

# JEZELF VINDEN IN EEN VERDEELDE WERELD

## Klankschalen, een bijzondere vorm van zelfzorg

Avansa Kortrijk - 3 sessies: Donderdag 24/04, 15/05 en 12/06 - 19u30 - 45,00 / 22,50 / 9,00 euro, ook als aparte sessie mogelijk: 20,00 / 10,00 / 4,00 euro

Wereldhuis Roeselare - 3 sessies: Vrijdag 25/04, 16/05 en 27/06 - 14u00 - 45,00 / 22,50 / 9,00 euro, ook als aparte sessie mogelijk: 20,00 / 10,00 / 4,00 euro

Met rustige adem- en bewegingsoefeningen brengen we ons lichaam in balans. De warme klanken van klankschalen helpen ontspannen, loslaten en tot diepe rust komen. Je ervaart niet alleen hun effect, maar leert ook hoe je ze zelf kunt bespelen. **Met Ann Cornilly**

## Zelfzorg in tijden van verandering

4 sessies: Vrijdag 25/04, 9/05, 16/05 en 23/05 - 9u30 - Avansa Kortrijk - 60,00 / 30,00 / 12,00 euro

Mensen die goed voor zichzelf zorgen, voelen zich vaak gelukkiger, gaan beter om met stress en blijven veerkrachtig in uitdagende tijden. Maar wat maakt hun aanpak zo effectief, en hoe passen ze dit toe in het dagelijks leven? In deze reeks ontdek je praktische inzichten en methoden om zelfzorg te versterken. **Met Ann Van Hecke**



## Mediteren kun je leren

5 sessies: Dinsdag 6/05, 13/05, 27/05, 3/06 en 10/06 - 19u30 - CC De Steiger Menen - 75,00 euro

Regelmatige meditatie opent de deur naar meer rust, helderheid en balans. De ervaring is voor iedereen anders: de één voelt minder stress, de ander meer focus of een diepere verbinding met het moment. In elke sessie wisselen we effectieve meditatietechnieken af met waardevolle inzichten uit de praktijk. **Met Nikolas Cloet**

## Tussen-STOP: praatcafé burn-out

Donderdag 22/05 - 13u30 - Zaal 'Rinus' in dienstencentrum Ten Elsberge Roeselare - Gratis

Een burn-out overvalt je en kan iedereen treffen. Toch voelt het vaak eenzaam, alsof niemand je echt begrijpt. Tussen-STOP biedt een plek waar je jouw verhaal kan delen, vragen kan stellen en naar anderen kan luisteren. Een warme omgeving waar je even gewoon jezelf mag zijn. **Met Conny Vercaigne**

## Adem: de sleutel tot beweging en verandering

3 sessies: Dinsdag 3/06, 10/06 en 17/06 - 19u00 - Avansa Kortrijk - 45,00 - 22,50 - 9,00 euro

Door bewust te ademen, te voelen en mee te bewegen met wat zich aandient, ontdek je nieuwe manieren om met dagelijkse spanningen om te gaan. Deze reis naar binnen opent niet alleen de deur naar verandering, maar verdiept ook je lichaamsbewustzijn en brengt meer veerkracht in het moment. **Met Gilles Seymus**

## Eenvoudig mediteren: met rust in je hoofd de zomer in

3 sessies: Zaterdag 7/06, 14/06 en 21/06 - 10u00 - Avansa Kortrijk - 45,00 / 22,50 / 9,00 euro

Voel je je vaak opgejaagd of overweldigd door de drukte van het leven? Heb je moeite om je hoofd tot rust te brengen? In deze cursus ontdek je hoe meditatie kan helpen bij stress, vermoeidheid, slaapproblemen en piekeren. Stap voor stap verkennen we de kracht van meditatie en de positieve impact die het kan hebben op je lichaam en geest. **Met Ann Van Hecke**

## Helend schrijven: een moment van zelfzorg op papier

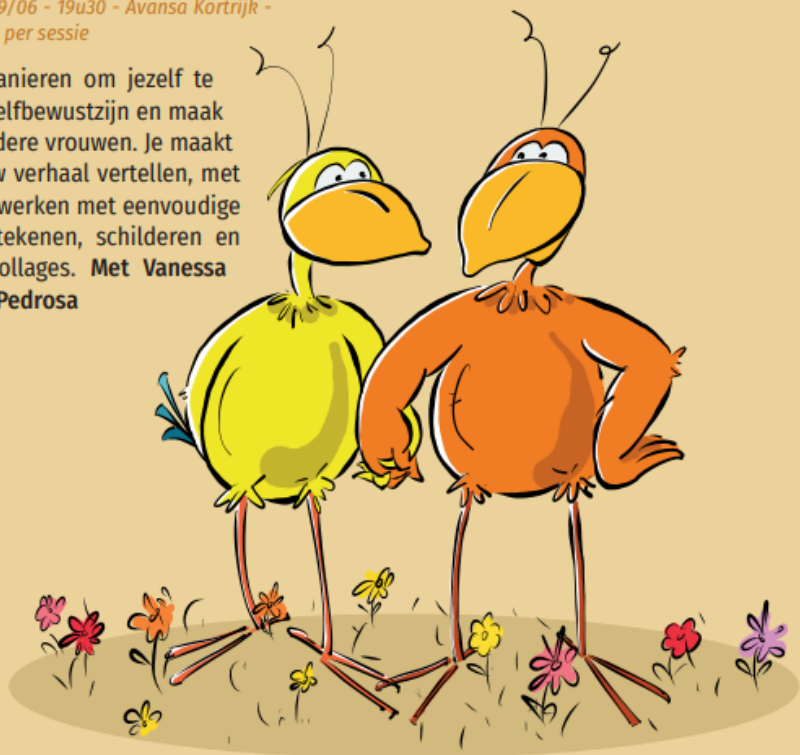
Zaterdag 14/06 - 10u00 - Avansa Kortrijk - 35,00 / 17,50 / 7,00 euro

Ontdek wat schrijven voor jou kan betekenen in periodes van stress of hoge druk. Je krijgt schrijfopdrachten die je helpen om rust en focus te vinden. We laten taalregels en oordelen los en je leert te schrijven vanuit je hart. **Met Emke Dierickx**

## Creatieve vrouwencirkel - Mandalacreatie

Donderdag 22/05 en 19/06 - 19u30 - Avansa Kortrijk - 15,00 / 7,50 / 3,00 euro per sessie

Ontdek nieuwe manieren om jezelf te uiten, versterk je zelfbewustzijn en maak verbinding met andere vrouwen. Je maakt mandala's die jouw verhaal vertellen, met kleur en vorm. We werken met eenvoudige technieken zoals tekenen, schilderen en het maken van collages. **Met Vanessa Wagner en Juliana Pedrosa**



## Een jaar vol kruiden: lentewandeling

Zondag 6/04 - 10u00 - Afspraak aan het Kennedybos Kortrijk - 10,00 / 5,00 / 2,00 euro

Ontdek de jonge lentekruiden van het Kennedybos. Leer over hun geneeskracht, verzorging en mythische verhalen. Brandnetel, kleeftkruid, paardenbloem en anderen zullen geen lentegeheimen meer voor je hebben. **Met Els Pouseele**

## Verrassende vegetarische salades in al hun vormen

Dinsdag 13/05 en 27/05 - 19u00 - Heerlijkheid van Heule - 62,00 / 31,00 / 12,50 euro (prijs ingrediënten inbegrepen)

Je leert salades te transformeren tot volwaardige gerechten, boordevol verschillende groenten, granen en andere smaakvolle ingrediënten. Er wordt ook volop aandacht besteed aan snijtechnieken, kleurcombinaties en het gebruik van diverse oliën en azijnen. **Met Peter Vandermeersch**

## Vegetarisch koken in het lenteseizoen met verse en wilde kruiden

Woensdag 21/05 - 19u00 - Het Applauws Lauwe - 40,00 euro (prijs ingrediënten inbegrepen)

Je gaat aan de slag met de nieuwe frisse lentegroenten en het verse en wilde groen van het moment. Je leert smaakvolle vegetarische lantebereidingen maken. **Met Peter Vandermeersch**



## Bezoek aan de Tuin van Adem en Eten

Zondag 25/05 - 10u00 - Tuin van Adem en Eten - 5,00 / 2,50 / 1,00 euro

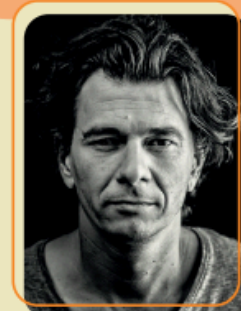
We bezoeken de Tuin van Adem en Eten, een voedselbos opgericht door vrijwilligers. Ontdek de groei en bloei, leer over permacultuur en ontmoet de vrijwilligers. **Met Steffi Desmet**

## DIALOGO

### Parlé Déтинé met Dimitri Verhulst

Zondag 27/04 - 13u30 - PLC Ruiselede - 5,00 / 2,50 / 1,00 euro

Met zijn scherpe pen en rauwe levensverhalen neemt Dimitri Verhulst ons mee in een wereld van buitenstaanders, tweede kansen en menselijke kwetsbaarheid. Een unieke kans om samen met gedetineerden en vrije burgers in dialoog te gaan en tot echte verbinding te komen.



© Michiel Hendryckx

### De langste taarttafel in het detentiehuis

Zondag 25/05 - 15u00 - Detentiehuis Kortrijk - Gratis

Kom samen met bewoners van het detentiehuis genieten van koffie, taart en gesprekken. Breng een taart of dessert mee en schuif aan! Nieuw dit jaar: doe mee aan het creatief traject 'Puzzelstukken van Verbinding' en werk samen met anderen aan een kunstwerk dat de verbinding versterkt.



# OMSTAANDERSTRAINING

Een korte opleiding boordevol praktische tools en inzichten die je leren hoe je als omstaander effectief kunt reageren op haat en discriminatie.

## Een deelnemer aan het woord

### Even voorstellen

Ik ben Andy Degryse, 43 jaar. Overdag werk ik als administratief medewerker bij De Watergroep en in mijn vrije tijd ben ik presentator bij Radio Bingo. Daarnaast zet ik me in voor het Regenboogcafé in Roeselare, een gezellig praatcafé waar de queer gemeenschap en sympathisanten kunnen samenkomen. We organiseren activiteiten en om de drie maanden een fuif. Zo proberen we in Roeselare een plek te creëren waar iedereen zichzelf mag zijn.

### Hoe heb jij onze training ervaren?

Deze training is een absolute aanrader! Het is toegankelijk, praktijkgericht en geeft je meteen bruikbare tools om op een veilige manier in te grijpen bij discriminatie en bij te dragen aan een veiligere en inclusievere samenleving.

### Heb je ooit een discriminerende situatie meegemaakt waarin je niet wist hoe je moest reageren?

Ja, absoluut. Tijdens een van onze 'Pride Nights' kwam er een groep jongeren binnen die ons begon uit te lachen en uit te dagen. Als organisator wist ik even niet hoe ik moest reageren en probeerde ik de situatie te sussen. Ik vond het erg jammer dat ik niet wist wat ik moest doen en dat frustreerde me achteraf enorm. Ik bleef met het gevoel zitten dat ik meer had kunnen doen om de situatie beter aan te pakken.

### Hoe zou je nu, na het volgen van de training, reageren in zo'n situatie?

Dankzij de training weet ik nu hoe ik op een assertieve maar niet confronterende manier kan reageren. Ik had bijvoorbeeld direct duidelijk kunnen maken dat respect hier de norm is



en dat iedereen welkom is, maar dat discriminerend gedrag niet wordt getolereerd.

**Wat was de meest verrassende of leerzame les?** De haatpiramide, zonder twijfel. Het liet me inzien hoe kleine, onschuldige opmerkingen kunnen uitgroeien tot diepgewortelde haat. Tegenwoordig worden misplaatste en kwetsende uitspraken steeds minder vaak benoemd of gecorrigeerd. Mensen reageren er minder op, waardoor de grens steeds verder opschuift. Als we dit blijven negeren, blijft haat zich ontwikkelen en normaliseren, met ingrijpende gevolgen voor de mensen die het treft.

### Hoe heeft de training je kijk op de maatschappij veranderd?

Ik probeer nu beter te begrijpen waar mensen vandaan komen en waarom ze bepaalde denkbeelden hebben. Vaak is angst voor het onbekende de oorzaak. Door het gesprek aan te gaan, kun je die angst wegnemen en begrip creëren. Na corona en met de invloed van sociale media zijn we wat verleerd om écht met elkaar te communiceren. Met de training leer je assertief te zijn en het gesprek weer aan te gaan.

### Welke tip geef je iemand die twijfelt om in te grijpen bij discriminatie?

Niets doen is geen optie! Maar let op je eigen veiligheid. Observeer, zoek steun bij anderen en reageer als het kan. Elke kleine actie maakt een verschil.

Een omstaandertraining organiseren in jouw organisatie? Meer info op onze website: [www.avansa-mzw.be](http://www.avansa-mzw.be)



Afzender: Avansa Mid- en Zuidwest, Wandelweg 11 - 8500 Kortrijk  
Trimestriële uitgave  
editie: april - juni 2025



P 3a9210  
Afgiftekantoor Kortrijk

Zullen we kijken waar we het wél over eens zijn?



POLARISATIE DOORBREKEN. SAMEN BEWEGEN.

mid- en zuidwest  
**avansa**

samen naar beter

Nathalie Van Leuven, Wandelweg 11 - 8500 Kortrijk



## Wij-zij



We zaten gezellig samen met een groep vrienden. Ik zou hen omschrijven als idealisten, van het iets rationelere type. We aten terwijl we ons zorgen maakten om een vriend die in een oorlogsgebied ging werken. We gaven hem liefdevol advies: "Wat er ook gebeurt, blijf gewoon op je kamer." Dat werd die avond de running joke. Ik hoorde de mannen verklaren dat zij - indien nodig en in het geval van oorlog - absoluut bereid zouden zijn de wapens op te nemen om hun kinderen te beschermen. Ik kreeg het benauwd die avond. Heel benauwd. Een onbehaaglijk gevoel nestelde zich in mij. Zouden we onze kinderen zo beschermen? Maakten we het net niet extra gevaarlijk voor onze kinderen door mee te gaan in dit opbod van angst en oorlogsretoriek?

Oorlogsretoriek is het ultieme wij-tegen-zij. Als wij hier verklaren ons te zullen wapenen tegen 'de ander', wordt door die ander gezegd dat wij voor hen gevaarlijk zijn. De bal kan aan het rollen gaan. Zouden het de veranderingen in deze tijd zijn die ons de verschillen extra doen benadrukken? Veranderingen die leiden tot minder respect en soms helaas tot destructie en geweld.

Ook bij ons voel je dat het wij-zij-denken groter wordt. Vorig jaar hing de vredesvlag van Avansa slechts één dag uit. Na één nacht was ze vernietigd. Omdat beide vlaggen op elkaar lijken, was deze daad waarschijnlijk ingegeven door angst en afkeer ten aanzien van homoseksualiteit. Het raakte me diep. We moeten dringend - en méér - gesprekken voeren, met iedereen.

Onder andere in de omstaanderstraining vormen we mensen om zonder geweld te reageren op grensoverschrijdend gedrag om anderen te beschermen. In 'Vrouwen van Kortrijk en Roeselare' stimuleren we de ontmoeting en zoeken we, over de culturen heen, naar iets gemeenschappelijks. In Parlé Dêtiné spreken gedetineerden met niet-gedeteneerden. In Roeselare begeleiden we een burgerparticipatief project en pogen we buurtcomités diverser te maken. Patrick Loobuyck spreekt op 23 april met expertise over wij-zij-denken en hoe we dat kunnen overstijgen.

Het zijn pogingen om steeds opnieuw te kijken in - en door - de ogen van de ander.

*Watholie*

# VROUWEN VAN ...

Vrouwen Van Kortrijk en Vrouwen van Roeselare 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

### Natuurlijke dagcrème maken

Woensdag 23/04 - 14u00 - Avansa Kortrijk - Gratis

Leer hoe je zelf een 100% natuurlijke dagcrème maakt. In deze workshop gebruik je pure, huidvriendelijke ingrediënten zonder schadelijke stoffen. Zo bespaar je geld en vermijd je chemische toevoegingen. **Met Els Pouseele**

### Muziekgymp: beweeg mee op muziek

Woensdag 14/05 - 14u00 - Avansa Kortrijk - Gratis

Laat je meenemen door muziek en beweging in deze energieke sessie. Een perfecte manier om je conditie te verbeteren en heerlijk te ontspannen. **Met Laura da Cruz Trindade**

### Vrolijk gezond!

Woensdag 18/06 - 14u00 - Avansa Kortrijk - Gratis

**Hilde Demurie** komt naar Vrouwen van Kortrijk om je te leren hoe voeding je kan helpen om je beter te voelen. Ze legt uit hoe je naar je lichaam kunt luisteren, ongezonde gewoonten doorbreekt en klachten bij de bron aanpakt. Na deze sessie weet je hoe je zelf aan een gezonder leven begint!

## Roeselare

### Vrolijk gezond!

Woensdag 21/05 - 14u00 - RSL op Post - Gratis

**Hilde Demurie** komt naar Vrouwen van Roeselare om je te leren hoe voeding je kan helpen om je beter te voelen. Ze legt uit hoe je naar je lichaam kunt luisteren, ongezonde gewoonten doorbreekt en klachten bij de bron aanpakt. Na deze sessie weet je hoe je zelf aan een gezonder leven begint!

### Wildplukwandeling

Dinsdag 17/06 - 19u00 - RSL op Post - 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 enkele hapjes en drankjes met de kruiden. Nadien genieten we dan samen van al dat lekkers. **Met Els Pouseele**



## Taaliconen

We gebruiken vanaf nu **taaliconen** bij ons diversiteitsaanbod. Zo zie je meteen hoeveel Nederlands je nodig hebt voor een activiteit. In de toekomst breiden we dit verder uit naar ons regulier aanbod. Zo maken we alles stap voor stap **toegankelijker voor iedereen!**

## Filosofisch café Tielt

Maandag 28/04, 19/05 en 16/06 - 19u30 - Theater Malpertuis - 3,00 euro per sessie

Ga in dialoog en oefen de verrijkende kunst van actief luisteren. Ontdek tijdens deze sessies de filosoof in jezelf. Ervaring is niet vereist, een open geest is voldoende. Ter plekke spreken we een vraag af die de moeite is onderzocht te worden. **Met Fons Vandormael**



## Boekworkshop: 'Moederteit'

Woensdag 7/05 - 19u30 - Avansa Kortrijk - 12,00 / 6,00 / 2,50 euro

In haar boek 'Moederteit' heeft Lucy Jones het over zwangerschap, geboorte en moederschap. Ze betreft deze staat van vrouw-zijn bij de hele wereld. Tijdens deze boekenavond duiken we twee uur lang in de thema's en inzichten uit het boek. Je hoeft het niet vooraf te lezen, maar het mag natuurlijk wel. Er is ruimte om samen te reflecteren, ervaringen te delen en nieuwe perspectieven te ontdekken. **Met Anneleen Princen**

## Op zoek naar verbinding via rechtvaardigheid

Zaterdag 17/05 - 10u00 - Avansa Kortrijk - 10,00 / 5,00 / 2,00 euro

Schrijver en filosoof Albert Camus stond voor rechtvaardigheid, vrijheid en menselijke waardigheid. Hij verzette zich tegen onderdrukking en geloofde in dialoog en gelijkheid. Maar hoe passen zijn ideeën vandaag nog in ons leven? Tijdens deze filosofie sessie duiken we in het denken van Camus en zoeken we samen naar de betekenis van rechtvaardigheid in onze tijd. **Met Bernard Hubeau**

## Boekworkshop: 'Waar zijn de wolken, een pleidooi voor minder zelfzorg'

Dinsdag 3/06 - 19u30 - Avansa Kortrijk - 12,00 / 6,00 / 2,50 euro

Stap in de wereld van Suzanne Grotenhuis' debuutboek 'Waar zijn de wolken', een ongepubliceerde en eerlijke vertelling over de eenzaamheid en de zorg na de geboorte van haar zoon. We verkennen de thema's van zorg geven en ontvangen. Het boek vooraf lezen hoeft niet, maar mag wel. We reflecteren, delen ervaringen en ontdekken nieuwe perspectieven. **Met Anneleen Princen**

Suzanne Grotenhuis is op 24/06 te gast 'Op de sofa'

# OP DE SOFA

Woensdag 23/04  
19u30  
Avansahuis Kortrijk  
5,00 - 2,50 - 1,00 euro

## Patrick Loobuyck 'In de ban van wij en zij'



Moraalfilosoof **Patrick Loobuyck** spreekt over het wij-zij-denken in onze samenleving. Hoe beïnvloedt dit groepsgevoel de sociale cohesie en onze manier van discussiëren? Loobuyck daagt ons uit om voorbij polarisatie te kijken en op een meer open en constructieve manier met elkaar in gesprek te gaan.

Maandag 12/05  
19u00  
Fatima Heule  
Basistarief: 5,00 euro

## Anaïs Van Ertvelde 'Handicap: geen beperking, wel bevrijding'



**Anaïs Van Ertvelde** werd geboren met een korte rechteronderarm. Voor haar een vanzelfsprekend gegeven. Maar een handicap staat nooit op zichzelf. Wat vertelt de wereld ons over handicap, en omgekeerd: wat kan handicap ons over de wereld vertellen?

Scan en bekijk al onze 'Op de Sofa' gesprekken.



Dinsdag 20/05  
19u30  
Unie Der Zorgelozen Kortrijk  
Basistarief: 10,00 euro

## Yasmien Naciri & Bruno Vanobbergen 'Over klasse(justitie) en onderwijs'



Sandy Snoeck gaat in gesprek met **Yasmien Naciri** en pedagoog **Bruno Vanobbergen** over de vraag of iedereen gelijke kansen heeft in onze samenleving. Geïnspireerd door Naciri's boek 'Klassenjustitie' verkennen we de ongelijkheden die bestaan bij justitie en in het onderwijs.

Dinsdag 24/06  
19u00  
Avansahuis Kortrijk  
5,00 - 2,50 - 1,00 euro

## Suzanne Grotenhuis 'Een pleidooi voor minder zelfzorg'



**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.

## DEELNEMEN AAN ONZE ACTIVITEITEN?

Inschrijven, meer info, locaties en prijzen op [www.avansa-mzw.be](http://www.avansa-mzw.be) of via 056 26 06 00.

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

Avansa Mid- en Zuidwest, Wandelweg 11, 8500 Kortrijk