Info- markt		Wandeling
16u									
16.30u									
17u		Ontmoeting: verhalen- cirkel	Workshop: rouw in de klas		Workshop: rouw, verlies en niet	Standen- markt	Troost- radio	Troostthee	
17.30u									
18u									
18.30u									
19u - einde			Film: Touching Infinity						



MEELEVEND
MECHELEN

1 april 2025, 10 - 22u
Cultuurcentrum Mechelen



Een dag vol troostende lezingen,
workshops, ontmoeting en beleving

Info & inschrijven via
WWW.MECHLEN.BE/MEELEVEND-MECHLEN



DOORLOPEND, DOORHEEN HET GEBOUW

DEZE ACTIVITEITEN ZIJN GRATIS • INSCHRIJVEN NIET NODIG

EXPO: HET ONZICHTBARE ZICHTBAAR MAKEN

Om komaf te maken met de negatieve beeldvorming rond mensen met een chronische ziekte, maakte Samana vzw met 25 patiënten een zelfportret dat hun innerlijke kracht toont. Ontdek de portretten en bijhorende verhalen.

EXPO: DROMEN OVER THUIS

'Dromen over thuis' is een project uit 2021 van Stad Mechelen, Sint-Katelijne-Waver en Willebroek. Centraal staan de verhalen van heel wat ingeweken inwoners. Door op zoek te gaan naar een gedeeld verleden, versterken we een gedeelde identiteit en wederzijds begrip voor elkaar. Zo werken we samen aan een gedeelde toekomst. Kom kijken, lezen en luisteren naar al hun verhalen.

EXPO: KUNST ALS TAAL VAN VERBINDING

Ali, een getalenteerde kunstenaar en vluchteling, brengt verhalen tot leven in zijn kunstwerken. Met zijn werken eert hij niet alleen zijn eigen reis, maar ook de herinnering aan zijn overleden zus. Haar werk krijgt een centrale plek in de tentoonstelling. Daarnaast deelt Ali kunstwerken van vrienden. Hierdoor ontstaat een mozaïek van stemmen, ervaringen en hoop.

BOEKENMARKT

Doorlopend in de hal

Lokale boekhandelaars presenteren een selectie boeken rond rouw, verlies en afscheid nemen voor jong en oud. Verhalen die troost bieden, inzicht geven of helpen om woorden te vinden voor het onzegbare. In het café van het Cultuurcentrum stellen enkele auteurs hun werk voor.

Check de line-up van het boekencafé op de website.

STILTEKAMER

Doorlopend, zaal Aurora (boven)

In de stiltekamer kan je je even terugtrekken om weer tot rust te komen. Hier staan rust en stilte centraal, zodat je de dag opgeladen kan beleven.



ZAAL KOOR

GRATIS, TENZIJ ANDERS VERMELD • INSCHRIJVEN VERPLICHT

LEZING: CULTUURSENSITIEVE ZORG VOOR EN NA EEN OVERLIJDEN

10 - 12u

Hoe kan je als zorgverlener aansluiten bij de culturele en religieuze behoeften van patiënten en nabestaanden? In deze interactieve lezing door Naziha Maher en MOPA (Migratie en Palliatieve Ondersteuning) leer je praktische en respectvolle manieren om cultuursensitieve zorg te bieden. We duiken in de verschillende tradities en rituelen rond overlijden.

ONTMOETING: WEGWIJZER

14 - 16u

Wat hebben een steen, weegschaal, zwembad, flamingo en playmobilmannetjes met verdriet te maken? Het antwoord krijg je tijdens WEGwijzer. Sofie Verschuere neemt je mee op wandeling door rouw, met inzichten vanuit 50 intense gesprekken uit haar podcast. Voor iedereen die professioneel of persoonlijk met rouw in contact komt. Na de lezing is er tijd voor vragen.

Tickets: € 12

ONTMOETING: VERHALENCIRKEL. HOE LEVEN WE (MEE) MET VERDRIET?

16.30 - 18u

Vzw We have the choice nodigt je uit voor een Cirkel, een eigentijdse, creatieve vorm van een oud ritueel. We nemen de tijd om letterlijk samen in een cirkel te zitten en naar elkaars verhalen en ervaringen met verdriet te luisteren. Nadat iemand deelt, is er telkens een moment van stilte. Ieder kan spreken in zijn of haar eigen taal. Gewoon aanwezig zijn en luisteren is ook prima.

AUDITORIUM

GRATIS, TENZIJ ANDERS VERMELD • INSCHRIJVEN VERPLICHT

LEZING: DIGITAAL NALATENSCHAP

10.30 - 12u

Wat gebeurt er na je overlijden met je accounts bij Facebook, Google of Apple? Daar dacht je misschien nog niet over na. In deze lezing leer je hoe je apparaten, accounts en wachtwoorden veilig overdraagt, zodat je nabestaanden zonder zorgen achterblijven. We delen handige tips over inventariseren, back-ups maken en platforms zoals Izimi.

INFOSESSIE: EEN WAARDIG LEVENSEINDE

14 - 16.30u

Wat betekenen woorden als 'wilsverklaring', 'patiëntenrechten' en 'zorgplanning'? En moet je daarvan wakker liggen? Wat als je vooraf niets geregeld hebt? En bij wie kan je terecht als je dat wel wil? Vier sprekers leggen het uit in begrijpelijke taal. Een boeiende middag voor jong en oud met ruimte voor vragen. In samenwerking met LEIF, Palliatief Netwerk Mechelen, De Mantel (AZ Sint-Maarten), de stedelijke begraafplaats en de Mechelse Ouderenraad.

LEZING: ROUW IN DE KLAS

16.30 - 18.30u

Wat als je school geconfronteerd wordt met het verlies van een leerling, collega of een dierbare naaste van een leerling? Hoe vertel je kinderen over een (nakend) overlijden? Hoe beantwoord je hun vragen in begrijpelijke taal? Deze lezing biedt je concrete handvatten om met kinderen over rouw en verlies te praten. We vertrekken vanuit de leefwereld van kinderen en leren zo dat de dood voor hen iets doodgewoons is, zolang wij er maar doodnormaal over praten. De lezing wordt gegeven door Lies Scaut, auteur van het boek 'Rouw in de klas'.

FILM + NABESPREKING: 'TOUCHING INFINITY'

19 - 21u

De documentaire 'Touching Infinity' volgt drie gezinnen die afscheid nemen van het leven. Rebecca, moeder van drie, leeft al vijf jaar met kanker. Fernand en Emma blikken terug op hun 62-jarig samenzijn. Thuis bij haar dochter Myriam, krijgt Delphine de warmte en zorg die ze nodig heeft tijdens haar laatste weken. Zonder voorbij te gaan aan de ernst van het thema, is het een film van hoop en lichtheid. Na de vertoning is er een nabespreking met regisseuse Griet Teck en het Palliatief Netwerk Mechelen.

Tickets kosten € 7 en € 1,5 (UITPAS met kansentarief) en koop je via mechelen.be/meelevend-mechelen. Heb je een seizoenspas van het filmhuis? Dan betaal je € 5 en koop je je ticket via filmhuismechelen.be of aan de kassa.

ZAAL NOVA (BOVEN)

INSCHRIJVEN VERPLICHT

WORKSHOP: TROOST IN CREATIVITEIT

10 - 12.30u en 13.30 - 16u

Tijdens deze workshop creëer je een persoonlijk troostkunstwerk met aquarel- of acrylverf. We integreren ook de natuur in ons schilderproces en experimenteren met door jullie mee-gebrachte items die je herinneren aan diegene die je mist. Berit Van den Bussche, beeldend kunstenaar, en Elke Du Bin, mama van de in 2013 overleden Harte, begeleiden de workshop.

Voor de workshop betaal je € 10, de opbrengst gaat naar vzw Prinses Harte.

Breng zelf een afbeelding mee van diegene die je mist en een item uit de natuur, al wat troost kan bieden. Wij voorzien werk- en schildermateriaal.

WORKSHOP: KINTSUGI

13.30 - 16.30u

In deze Japanse kunstvorm wordt gebroken aardewerk weer hersteld: herstellkunst. Al puzzelend verbinden we scherven met gouden lijm tot een nieuw, authentiek geheel. Dit creatieve proces nodigt ons uit om taal te geven aan onze eigen gebrokenheid en herstel.

Voor deze workshop, begeleid door Lost&Co, betaal je € 15 (materiaal inbegrepen).

ZAAL ANDROMEDA (BOVEN)

GRATIS • INSCHRIJVEN VERPLICHT

LEZING: ROUW, VERLIES EN VERBINDING. EEN WEG NAAR BALANS EN HERSTEL

10.30 - 12u

In deze lezing van ervaringsdeskundige Peter Rouwoos en klinisch orthopedagoog Mark Fonteyn ontdek je hoe rouw een dynamisch proces is van verlies, herstel en verbinding. Met evidence-based inzichten, persoonlijke verhalen en praktische tools. Voor iedereen (18+) die verlies ervaart of een naaste wil steunen. Voor professionals, zorgverleners, leerkrachten, vrijwilligers of organisaties die rond rouw werken of het thema bespreekbaar willen maken. Samen met Netwerk Emergo.

WORKSHOP: VEEL STERKTE. OF NET NIET

17 - 18.30u

Een workshop over troost(en) en wat het kan betekenen. Over iemand troosten en over dingen waarmee je rekening kan houden. De workshop wordt begeleid door Dagmar Sels, klinisch orthopedagoge en therapeute bij groepspraktijk Verbinding in Verlies.

ZAAL NEBULA (BOVEN)

STANDENMARKT

Doorlopend

Verschillende gepassioneerde hulpverleners en professionals laten je kennismaken met hun aanbod: kunstenaars, auteurs, ritueelbegeleiders, ceremoniesprekers, lotgenotenverenigingen, mensen met een creatief, lichamelijk of therapeutisch aanbod ...

Inschrijven niet nodig.

WORKSHOP: BORDUUR EEN BLIJVENDE HERINNERING

13 - 17u

Tijdens deze workshop van het Berrefonds borduur je de eerste letter van een dierbare, een symbolisch figuurtje, lijntekening of iets anders troostend op een totebag. Er is ruimte voor jouw verhaal en emoties en je gaat naar huis met een uniek, handgemaakt stuk. De workshop is er voor ouders en grootouders.

Inschrijven verplicht. Voor deze workshop betaal je € 10 (materiaal inbegrepen).

