

Bootcamp

Vlak vóór de start van mijn vakantie kwam er een plekje vrij in het bootcamp van Rie Vanduren in Hoeve Wabi Sabi, gericht op het versterken van je mentale welzijn door diepere verbinding met de natuur. Zo wisselde ik het petje van organisator voor dat van deelnemer.

Hoeve Wabi Sabi is een oude, prachtig gerenoveerde schuur, gemaakt uit hout en duurzame materialen. Vol welvingen en ronde natuurvormen. Gelegen in een mooie tuin met bomen, bloemen, een hangmat, speeltuigen, een vuurplek en een prieel. Een wijds uitzicht op de velden van Staden. Dit was – zeker op dat moment – de mooiste plek in de regio.

Enigszins onwennig stelden we onszelf kort voor. De opwarmer was een wandeling door de ruimte, eerst met aandacht naar binnen of naar onszelf gericht, vervolgens met aandacht naar buiten of naar de ander. Op zorgvuldig uitgekozen muziek kwamen we in beweging en werd er gedanst.

We trokken ons elk terug op een uniek, individueel plekje in de tuin, waar we mijmerden en stilstonden bij wat we nodig hadden om van een plek een veilige, eigen plek te maken. Een thuis zeg maar. We praatten in kleine groepjes over wat dit naar boven bracht.

Tussen de middag werden we verwend door Avansa-vrijwilligers die hele schalen vol veggie salades en ander lekkers, zelfs desserts, hadden bereid.

In een poging tot meditatie – of jezelf niet volledig laten afleiden door de waan van gedachten die continu door je hoofd raast – stond ik versteld van al die nieuwe, frisse ideeën die daar plots aan kwamen waaien. In een dans voelde ik hoe spijtig het was dat ik de vriendin die ik afgelopen winter verloor hier nooit had gekregen. Even leren stilstaan, uit de ratrace... zoveel mensen zouden daar deugd van hebben. Disconnecteren, het was een zalige manier om aan de vakantie te beginnen.

Het bewust zijn van je lijf, je gedachten, je zwakten en die durven blootleggen en daarmee aan de slag gaan: ik ben ervan overtuigd dat dit niet alleen jezelf gezonder maakt, maar ook de gecompliceerde wereld waarin we leven. Die smeekt om meer bewustzijn, respect en mededogen.

Na de vakantie staan we hier terug met een fijn en trots besef. Zoals de deelnemers me deze zomer vertelden: “Avansa biedt unieke plekken, hier heel dichtbij. Ze staan open voor iedereen die wil groeien.” We hopen dat ook jij zo’n plekje vindt. We blijven er verder bouwen, zodat jij gezond en bewust blijft in je lijf, hart en hoofd... en met jou de plek en de regio waarin je woont.

Nathalie

DIVERSITEIT (VROUWENAANBOOD)

VROUWEN VAN...

Vrouwen van Kortrijk en Vrouwen van RSL zijn groepen voor en door vrouwen uit de buurt. We organiseren leuke en laagdrempelige activiteiten om elkaar te ontmoeten en nieuwe vriendschappen te sluiten.

Kortrijk

Wildplukwandeling NL    
Woensdag 24/09 - 14u00 - Avansa Kortrijk - Gratis

We gaan op stap om wilde kruiden te leren kennen in de stad. Na enkele verhalen over de planten en wat plukwerk, bereiden we hapjes en drankjes met de kruiden. Nadien genieten we dan samen van al dat lekkers. **Met Els Pouseele**

Vrouwelijke krachtcirkel NL    
Woensdag 15/10 - 14u00 - Avansa Kortrijk - Gratis

We verkennen samen de kracht van vrouw-zijn. Je mag meedoen, maar gewoon aanwezig zijn is ook oké. Breng iets mee dat jou kracht geeft of je vrouwelijkheid laat voelen. Alleen of met vriendinnen, iedereen is welkom. **Met Smila Doula**

Lichaamswerk NL    
Woensdag 12/11 - 14u00 - Avansa Kortrijk - Gratis

Beweeg op jouw manier, in jouw tempo. Je hoeft niet te kunnen dansen. Zittend of staand, alles is goed. Samen bewegen op muziek brengt plezier, verbinding en ruimte voor je gevoel. Een fijne workshop om even los te laten en jezelf te zijn. **Met Rie Vanduren**

Pilates NL    
Woensdag 10/12 - 14u00 - Avansa Kortrijk - Gratis

Tijdens deze sessie Pilates werk je aan kracht, soepelheid en houding. We doen rustige stretches en stevigere oefeningen, telkens op jouw niveau. Ideaal om je lichaam te versterken en tegelijk tot rust te komen. **Met Liesbeth Coussement**



MAATSCHAPPIJ

Filosofisch café Tielt
Maandag 29/09, 13/10, 17/11 en 15/12 - 19u30 - Theater Malpertuis - 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**

Gerard Bodifée: ‘Oorlog, hoe lang nog?’
Vrijdag 10/10 - 19u30 - Theater Malpertuis Tielt - 20,00 euro

Filosoof, astrofysicus en schrijver Gerard Bodifée gaat met ons in gesprek over zijn prikkelende boek ‘Oorlog, hoe lang nog?’. Hij stelt de vraag of oorlog ooit echt iets oplost, en pleit voor een andere manier van samenleven: met empathie, dialoog en moed om het geweld achter ons te laten. **Met Fons Vandormael**



©Willem Staes - Uitgeverij Ertberg

Mondiaal café met Willem Staes
Donderdag 16/10 - 10u00 - Dakcafé Stadhuis Kortrijk - Gratis

Willem Staes reisde door Israël, Palestina, Libanon en Syrië en bundelde getuigenissen van gewone mensen in oorlogstijd. In dit mondiaal café brengt hij hun verhalen, die nuance, menselijkheid en context geven aan een complexe regio. **Met Willem Staes**

Op zoek naar verbinding via rechtvaardigheid
Zaterdag 29/11 - 10u00 - Avansa Kortrijk - 10,00 / 5,00 / 2,50 euro

Wat betekent rechtvaardigheid vandaag? We laten ons inspireren door het leven en denken van Albert Camus, die geloofde in menselijke waardigheid, vrijheid en verzet tegen onrecht. Samen zoeken we naar een actuele invulling van rechtvaardigheid. **Met Bernard Hubeau**



Roeselare

Land Art workshop NL    
Woensdag 10/09 - 14u00 - RSL op Post - Gratis

In dit land art-atelier maken we kunst met wat de natuur ons geeft: bladeren, takken, stenen en meer. We werken buiten in het park als het droog is, of binnen bij regen. Geen ervaring nodig, gewoon meedoen en je laten inspireren door de herfst. **Met Erika Pittoors**



Afrodans NL    
Woensdag 7/10 - 19u00 - RSL op Post - Gratis

Ontdek ritmes uit andere culturen en leer je je lichaam op een nieuwe manier te ervaren. Het helpt je stress te verminderen en balans te vinden tussen lichaam en geest door dans en beweging. **Met Ingrid Spilliaert**

Natuurlijke handcrème maken NL    
Woensdag 19/11 - 14u00 - RSL op Post - Gratis

Je leert een verzorgende handcrème maken met 100% natuurlijke ingrediënten. Daarna ontdek je hoe je een heerlijke handmassage geeft. Perfect om jezelf te verwennen met zelfgemaakte, natuurlijke producten. **Met Els Pouseele**

Samen vegetarisch koken NL    
Dinsdag 16/12 - 19u00 - RSL op Post - Gratis

Je leert stap voor stap hoe je zonder vlees toch gevarieerd en lekker kookt. We gebruiken seizoensgroenten, granen, peulvruchten en kruiden. De gerechten zijn makkelijk thuis te maken, ook als je kookt voor een gezin. Beginners en ervaren koks welkom. **Met Nelle Devynck**



De warmste koffie NL    
Iedere dinsdag - 13u00 tot 15u00 - Avansa Kortrijk - Gratis

Kom gezellig langs voor een koffiemoment met andere vrouwen uit de buurt. In een ontspannen sfeer leren we elkaar beter kennen. Wil je nieuwe mensen ontmoeten, andere culturen ontdekken en samen genieten van een wekelijks samen-zijn? We doen dit door samen creatief bezig te zijn. **Met Vanessa Wagner en Conny Smits**



Meer info



state
of the
region

STATE OF THE REGION

‘support
your locals’

Donderdag 6/11 - 18u30 - De Kapucinne Menen - Gratis

Op donderdag 6 november 2025 wordt De Kapucinne in Menen dé ontmoetingsplek voor iedereen die zich inzet voor een warmere buurt of samenleving. Denk aan buurtcomités, jeugdwervingen, milieugroepen, verenigingen of nieuwe burgercollectieven. Laat je inspireren door concrete verhalen uit de regio en krijg praktische tips en inzichten om meteen toe te passen in je eigen werking of initiatief.

Tijdens State of the Region worden drie vernieuwende organisaties uit de regio in de spotlights gezet. Eén van de genomineerden is Ponyvalent: jong, eigenzinnig en bruisend van audiovisuele creativiteit. We gingen op bezoek bij oprichter en kunstenaar Jan Seynaeve om te ontdekken wat deze unieke organisatie zo bijzonder maakt.

Wie ben je?

Hey, ik ben Jan, oud-leerling van Tom Termote en neef van Martijn Peirs. Samen met deze toppers richtte ik Ponyvalent op. Daarnaast ben ik een trotse vriend en bewonderaar van alle geniale, creatieve Pony’s in onze groep.



©Jan Seynaeve - Ponyvalent.com

Hoe beschrijf je Ponyvalent?

Meestal begin ik met te zeggen: “Het is moeilijk om uit te leggen. ‘t Is voor iedereen anders. Ge moet eens komen om te ervaren.” Terwijl het eigenlijk vrij simpel is. Pony is kunst en cultuur door en voor jongeren. We zijn ongedwongen ambitieus. In het verleden maakten we film, theater, muziek, beeldende kunsten, ... en in de toekomst maken we nog meer van die dingen! We proberen op onze ongedwongen manier creatieve professionele deuren voor jonge kunstenaars te openen want de kwaliteit is TOP. Iedereen is ten allen tijde welkom. Dat is Ponyvalent!

Wat is jullie volgende grote project?

Persoonlijk kijk ik altijd uit naar een volgende editie van Carte Blanche, ons kunst- en cultuurfestival waar iedereen en alles samenkomt. Maar dat moet nog even wachten. Op dit moment zijn we bezig met een ochtendradioshow: “De Onvolgbaren” en broeden we op een aantal andere losse ideeetjes. Ik denk dat ik voor alle Pony’s spreek als ik zeg: “Het maakt niet uit wat het is, maar ik kijk er altijd naar uit om samen te komen en zonder drempels creatief te zijn.”

Inschrijven kan vanaf
30 september 2025



DIVERSITEIT

Bezoek aan de moskee van Kortrijk

Zaterdag 13/09 en 13/12 - 11u00 - Moskee van Kortrijk - 5,00 / 2,50 / 1,00 euro per sessie

Een woordvoerder vertelt over het leven als moslim, islamitische gebruiken en de rol van de moskee in de stad. We gaan in dialoog en krijgen de kans om vragen te stellen en vooroordelen te doorprikken. **Met Nadia Amar en Yassin El Attar**

Wandeling over het koloniaal verleden van Kortrijk

Woensdag 25/09 (18u00) en zaterdag 25/10 (10u00) - Station Kortrijk - 5,00 / 2,50 / 1,00 euro per sessie

Ontdek tijdens deze stadswandeling de koloniale sporen in Kortrijk. Van straatnamen tot bedrijven en gebouwen: we ontrafelen verborgen verhalen en reflecteren op het koloniaal verleden en de weg naar dekolonisatie. Een blikopener doorheen de stad. **Met Bart Hanson**

Brussel vertelt

Zaterdag 20/09 - 7u50 - Station Kortrijk - 20,00 / 15,00 / 4,00 euro

Leer Molenbeek kennen door de ogen van Mohamed en Ikram, twee lokale gidsen uit het project ‘Twee (T)huizen, één gids’. In de namiddag duiken we het Migratie-MuseumMigration in, waar verhalen over migratie en identiteit tot leven komen. Een dag vol ontmoeting en inzicht. **Met Ikram en Mohamed van FMDO**



OP DE SOFA

Donderdag 18/09
19u00
Avansahuis Kortrijk
5,00 euro (standaardtarief)



Suzanne Grotenhuis

Suzanne Grotenhuis is theatermaker, actrice, auteur en gastdocente aan de Hogeschool Antwerpen en het Lemmens Instituut. In 2024 verscheen haar debuutboek 'Waar zijn de wolken, een pleidooi voor minder zelfzorg'. Voor deze roman werd ze genomineerd voor de Bronzen Uil in 2024. Tijdens deze Op de Sofa gaan we in gesprek over haar engagement en haar drijfveren als kunstenaar, haar kijk op (zelf)zorg, en het belang van zorg voor een ander.

Maandag 24/11
19u30
Bibliotheek Kortrijk
5,00 euro (standaardtarief)



Winny Ang

Tijdens de Voorleesweek ontmoeten we Winny Ang, een van de meest ervaren kinder- en jeugdpsychiaters van het land. Ze geeft aan toekomstige artsen opleiding rond diversiteit in de hulpverlening en schrijft kinderboeken. Ze gelooft in de kracht van verhalen en boeken en van de transformerende kracht van creativiteit. In gesprek met Sandy Snoeck spreekt ze over de nood aan thuiskomen en verbinding, tussen binnenwereld en buitenwereld, en hoe je anderen kunt leren begrijpen.

Donderdag 04/12
19u00
Unie der Zorgelozen Kortrijk
Betaal wat je kan (zie website)



Tim 'S Jongers

Armoede is meer dan een gebrek aan geld. Tim 'S Jongers groeide ermee op en laat zien hoe misvattingen ons denken vertroebelen - en waarom een nieuwe blik nodig is om armoede te bestrijden. We ontvangen hem voor een speedcursus over de grootste misverstanden rond armoede.

DUURZAAMHEID

Glutenvrij koken en bakken

Dinsdag 16/09 en 23/09 - 19u00 - RSL Op Post Roeselare - 62,00 / 32,00 / 12,50 euro

Ontdek hoe je heerlijke, kleurrijke en makkelijke gerechten maakt met glutenvrije granen en melen. Van hoofdgerecht tot dessert: kook en bak zonder gluten met o.a. rijst, quinoa, boekweit, kikkererwtenmeel en meer. **Met Peter Vandermeersch**



©De Zonneheuen

Leer natuurlijk en vegetarisch koken

5 sessies: 30/09, 9/10, 12/11, 4/12 en 16/12- 19u00 - Lindelei Lendeledede - 150,00 / 75,00 / 30,00 euro

Zin in veggie koken maar weet je niet waar te beginnen? In deze basiscursus leer je stap voor stap lekkere gerechten maken met seizoensgroenten, granen, kruiden en plantaardige eiwitten. **Met Peter Vandermeersch**

Vegetarisch broodbeleg, pesto's en strooisels maken

2 sessies: maandag 3/11 en 10/11 - 19u00 - RSL Op Post Roeselare - 62,00 / 31,00 / 12,50 euro

Leer in een handomdraai lekker vegetarisch broodbeleg en dips maken! Van hartige crackers tot pesto's en kleurrijke spreads met noten, zaden, groenten en fruit. Snel, creatief en boordevol smaak. **Met Peter Vandermeersch**



Walk for Peace 2025

Zaterdag 20 december - 16u30 - Kortrijk Weide - Gratis

Op zaterdag 20 december stappen we opnieuw samen door Kortrijk tijdens de 3e editie van de Walk for Peace. In een tijd waarin oorlog en conflict de actualiteit blijven beheersen, kiezen we radicaal voor menselijkheid, verzoening en verbondenheid. Deze vredeswandeling is een initiatief van tal van organisaties en verenigingen die samen met jou een krachtig signaal willen geven: vrede is mogelijk én nodig. Wandel je mee?

Walk for Peace is het hoogtepunt van Kortrijk voor Vrede, een samenwerkingsverband van organisaties en initiatieven die streven naar dialoog en vrede, en de sociale cohesie in Kortrijk willen bevorderen. Meer info op kortrijkvoorvrede.be

for
WALK
PEACE

