Afzender: Avansa Mid- en Zuidwest,
Wandelweg 11 - 8500 Kortrijk
Trimestriële uitgave
editie: oktober - december 2026

P 3a9210
Afgiftekantoor Kortrijk

di a log

mid- en zuidwest

avansa
samen naar beter

Bouwen aan bruggen.
Bouwen aan mentaal welzijn.

vu. Nathalie Van Leuven, Wandelweg 11 - 8500 Kortrijk

AVANSA IN ROESELARE

Stresstival Roeselare

Dinsdag 29/09 t.e.m. 9/10 - Locaties, starturen en tarieven op de website

Voor de **10-daagse van de Geestelijke Gezondheid** slaan we samen met Roeselaarse organisaties de handen in elkaar voor een straf programma rond mentale gezondheid. Van 29 september tot 9 oktober brengt het Stresstival workshops, lezingen en livepodcasts, met als centrale thema 'goed omringd zijn'.

Benieuwd wat er allemaal op het programma staat? Ontdek alle activiteiten en schrijf je in via www.stresstival.be.

MA
GRA
FICA

Expo Magrafica

Woensdag 2/12 t.e.m. 17/12 - 9u00 tot 17u00 - SASK Roeselare - Gratis

Van 2 tot 17 december strijkt **Magrafica - Democratie in Beeld** neer in Roeselare. Samen met SASK Roeselare en Stad Roeselare brengen we deze reizende tentoonstelling van het Masereelfonds naar de stad. Jonge kunstenaars verkennen met lino, ets en zeefdruk wat democratie vandaag betekent. Wie krijgt een stem? Wie wordt gehoord? En wat gebeurt er wanneer we anders naar samenleven kijken?

GOESTING GEKREGEN IN EEN VAN ONZE ACTIVITEITEN?

Inschrijven, meer info over aanbod, locaties en prijzen op www.avansa-mzw.be
of via 056 26 06 00.

Wij hanteren 3 tarieven: een standaardtarief, een kortingstarief voor studenten, mensen met een beperking of mensen met een vervangingsinkomen (50% korting) en een kansentarief (80% korting).

Avansa Mid- en Zuidwest, Wandelweg 11, 8500 Kortrijk

avansa
samen naar beter

INSPIRATIE

Waar de samenleving spreekt

Omstaanderstraining: Reageren kan je leren!

(2 sessies) vrijdag (18/09 en 25/09) of donderdag (10/12 en 17/12) - 9u00 tot 12u00 - Avansa Kortrijk - Gratis

Zie je grensoverschrijdend gedrag en weet je niet wat te doen? In deze praktische training oefen je hoe je veilig kan tussenkomen bij pesten, racisme of intimidatie. Met heldere tools en realistische situaties groei je in moed, zorg en respect. **Met Sabrine Yaghi en Lee Blomme**

Hilde Mariën: 'Ik ben (het) zo moe!'

Donderdag 1/10 - 19u30 tot 22u00 - CC De Steiger Menen - Betaal wat je kan: 4,00 / 8,00 / 12,00 euro

©Sprekerspool

Burn-out en bore-out komen steeds vaker voor, ook bij jonge mensen. Tijdens deze lezing helpt Hilde Mariën misverstanden uit de wereld en geeft ze inzicht in hoe beide ontstaan, welke signalen je ernstig moet nemen en waarom preventie het verschil maakt. **Met Hilde Mariën**

1 jaar smartphoneverbod op school: Wat hebben we geleerd?

Woensdag 7/10 - 19u30 tot 21u00 - Bibliotheek Kortrijk - Gratis

Wat heeft een jaar smartphoneverbod in het onderwijs nu echt veranderd? Na een toelichting van Hadewijch Vanwynsberghe over het Apestaartjaren-onderzoek delen een panel van experts en onderwijsprofessionals hun ervaringen. **Met Wouter De Meester, Hadewijch Vanwynsberghe, Dirk Vandenberghe, Lies Craeynest en Maarten Devos**

Ik wil je graag iets zeggen: Verbindend communiceren, over de (gevangenis)muren heen

Maandag 12/10 - 18u45 tot 20u45 - PLC Ruiselede - 25,00 / 12,50 / 5,00 euro

De open gevangenis van Ruiselede vormt het decor voor een bijzondere tweedelige cursus. Samen met gedetineerden verken je de kracht van verbindend communiceren en ervaar je hoe respectvol luisteren en spreken nieuwe verbindingen kunnen laten ontstaan. **Met Wim Huyzentruyt**

Persvrijheid en vrije meningsuiting: Ook hier onder druk?

Dinsdag 13/10 - 19u30 tot 21u30 - Howest Campus The Penta Kortrijk - 5,00 / 2,50 / 1,00 euro

De pen is machtiger dan het zwaard, zegt het spreekwoord. Woorden kunnen meer teweegbrengen dan wapens. Is dat ook de reden waarom persvrijheid en de vrijheid van meningsuiting steeds vaker onder druk staan? Onder leiding van moderator Sofie Verschueren gaan drie stemmen in gesprek over de ruimte voor een open maatschappelijk debat. **Met o.a. Matthias Vanderaspoilden en Yasmina El Messaoudi**

The Librarians: film met nabeschouwing

Donderdag 15/10 - 20u15 tot 22u15 - Budascoop Kortrijk - Standaardtarief 11,00 euro

Wat begint met een lijst verboden boeken, groeit uit tot een strijd over vrije meningsuiting en democratie. The Librarians toont hoe bibliothecarissen in de VS zich verzetten tegen censuur en boekverbanning. Na de film volgt een nabespreking. **Met Kristin Keller en Carol Vanhoutte**

Mondiaal Café: Dirk Holemans

Donderdag 12/11 - 19u30 tot 21u30 - Stroomop Kuurne - Gratis

Hoe keren we het tij in een voedselsysteem dat landbouwers afhankelijk maakt en de band tussen mens, voeding en natuur onder druk zet? Vanuit zijn boek 'Grondgenoten' gaat Dirk Holemans in gesprek met burgers en boeren die tonen dat een ander voedselsysteem geen verre droom is, maar vandaag al vorm krijgt in de praktijk. **Met o.a. Dirk Holemans**

Vrij: Over leven na detentie

Vrijdag 20/11 - 19u30 tot 21u30 - Avansa Kortrijk - 7,50 / 4,00 / 1,50 euro

Wat gebeurt er als de gevangenispoort achter je dichtgaat? Voor veel mensen begint dan pas een moeilijke zoektocht naar een woning, werk en een nieuwe plaats in de samenleving. Journaliste Layla El-Dekmak vertelt over haar audiodocumentaire Vrij en gaat in gesprek over leven na detentie, hoop en uitsluiting. **Met Layla El-Dekmak**

Albert Camus: Verzet als vorm van dialoog?

Zaterdag 28/11 - 10u00 tot 16u00 - Avansa Kortrijk - 10,00 / 5,00 / 2,00 euro

Albert Camus' ideeën over rechtvaardigheid en waarheid zijn nog verrassend actueel. Camus-kenner Bernard Hubeau toont aan dat Camus geloofde in een evenwicht tussen revolte en dialoog, als we ons willen verzetten tegen onrecht. **Met Bernard Hubeau**

Escaperoom: Weg uit armoede

Hoe ziet het dagelijkse leven eruit als elke beslissing afhangt van je budget, administratie of woonsituatie? In deze escaperoom beleef je het verhaal van een tienjarige jongen en zijn vader, die na een ingrijpend verlies proberen verder te gaan. Al spelend ervaar je hoe geldzorgen en administratieve drempels steeds zwaarder beginnen door te wegen. Na afloop ga je in gesprek met een ervaringsdeskundige over de obstakels waarmee mensen in armoede vandaag nog altijd te maken krijgen.

Benieuwd?

Deze escaperoom krijgt momenteel vorm in ons Avansahuis en is een lokale herwerking van de succesvolle escaperoom ArmMOEDIG. Vanaf september organiseren we de eerste try-outs, gevolgd door de officiële opening later dit najaar. Zin om als een van de eersten de escaperoom te beleven? Hou onze website in de gaten voor alle updates en speelmomenten.

LEVENSACADEMIE

Tussen woorden en stilte...

Tussen-STOP: Herstelgroep rond burn-out

Maandag en vrijdag 14/09, 6/11 en 21/12 - 13u30 tot 15u30 en 10u00 tot 12u00 - Rinus Roeselare - Gratis

Een burn-out kan iedereen overkomen. Toch voelt het vaak alsof niemand begrijpt wat je doormaakt. In Tussen-STOP vind je een plek waar je je verhaal kwijt kan, vragen stelt, ervaringen deelt of gewoon luistert. Je sluit vrijblijvend aan, op je eigen tempo.
Met Conny Vercaigne en Jelske Douma

Met klankschalen in dialoog met de ander

Avansa Kortrijk - 4 sessies: donderdag 17/09, 15/10, 12/11 en 10/12 - 19u30 tot 21u30 - 60,00 / 30,00 / 12,00 euro, ook als individuele sessie mogelijk: 20,00 / 10,00 / 4,00 euro

Wereldhuis Roeselare - 3 sessies: vrijdag 16/10, 13/11 en 4/12 - 14u00 tot 16u30 - 45,00 / 22,50 / 9,00 euro, ook als individuele sessie mogelijk: 20,00 / 10,00 / 4,00 euro

Als mens zoeken we van nature verbinding. Toch is het niet altijd eenvoudig om daarbij dicht bij jezelf te blijven. Met eenvoudige adem- en lichaamsoefeningen en de klanken van klankschalen ontdek je hoe rust, bewustzijn en verbinding elkaar kunnen versterken. **Met Ann Cornilly**

Creatieve pauze

Zaterdag en donderdag 19/9, 15/10, 7/11 en 10/12 - za. 10u00 tot 12u00 en do. 19u00 tot 21u00

Onze creatieve pauzes brengen je opnieuw in verbinding met jezelf, met anderen en met het plezier van vrij creëren. Met tekenen, collage, schilderen en textuur geef je vorm aan wat zich aandient. Je sluit aan voor één ontmoeting of volgt de volledige reeks.
Met Vanessa Wagneur en Juliana Pedrosa

Horen en je laten horen

(3 sessies) donderdag 24/09, 1/10 en 8/10 - 19u30 tot 21u30 - 45,00 / 22,50 / 9,00 euro

Wat gebeurt er als we voorbij de vertrouwde woorden stappen en communiceren met onze essentie? In deze driedelige workshopreeks onderzoeken we dialoog via laagdrempelig stemwerk en intuïtieve stembevrijding. Van het hoofd naar het hart en het lijf.
Met Bruno Rodenbach

Introductie actief emotioneel lichaamswerk

Zaterdag 26/09 en 10/10 - 10u00 tot 12u30 - Avansa Kortrijk - 20,00 / 10,00 / 4,00 euro

Wat vertellen jouw lichaamssignalen je? Maak kennis met actief emotioneel lichaamswerk, meditatie en de specifieke stijl van Rie Vanduren. Door de taal van je lichaam te herkennen, krijg je meer inzicht in jezelf, je handelen en je reacties. Vanuit dat bewustzijn kan verandering ontstaan. **Met Rie Vanduren**

Nieuwe perspectieven voor 60-plussers

(5 sessies) donderdag 1/10, 8/10, 15/10, 22/10 en 29/10 - 9u30 tot 12u30 - Avansa Kortrijk - 100,00 / 50,00 / 20,00 euro

Je kan er niet altijd een precieze leeftijd op kleven. Maar als je 60+ bent, weet je dat een nieuwe levensfase is ingezet. Tijd om jezelf heruit te vinden. Via creatieve oefeningen ontdek je jouw kracht, energiebronnen en dromen, en geef je stap voor stap vorm aan jouw derde jeugd.
Met Mips Meyntjens

Introversie, neen, er is niets mis met mij

Maandag 5/10 - 19u15 tot 21u15 - CC De Steiger Menen - 28,00 / 5,60 (UiTPAS) euro

Introversie is veel meer dan stil of verlegen zijn. Je krijgt inzicht in hoe introversie ontstaat, waarom mensen zo verschillend zijn en welke uitdagingen daarbij horen. Zo begrijp je jezelf beter en leer je authentieker in het leven staan, zonder jezelf te forceren. **Met Dino Steyaert**

Samen veerkrachtig

(sessie) dinsdag 6/10 - 19u00 tot 21u30 - Avansa Kortrijk - 15,00 / 7,50 / 4,00 euro
(reeks: 3 sessies) donderdag 26/11, 3/12 en 10/12 - Avansa Kortrijk - 45,00 / 22,50 / 9,00 euro

Vroeg of laat krijgen we allemaal te maken met uitdaging, verlies, stress of verandering. Gelukkig hoeven we dat niet alleen te doen. Ontdek hoe kleine dagelijkse gewoontes en de mensen rondom je je veerkracht versterken. Zo geef je veerkracht bewuster een plek in je eigen leven. **Met Ann Van Hecke**

Naar een nieuwe evenwicht: Helend schrijven bij rouw en verlies

Zaterdag 10/10 - 10u00 tot 16u00 - Avansa Kortrijk - 35,00 / 17,50 / 7,00 euro

Verlies kent vele vormen en iedereen gaat er anders mee om. In deze workshop ontdek je hoe helend schrijven je kan ondersteunen in je rouwproces. Je hoeft geen schrijfervaring te hebben en schrijft alleen voor jezelf, in alle rust en zonder te moeten voorlezen.
Met Emke Dierickx

Minder stress met hartcoherentie

(3 sessies) maandag 12/10, 19/10 en 26/10 - 19u30 tot 21u30 - 60,00 / 30,00 / 12,00 euro

Helder denken begint niet altijd in je hoofd. Wie lichaam, hart en intuïtie beter op elkaar afstemt, merkt dat stress afneemt en rust meer ruimte krijgt. Je oefent met technieken die je ook thuis eenvoudig kan blijven gebruiken. **Met Dirk Laverge**

Slimmer omgaan met je smartphone en sociale media

Woensdag 14/10 - 15u00 tot 17u00 - Bibliotheek Kortrijk - Gratis

Hoeveel van je dag speelt zich af op je smartphone? Ontdek wat je eigen smartphonegedrag vertelt over jou. In deze workshop krijg je inzicht in je digitale DNA en ontdek je concrete manieren om bewuster om te gaan met smartphone en sociale media. **Met Dirk Laverge**

Zin in een herfstbosbad?

Vrijdag 16/10 - 9u30 tot 12u00 - Schuttershuisje Natuurpunt Ingelmunster - 15,00 / 7,50 / 3,00 euro

Bladeren laten los wat ze niet langer nodig hebben. Ook jij krijgt de tijd om stil te staan bij wat je wil achterlaten en wat je wil meenemen. Tussen de herfstkleuren van Mandelhoek brengen rust, natuur en mindfulness je weer dichter bij jezelf. **Met Inge Vromant**

Zelfvertrouwen opbouwen van binnenuit

(4 sessies) vrijdag 16/10, 23/10, 30/10 en 13/11 - 9u30 tot 12u00 - Avansa Kortrijk - 60,00 / 30,00 / 12,00 euro

Kan je niet stoppen met piekeren of blijf je voortdurend twijfelen aan jezelf? Dan is de kans groot dat je innerlijke criticus meespreekt. Je leert waar die stem vandaan komt en hoe je er op een mildere manier mee kan omgaan. **Met Ann Van Hecke**

Bootcamp: Met hoofd, hart en buik in dialoog

(Driedaagse) vrijdag 16/10, 17/10 en 18/10 - 10u00 tot 17u00 - Hoeve Wabi Sabi Staden - 325,00 / 162,50 / 65,00 euro

Gun jezelf drie dagen om uit de drukte van alledag te stappen. Samen met Rie Vanduren en gastbegeleiders ga je op zoek naar wat verbinding belemmert en wat haar opnieuw kan laten stromen. Via actief emotioneel lichaamswerk, meditatie en gerichte oefeningen groeit het samenspel van hoofd, hart en buik. **Met Rie Vanduren, Conny Vercaigne en Dino Steyaert**

Klankschalenspecial: Rouw- en lichtceremonie met ondersteuning van klankschalen

Zaterdag 31/10 - 14u00 tot 18u30 - Avansa Kortrijk - 35,00 / 17,50 / 7,00 euro

Rouw kent geen vaste weg en geen eindpunt. Deze namiddag nodigt je uit om bewust stil te staan bij wie je moet missen. In een warme sfeer brengen schrijven, rituelen en een liggend klankconcert rust, zodat herinneringen en verdriet een plek kunnen krijgen. **Met Ann Cornilly**

Verbinden en loslaten. Dagworkshop actief emotioneel lichaamswerk

Maandag 2/11 - 10u00 tot 16u00 - Avansa Kortrijk - 30,00 / 15,00 / 6,00 euro

"Je moet dat loslaten." Het klinkt eenvoudig, maar loslaten is vaak moeilijker dan gedacht. Tijdens deze dag onderzoek je waarom verbinden en loslaten onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. Via actief emotioneel lichaamswerk en meditatie ontstaat ruimte voor nieuwe inzichten. **Met Rie Vanduren**

Een boek om te doen: De lijst van mijn leven

(2 sessies) dinsdag 10/11 en 17/11 - 19u30 tot 21u30 - Avansa Kortrijk - 30,00 / 15,00 / 6,00 euro

Wie doet wat thuis? En voelt dat ook eerlijk? Aan de hand van De lijst van mijn leven van Suzanne Grotenhuis sta je stil bij rollen, verwachtingen en gelijkwaardigheid binnen je gezin of relatie. Je vertrekt vanuit je eigen ervaringen en wisselt inzichten uit met anderen. **Met Anneleen Princen**

Zin op Zondag: Verbinding en dialoog

Zondag 22/11 - 10u00 tot 12u00 - Avansa Kortrijk - 15,00 / 7,50 / 3,00 euro

Soms is een goed gesprek genoeg om met andere ogen naar jezelf of een situatie te kijken. Door zonder oordeel te luisteren en te spreken vanuit je eigen ervaring, ontdek je hoe betekenis kan groeien in de ontmoeting met anderen. **Met Véronique Vanhixe**

Schrijf jezelf naar 2027

Zaterdag 12/12 - 10u00 tot 16u00 - Avansa Kortrijk - 35,00 / 17,50 / 7,00 euro

Wat wil jij meenemen naar 2027? En wat laat je liever achter? Helend schrijven helpt je om gedachten en gevoelens te ordenen en stil te staan bij wat echt belangrijk is. Je schrijft alleen voor jezelf, zonder schrijfervaring of taalregels nodig te hebben. **Met Emke Dierickx**

Klankschalenspecial | Midwinter: Van donker naar licht

Zondag 20/12 - 18u00 tot 21u30 - Avansa Kortrijk - 35,00 / 17,50 / 7,00 euro

De dagen worden stilaan langer en het licht keert terug. Ook in onszelf kan die ommekeer voelbaar zijn. We staan stil bij wat we willen achterlaten en maken ruimte voor nieuwe verlangens. Klanken en trillingen van klankschalen begeleiden dit warme ritueel van licht.
Met Ann Cornilly

VOORWOORD

Dialoog

Deze zomer werd gebrandmerkt...

Niet alleen door enorme bosbranden op plekken waar we ze niet verwachtten. Ook door kleine mediabrandjes, zoals Sofie Straat, en de verontwaardiging van witte mannen die naar achteren moesten. Byung-Chul Han omschrijft 'de vermoeide samenleving' als een samenleving die een opleiding in kijken nodig heeft. Of, zoals Nietzsche stelt: 'In plaats van een prikkel onmiddellijk te volgen, moet je een instinct volgen om te vertragen en weerstand te bieden.' De basisvoorwaarde voor een dialoog en een waardevol publiek debat.

Oefenen in vertragen. Daar is Avansa de plek voor.

In de Levensacademie is er deze herfst alle ruimte om naar jezelf en de ander te kijken.

Even belangrijk is het ontmoeten van de ander.
Je laten inspireren.
En respectvol naar de ander luisteren en uitwisselen.

Blader eens door ons boekje...

Er zijn sofa's in de hele regio. Ook films, zoals The Librarians. Kom naar het 'Zondags Kompas' of leer verbindend communiceren over de muren van de gevangenis heen...

We starten in Roeselare een traject dat vertrekt vanuit jongvolwassenen. Wat raakt hen en hoe gaan we met elkaar in dialoog, met respect voor elkaar? We zetten de democratie centraal. Niet meer van gedachten wisselen is te gevaarlijk. Er volgt ook een expo. Hou hiervoor onze website in het oog.

Ik laat met pijn in een dankbaar hart Avansa los en laat het in de goede handen van onze nieuwe directeur, Arne De Jaegere. Hij zal frisse, zorgzame en creatieve energie toevoegen aan het sterke Avansa-team. Ik hoop dat Avansa verder groeit en die uitzonderlijke, warme vrijplaats blijft waar ontmoeting, zorgzaamheid, cultuur en democratie centraal staan.

Ik zal de vele authentieke ontmoetingen met jullie heel erg missen...

Tot wederziens,

Nathalie

PLEKKEN VAN ONTMOETING (VROUWENAANBOD)

Vrouwen van Kortrijk

Word lid van de WhatsApp groep van Vrouwen van Kortrijk

Creatief met Jesmonite

Woensdag 16/09 - 14u00 tot 17u00 - Avansa Kortrijk - Gratis

Giet, experimenteer en creëer je eigen decoratieve objecten met Jesmonite. Samen met Dorine ga je aan de slag met dit milieuvriendelijke materiaal, dat doet denken aan fijn beton. Je maakt een uniek schaaltje en tovert een glazen potje om tot een echte blikvanger. **Met Dorine Vandercruyssen**

Wolaroids en broches maken in textuur

Woensdag 14/10 - 14u00 tot 17u00 - Avansa Kortrijk - Gratis

Geef wol een heel eigen karakter door te spelen met textuur, kleur en vorm. Je maakt een sfeervolle wolaroid en een unieke broche die je helemaal naar je eigen smaak afwerkt. Een creatieve workshop waarin experimenteren centraal staat. **Met Sabrine Yaghi**

Dans rond de wereld met Rûh

Woensdag 18/11 - 14u00 tot 17u00 - Avansa Kortrijk - Gratis

Elke dans vertelt een verhaal. Tijdens deze workshop proef je van dansstijlen uit verschillende delen van de wereld en ervaar je hoe beweging, muziek en ontmoeting elkaar versterken. Iedereen kan meedoen, ongeacht ervaring. **Met Annick Baillieul**

Kintsugi

Woensdag 9/12 - 14u00 tot 17u00 - Avansa Kortrijk - Gratis

Een barst hoeft niet het einde te betekenen. Met de Japanse kintsugi-techniek geef je gebroken keramiek een tweede leven en ontdek je de schoonheid van herstel, aandacht en vakmanschap. **Met Lore Louwagie**

De Warmste Koffie

Iedere dinsdag - 13u00 - Avansa Kortrijk - Gratis

Kom gezellig langs voor een koffiemoment met andere vrouwen uit de buurt. In een ontspannen sfeer leren we elkaar beter kennen. **Met Vanessa Wagner en Conny Smits**

Vrouwen van RSL

Volg Vrouwen van RSL op Facebook

Bewegen op muziek

Woensdag 16/09 - 14u00 tot 16u00 - Locatie zie Facebook groep - Gratis

Zin om in beweging te komen? Op muziek gaat dat vanzelf. Een laagdrempelige activiteit voor vrouwen die graag samen actief zijn.

SOFA'S & INSPIRATIE

Op de sofa

Donderdag 15 september 2026
19u30
Wildebras Kortrijk
7,50 - 4,00 - 1,00 euro

Linde De Vroey

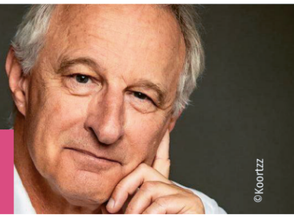
Verwilderen is meer dan natuur haar gang laten gaan. Voor wildernisfilosoof **Linde De Vroey** is het ook een uitnodiging om onze behoefte aan controle in vraag te stellen. Wat gebeurt er wanneer we opnieuw ruimte maken voor het onvoorspelbare, voor ongemak en voor de natuur, zowel rondom ons als in onszelf? Een inspirerend gesprek over een verrassend actueel thema.

Woensdag 28 oktober 2026
19u30
Budatoren Kortrijk
7,50 - 4,00 - 1,00 euro

Alain Platel

Alain Platel behoort al decennialang tot de meest toonaangevende theatermakers van Europa. In zijn werk staan kwetsbaarheid, menselijke waardigheid en maatschappelijke betrokkenheid centraal. Hij geeft een stem aan wie vaak ongehoord blijft en gaat in gesprek over engagement, dialoog, veerkracht en de moed om telkens opnieuw te beginnen.

Dinsdag 10 november 2026
19u30
Theater Malpertuis Tielt
7,50 - 4,00 - 1,00 euro



Warre Borgmans

Voor **Warre Borgmans** draait theater al een leven lang om liefde en de communicatie tussen mensen. Wat begon als een jongensdroom groeide uit tot een indrukwekkend parcours op de planken, op televisie en in film. Toch is het vooral het theater dat hem blijft uitdagen. Daar vond hij niet alleen spelplezier, maar ook een manier om het leven beter te begrijpen.

Achter de humor en de rasverteller schuilt een acteur die de kwetsbaarheid van het vak niet uit de weg gaat. Samen met **Tom Ternest**, artistiek directeur van Theater Malpertuis, en onder moderatie van **Sandy Snoeck** gaat hij in gesprek over spelen en overgave, over verhalen die mensen verbinden, over ouder worden, terugblikken en de vraag waarom theater soms dichter bij het echte leven komt dan het leven zelf.

Woendag 18 november 2026
19u30
Zorgcampus De Waterdam Roeselare
7,50 - 4,00 - 1,00 euro

Mathieu Vandenbulcke

Wat als ouder worden niet in de eerste plaats een verhaal is van verlies, maar van groei? Ouderenpsychiater **Mathieu Vandenbulcke** zwemt met zijn boek 'Het beste kan nog komen' bewust tegen de stroom in. Hij nodigt uit om anders te kijken naar ouder worden en de rijkdom van deze levensfase opnieuw te ontdekken. Want ouderen beschikken vaak over een mentale weerbaarheid waarvan jongere generaties veel kunnen leren.

Misschien ligt het probleem niet bij het ouder worden, maar bij de bril waardoor we ernaar kijken.

INTERVIEW

'En toch zijn we hier'

In dialoog over mentaal welzijn

'We begonnen allebei te schrijven, zonder dat we het van elkaar wisten'

Twee jaar geleden besloten Kortrijkzanen Arne De Jaegere (34) en Frauke Bolle (33) hun vertrouwde en drukke stadsleven in Kortrijk even achter zich te laten. Arne, voormalig stafmedewerker bij Avansa Mid- en Zuidwest en sinds kort onze nieuwe directeur, en Frauke, begeleidster bij vzw Oranjehuis, verhuurden hun woning, pakten de koffers en trokken samen met hond Guido op avontuur naar een afgelegen boerderij in de Zuid-Franse Cevennen. Ze lieten alles achter om daar twee jaar lang, te midden van de natuur, samen te leven met kwetsbare jongeren die de aansluiting met zichzelf en hun omgeving wat kwijt waren. Maar wat voor de buitenwereld een avontuurlijke carrièreswitch leek, was in werkelijkheid ook een poging om zelf opnieuw wat adem te vinden.

Enkele maanden eerder was hun leven volledig ontspoord. Een acute psychose van Frauke sleurde hen mee in een periode van opnames, herval en onzekerheid. Tijdens die ingrijpende periode vonden ze allebei houvast in het schrijven. Hun persoonlijke dagboeken groeiden uiteindelijk uit tot het boek 'En toch zijn we hier', dat op 29 september 2026 verschijnt bij Uitgeverij Lannoo. We gingen even bij hen langs om hen een paar vragen te stellen over hun boek:

Jullie boek leest alsof het geschreven móést worden. Was dat ook zo?

"Eigenlijk helemaal niet", zegt Arne. "Ik begon in mijn dagboek te schrijven op de dag dat Frauke ziek werd. Zij was twee dagen eerder in dat van haar begonnen, zonder dat ik dat wist. We schreven allebei in een poging om grip te krijgen op wat er gebeurde, niet met het idee dat iemand anders dat ooit zou lezen."

Scan de QR code om het volledige interview te lezen

PARC NATIONAL DES CEVENNES
Zone de Protection

Pas maanden later legden ze hun dagboeken naast elkaar. "Dat was misschien nog confronterender dan het schrijven zelf", zegt Frauke. "Je leest hoe de ander dezelfde periode beleefd heeft, terwijl je daar op dat moment geen zicht op had. Toen besloten we om de teksten samen te brengen in één verhaal."

"We schreven dus vooral voor onszelf en voor elkaar. Tot we op een bepaald moment de beslissing maakten om de teksten te delen met onze familie", aldus Arne. "Het was voor ons een goede manier om met hen zo goed mogelijk te delen hoe wij die lastige periode hadden beleefd."

Waarom wilden jullie dit verhaal uiteindelijk met het grote publiek delen?

"Omdat psychisch geworstel nog altijd te vaak in stilte wordt gedragen of niet de ruimte krijgt die het nodig heeft ", reageert Arne. "We wilden ons verhaal vertellen. Zo eerlijk mogelijk, zonder taboes, zonder zaken op te smukken."

"Voor mij is dit vooral een uitnodiging om met elkaar in dialoog te gaan", zegt hij. "Dialoog stimuleren tussen lotgenoten en hun familie, vrienden, hulpverleners, dokters en 'het systeem'. Wij geloven echt dat, als we op een rustige en respectvolle manier in gesprek kunnen gaan, er heel veel beweging mogelijk is."

En dat dialoog broodnodig is, merken ze vandaag meer dan ooit.

"Nog voor het boek verschenen is, hebben we al ongelooflijk veel gesprekken kunnen voeren", vult Frauke aan. "Bijna iedereen kent wel iemand die worstelt. Een broer, een dochter, een collega of een buur. Alleen wordt daar nog veel te weinig over gesproken."

In jullie boek tonen jullie jezelf bijzonder kwetsbaar. Went dat eigenlijk?

"Ik denk dat hoe meer je over zulke dingen praat, hoe meer het er ook mag zijn", zegt Arne.

"Wat verzwegen wordt, blijft een taboe. Door alles op te schrijven hebben we het bestaansrecht gegeven, zuurstof. Het mag er nu zijn en dat maakt het leven voor mij gemakkelijker en draagbaar. Natuurlijk blijft het spannend, het is een superkwetsbaar verhaal, maar het is nu eenmaal wat er ons overkomen is en heel veel impact heeft gehad op ons en onze omgeving. Dus waarom zouden we er over zwijgen?"

Wat hopen jullie dat lezers meenemen nadat ze het boek dichtklappen?

Frauke hoeft niet lang na te denken. "Dat mensen durven en blijven praten en zich niet hoeven te schamen voor wat ze hebben meegemaakt. Ik hoop ook dat mensen door ons verhaal te horen, beseffen dat genezing mogelijk is en dat het echt opnieuw helemaal goed kan komen.

Arne gaat hiermee akkoord. "Mensen lopen vaak met een boog rond alles wat moeilijk of pijnlijk is. Wij hopen net het omgekeerde te doen. We willen mentaal geworstel uit de afzondering halen en opnieuw een plaats geven tussen de mensen."

Voor hen voelt de publicatie ook als een nieuw hoofdstuk.

"Het verhaal staat er nu", besluit Arne. "Letterlijk en figuurlijk slaan we een bladzijde om."

Boekvoorstellingen 'En toch zijn we hier'

'En toch zijn we hier' verschijnt op 29 september bij Uitgeverij Lannoo. Naar aanleiding van de publicatie worden verschillende boekvoorstellingen georganiseerd waarin Arne en Frauke in gesprek gaan over hun boek en de thema's die erin aan bod komen. De eerste voorstelling was in een mum van tijd uitverkocht, wat meteen bewijst hoeveel nood er is aan open gesprekken over psychisch lijden.

Wie hun verhaal wil ontdekken, kan het boek vanaf eind september in de boekhandel vinden of een van de volgende boekvoorstellingen bijwonen:

Vrijdag 2/10 – 20.00 tot 21.30 uur – Unie Der Zorgelozen Kortrijk (VOLZET)
Donderdag 29/10 – 20.00 tot 21.30 uur – VC Mozaïek Kortrijk
Donderdag 3/12 – 20.00 tot 21.30 uur – ARhus Roeselare

PLEKKEN VAN ONTMOETING

Filosofisch café Tielt

Maandag 14/09, 12/10, 9/11 en 14/12 (voor starters) 21/09, 19/10, 16/11 en 21/12 (voor gevorderden) - 19u30 tot 22u00 - Theater Malpertuis Tielt - 3,00 euro per sessie

In het filosofisch café ga je samen op zoek naar betekenis. Je denkt na, luistert, stelt vragen, laat je verwonderen. Geen voorkennis nodig, wel zin om samen stil te staan bij wat het leven de moeite waard maakt. **Met Fons Vandormael**

Vegetarische seizoenskooklessen

(5 sessies) woensdag 16/09, 30/09, 28/10, 18/11 en 9/12 - 10u00 - Zaal Lindelei Lendelede - 200,00 / 100,00 / 40,00 euro

Wil je vaker vegetarisch koken, maar weet je niet goed waar te beginnen? In deze basiscursus leer je stap voor stap volwaardige en smaakvolle maaltijden bereiden. Je maakt kennis met nieuwe ingrediënten en recepten die je moeiteloos in je dagelijkse keuken gebruikt. **Met Peter Vandermeersch**

Poortwijken in beweging: De verborgen geschiedenis van super-diversiteit in Gent

Zaterdag 19/09 - vertrek om 9u15 aan station Kortrijk tot 17u00 - 20,00 / 10,00 / 4,00 euro

Achter de straten en gevels van Gent schuilt een rijke geschiedenis van migratie en ontmoeting. Samen met straatloper-historica Tina ontdek je hoe poortwijken uitgroeiden tot plekken waar verschillende verhalen en culturen elkaar kruisen. **Met Tina De Gendt**

Zondags Kompas:

Zo 20/09: Reclame en de consumptiemaatschappij
Zo 18/10: Democratie
Zo 15/11: Eenzaamheid en liefde
Zo 13/12: Wetenschap en religie
van 10u00 tot 12u00 - Avansa Kortrijk - 5,00 / 2,50 / 1,00 euro

Niemand heeft de waarheid in pacht. Toch kunnen we elkaar helpen om het leven en de wereld beter te begrijpen. In Zondags Kompas brengen we maandelijks een groep nieuwsgierige mensen samen om, geïnspireerd door Alain de Botton, stil te staan bij grote en kleine vragen over het leven, de samenleving en hoe we daarin onze weg vinden. **Met Chris Van Echelpoel**

Wandeling over het koloniaal verleden van Kortrijk (deel 2)

Donderdag 24/09 - 18u00 - Afspraak Grote Markt Kortrijk - 5,00 / 2,50 / 1,00 euro

Stap door Kortrijk met een andere blik. Tijdens deze wandeling ontdek je koloniale sporen in straatnamen, gebouwen en lokale verhalen. We ontrafelen wat vaak verborgen blijft en denken samen na over de weg naar dekolonisatie. We eindigen in het ontmoetingscafé.
Met Bart Hanson

Maandag 14 december 2026
19u30
Wijkcentrum De Bildings Kortrijk
7,50 - 4,00 - 1,00 euro

Filip Raes

Piekeren hoort bij het leven. Dat klinkt misschien verrassend, maar volgens piekerprofessor **Filip Raes** is het een heel menselijk overlevingsmechanisme. We zijn nu eenmaal niet gemaakt om voortdurend fluitend door het leven te gaan. Toch kan piekeren ons ook gevangen houden in ons hoofd, waardoor we moeilijk tot actie of oplossingen komen.

Tijdens deze sofa-avond laat Filip Raes zien hoe een andere kijk op piekeren meer mildheid kan brengen. Hij introduceert het idee van 'gedeelde menselijkheid': het besef dat niemand zonder zorgen of lijden door het leven gaat. Net dat besef schept verbinding. En misschien is dat wel de belangrijkste boodschap: wie piekert, geeft om iets of iemand. Je kunt niet van dingen houden en er tegelijk nooit over piekeren.

Reserveer je plaats

Ontmoetingscafé

Donderdag 24/09- 18u00 tot 22u00 - Atelier Nooitgedacht Kortrijk - Gratis

Zin in een warme donderdagavond? In het Ontmoetingscafé ontmoet je nieuwe mensen, wissel je verhalen uit en leer je andere culturen beter kennen. Een laagdrempelig moment om samen te zijn, bij te praten en je thuis te voelen in Kortrijk. **In samenwerking met FMDO en Compagnie Cordial**

Vegetarische ovenschotels

(2 sessies) woensdag 25/11 en 2/12 - 19u00 tot 22u00 - RSL Op Post Roeselare - 80,00 / 40,00 / 16,00 euro

Met ovenschotels en tray-bakes ontdek je hoe veelzijdig de vegetarische keuken is. Je leert hoe je sauzen, seizoensgroenten, granen, pasta en plantaardige eiwitten combineert tot gezonde en smaakvolle maaltijden die je makkelijk vooraf bereidt in één schotel. **Met Peter Vandermeersch**