



avansa mid- en zuidwest
samen naar beter

Bouwen aan bruggen.
Bouwen aan mentaal welzijn.

TE GAST IN HET AVANSAHUIS

Straffe organisaties in het Avansahuis

Dankzij de vele organisaties die bij ons hun activiteiten organiseren, is ons Avansahuis altijd in beweging. Spring gerust eens binnen of laat je verrassen door een glimp van wat hier allemaal gebeurt:

**Eigen Kracht Centrale | Samen sterker:
Hoe een Eigen Kracht-conferentie verschil maakt**

Woensdag 14/01 - 19u00 - Avansa Kortrijk - 2,00 / 1,00 euro

Zit je met vragen of weet je niet goed hoe je verder moet? Ontdek wat een Eigen Kracht-conferentie is en hoe deze mensen in moeilijkheden kan helpen om weer in hun kracht te komen.

Met Liesbeth Bouckaert

Rebelle vzw | Rebelle Talks: Neurodivergentie

Donderdag 12/02 - 19u30 - Avansa Kortrijk - Gratis

Een gezellige, interactieve avond met eerlijke gesprekken die je blik verruimen. Van seksualiteit en hormonaal welzijn tot gezondheid en zorg.

Met Uwi Van Hauwermeiren

Grootouders voor het Klimaat | Hoe warm kan het nog worden op aarde?

Donderdag 26/03 - 19u30 - Avansa Kortrijk - 5,00 euro

De klimaatverandering laat zich voelen, maar hoe warm kan het nog worden? Wat zijn de grenzen van onze planeet, en wat betekent dat voor mens en natuur?

Met drs. Leon Adriaensen

Eén van onze lokalen huren?

Ons Avansahuis is gevestigd in een oud textielgebouw vlakbij het station van Kortrijk. Het gebouw beschikt over een heerlijke bar, verschillende kleine en grote zalen, gezellige hoekjes en plekjes en ingerichte vormingslokalen, die we ook verhuren aan externen.

Meer info, voorwaarden en prijzen op www.avansa-mzw.be of via 056 26 06 00
Avansa Mid- en Zuidwest, Wandelweg 11, 8500 Kortrijk

avansa
samen naar beter

INITIATIEVEN DIE VERBINDEN

Mantels voor zorg

“Veel mensen beseffen niet dat ze mantelzorger zijn, zelfs als ze die rol vervullen.”

De voorbije maanden werkten we achter de schermen aan een project dat ons nauw aan het hart ligt: Mantels voor Zorg. Een artistiek eerbetoon aan alle mantelzorgers die vaak onzichtbaar zorgen voor anderen. Op 5 maart wordt het resultaat officieel onthuld in het Harelbeekse straatbeeld, waar we ook iedereen bedanken die aan het project meewerkte.

Sinds september 2025 breien een 70-tal vrijwilligers in de bibliotheek van Harelbeke en CC Het Spoor kleurrijke, handgemaakte mantels. De symbolen erop verbeelden de wensen, dromen en ervaringen van mantelzorgers. Dit voorjaar worden de mantels rond standbeelden in Harelbeke, Bavikhove en Hulste gedrapeerd.

Ze kleuren de stad en brengen één duidelijke boodschap: mantelzorg verdient aandacht, respect en waardering. Ontdek de mantels op 5 maart of later op je eigen tempo en lees meer over het project op www.avansa-mzw/projecten/mantelsvoorzorg.



Louise,
Centrumleider LDC De Parette

Louise Desloovere van partnerorganisatie 'Zorgbedrijf Harelbeke' over haar rol in het project:

Als centrumleider richt ik mij vooral op het ondersteunen van senioren en kwetsbare mensen in onze buurt. Voor ons zijn mantelzorgers een belangrijke groep. We willen hen graag erkenning geven en laten zien dat we hun inzet waarderen. Mantelzorg is een term die niet voor iedereen vanzelfsprekend is. Veel mensen beseffen niet dat ze mantelzorger zijn, zelfs als ze die rol vervullen.

Wat hopen jullie dat de Harelbekenaren voelen bij de aangeklede standbeelden?

We hopen dat de kleurrijke mantels in het straatbeeld mensen verrassen en even doen stilstaan. Dat ze genieten van het handwerk van de naaiers en breiers, maar vooral dat ze de symbolen en verhalen ontdekken die achter de mantels schuilen. Zo hopen we dat sommige mensen beseffen: "Hé, ik doe dat ook, ik ben eigenlijk mantelzorger!" én dat buurtbewoners denken: "Chapeau, wat mantelzorgers allemaal doen!"



Lees hier het volledige interview



INSPIRATIE

Je wortels voeden met nieuwe grond

Filosofisch café Tielt

Maandag 19/01, 16/02 en 23/03 - 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



Lees- en doegroep:
De edele kunst van not giving a f*ck

(3 sessies) donderdag 29/01, 5/02 en 12/02 - 19u00 - Avansa Kortrijk - 45,00 / 22,50 / 9,00 euro

We lezen Mark Mansons boek met nuance en nieuwsgierigheid. Voorbij de provocatie zoeken we samen naar zijn boodschap over wat echt telt in leven en samenleving. Een open dialoog waarin opvalt, raakt en soms schuurt, altijd met ruimte voor gedeeld inzicht. Boek vooraf lezen is vereist.

Met Ann Van Hecke

Boekbespreking 'Homo Holocauston'

Dinsdag 24/02 - 19u30 - Avansa Kortrijk - Gratis

Het boek onderzoekt hoe een cultuur van eindeloze groei mens en natuur offert en zo de klimaatcrisis voedt. In open dialoog delen we wat raakt, verwondert en vragen oproept. Samen zoeken we naar helderheid en verdiepend begrip. Hoofdstuk 4 en 5 lezen is vereist.

Met Linda Accou

Literair Café:
'Alles over liefde'
van bell hooks

Dinsdag 2/03 - 19u30 - Boekhandel Tiny Stories Kortrijk - Gratis

In het Literair Café duiken we samen in het boek van de maand, telkens vanuit een intersectioneel feministisch perspectief. Vooraf lezen mag, maar hoeft niet.

Met Anneleen Princen

The Future of Jobs

Dinsdag 17/03 - 19u30 - Howest Campus The Penta Kortrijk - Gratis

De arbeidsmarkt verandert sneller dan ooit. Technologie, AI, nieuwe businessmodellen, politieke beslissingen en maatschappelijke tendensen herschrijven de (ongeschreven) regels van ons werk. Tijdens The Future of Jobs ontdek je hoe onze jobs er mogelijk kunnen uitzien in 2050, en vooral: wat zijn de gevolgen hiervan?

In samenwerking met
Howest Hogeschool



Schrijf je gratis in

Kookworkshops

Groenten leren fermenteren

(2 sessies) dinsdag 13/01 en 27/01 - 19u00 - Avansa Kortrijk - 80,00 / 40,00 / 16,00 euro

Leer twee basistechnieken om seizoensgroenten te fermenteren en hun smaak en houdbaarheid te verrijken. Deze workshop is toegankelijk voor beginners en nieuwsgierigen die willen ontdekken hoe simpele fermentatie het leven in de keuken kan verrijken.

Met Peter Vandermeersch

Vegetarische pizza's en lasagnes

(2 sessies) woensdag 21/01 en 4/02 - 19u00 - RSL Op Post Roeselare - 80,00 / 40,00 / 16,00 euro

Maak verrassende, kleurrijke vegetarische pizza's en lasagnes met seizoensingrediënten. Leer een licht, gistvrij pizzadeeg maken en de basisprincipes van lasagne, zodat je gerechten door het jaar heen voedzaam, volwaardig en steeds vernieuwend worden.

Met Peter Vandermeersch

Vegetarische ovenschotels & tray-bakes

(2 sessies) donderdag 22/01 en 29/01 - 19u00 - Het Applauws Lauwe - 80,00 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 smakvolle maaltijden die je makkelijk vooraf bereidt in één schotel.

Met Peter Vandermeersch

Vegetarisch koken in het lenteseizoen

(3 sessies) woensdag 4/03, 18/03 en 1/04 - 10u00 - Het Applauws Lauwe - 120,00 euro

Je gaat aan de slag met de nieuwe frisse lentegroenten en het verse en wilde groen van het moment. Je leert smakvolle vegetarische lentebereidingen maken.

Met Peter Vandermeersch



Koken en bakken met
glutenvrije granen,
melen en vlokken

(2 sessies) maandag 16/03 en 23/03 - 19u00 - RSL Op Post Roeselare - 80,00 / 40,00 / 16,00 euro

Ontdek de veelzijdigheid van glutenvrije granen, melen en vlokken. Deze lessenreeks biedt inspiratie voor voedzame, creatieve gerechten en is geschikt voor iedereen die zijn kookkunsten wil uitbreiden en het glutenvrije koken wil leren kennen.

Met Peter Vandermeersch



Zondag, Kom-tot-RUST-dag: Helend schrijven of Soundfulness

Met Avansa willen we van de zondag terug een rustdag maken, een dag met tijd en ruimte voor jezelf. We bieden twee reeksen aan, zodat je zelf kan kiezen welke weg jou het meest rust brengt:

Helend schrijven: Een wekelijkse afspraak met jouw pen

(3 sessies) zondag 15/03, 22/03, 29/03 - 10u00 - Avansa Kortrijk - 60,00 / 30,00 / 15,00 euro

Met je pen als anker keer je terug naar de rust van zondag. Vertragen, luisteren, voelen en woorden geven aan wat in je leeft. Schrijven wordt een wekelijkse afspraak met jezelf.

Met Emke Dierickx

Soundfulness: Breng je geest tot rust met klank

(3 sessies) zondag 15/03, 22/03, 29/03 - 10u00 - Avansa Kortrijk - 45,00 / 22,50 / 9,00 euro

Helende klanken en mantra's brengen je geest tot rust op zondag. Daarmee sluiten we aan bij een eeuwenoude traditie waarbij mensen samenkomen en verbinden in klank. Er wordt geen enkele ervaring met klank of zang vereist.

Met Conny Vercaigne



Klankschalen Special: (Her)ont-dek je eigen levenskracht

Zaterdag 21/03 - 14u00 - Avansa Kortrijk - 25,00 / 12,50 / 5,00 euro

Via concrete, toegankelijke oefeningen en de trillende klank van klankschalen ontdek je spanning, maak je ze bewust los en onderzoek je ingesleten patronen. Zo ontstaat ruimte én frisse levensenergie om je eigen kracht opnieuw te voelen en te laten stromen.

Met Ann Connilly

Wortels en welzijn

Kan jij je thuis voelen in deze maatschappij? Kan jij je thuis voelen in jouw familie? Kan jij je thuis voelen in jezelf? Wie graag sociologisch naar de zaken kijkt, stelt de vragen in deze volgorde. Wie een meer individuele of psychologische benadering hanteert, draait ze om: Kan jij je thuis voelen in jezelf? Kan jij je thuis voelen in jouw familie? Kan jij je thuis voelen in deze maatschappij?

Op de laatste 'Op de Sofa' van 2025 ontvingen we kinderpsychiater Winny Ang, een vrouw die mij enorm fascineert. Ze waarschuwde: de (kinder)psychiaters redden het niet meer. Ze dweilen met de kraan open. Heel veel gesprekken gaan over de drie bovenstaande vragen; wat je als kind beleefde in je gezin en in de samenleving, heeft veel invloed op je latere welzijn. Ze verwoordt het prachtig: elk kind heeft spiegels (herkenbaarheid) en ramen (mensen of ideeën om naar op te kijken) nodig..., binnen handbereik. Daar ligt een grote maatschappelijke opdracht.

Onze wortels dragen ons verder dan we denken. Daarom, zei ze, moeten we opnieuw investeren in verbinding: mensen samenbrengen, zodat ze zich minder alleen en meer gedragen voelen. Even belangrijk is het voeden van verbeelding en betekenis. Wie ruimte krijgt om samen te creëren, vindt vaak al houvast vóór er hulp nodig is.

In 2026 staan wortels en welzijn centraal. In het voorjaar verwelkomen we Danny Ronaldo, die de verbeelding en het circusvak doorgeeft van generatie op generatie; kinderpsychiater Peter Adriaenssens, die als gezins- en systeemtherapeut de wisselwerking tussen wortels en welzijn door en door kent; Bram Vervliet, gespecialiseerd in de angst en Birsen Taşpinar, die spreekt over intergenerationale trauma's rond racisme-ervaringen. Elk van hen toont, vanuit zijn of haar discipline, hoe invloedrijk onze wortels zijn om ons goed te voelen.

Wil je tot rust komen en je thuis blijven voelen in jezelf, dan staat er een toegankelijk en democratisch aanbod voor je klaar. Samen met jou bouwen we verder aan een gezonder mentaal welzijn in deze regio. Preventief - dat lijkt ons het meest zinvol én fijn.

Watholie

PLEKKEN VAN ONTMOETING (VROUWENAANBOD)

Naar elkaar toegroeien

Vrouwen van Kortrijk

Buikdansen

Woensdag 14/01 - 14u00 - Avansa Kortrijk - Gratis

Voel de sierlijke kracht van buikdans in je lijf. Toegankelijk en vol expressie: je versterkt lichaamsbewustzijn, conditie en zelfvertrouwen, ongeacht leeftijd of figuur. Dans je eigen ritme vrij en verbind met de vreugde van beweging.

Met Sabrina Uyttenhove

Pilates

Woensdag 11/02 - 14u00 - Avansa Kortrijk - Gratis

Rustige stretches en versterkende oefeningen die je lichaam stevigheid, soepelheid en een betere houding geven. Alles gebeurt op jouw niveau, met aandacht voor adem en rust in je hoofd. Een moment om kracht op te bouwen zonder de zachtheid te verliezen.

Met Lucie Roobrouck

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



Zingen als zelfzorg

3 sessies: zaterdag 7/02, 21/02 en 7/03 - 10u00 - Avansa Kortrijk - 45,00 / 22,50 / 9,00 euro

In dit traject van 3 sessies ontdek je hoe je stem en zang kan inzetten om je welzijn in je dagelijks leven te verbeteren. Je leert eenvoudige oefeningen om emoties ruimte te geven, energie te verhogen en stress te verlagen.

Met Katelijn Vanhoutte

Kizomba

Woensdag 18/03 - 14u00 - Avansa Kortrijk - Gratis

Ontdek Kizomba en Samba, Angolese dansstijlen gedragen door muziek en flow. We leren "ginga": een natuurlijke lichaamsbeweging die je innerlijke ritme volgt. Dans met aandacht, sensualiteit en speelsheid en vind je eigen lichaamsflow in verbinding met de muziek.

Met Stephanie Ginja

TRAJECTEN DIE ERTOE DOEN

OORT: luisteren naar wat wringt

In OORT trekken we naar de inwoners van de Midwest (of Midden-West-Vlaanderen) om te luisteren. Is er ongenoegen? Wat leeft er écht bij de bewoners?

De groeiende polarisatie, het wij-zij-denken, kunnen we ook in onze regio niet langer ontkennen. Steeds meer mensen haken af: van de politiek, maar ook van het samenleven in het algemeen. In de Midwest is die groep iets groter dan elders in Vlaanderen. In sommige gemeenten lag het aandeel niet-stemmers tot 20% boven het Vlaams gemiddelde. Daarnaast zien we – in het bijzonder bij de Vlaamse verkiezingen – een duidelijke verschuiving richting radicaal-rechts, met gemeenten die recordcijfers tot 34,2% noteerden.

We interpretern deze cijfers als signalen van diepgewortelde twijfel, ongemak en ongenoegen. Precies daarom ontstond het luistertraject OORT. Met dit project willen we vooral luisteren en begrijpen: waarom tiert het ongenoegen hier zo welig? Wat hebben mensen nodig om zich opnieuw betrokken te voelen bij de samenleving en weer vertrouwen te krijgen in onze democratie? Volgens ons moet dit lokaal gebeuren. In het lokale niveau is er gelukkig meer vertrouwen. We reiken de hand naar lokale besturen die zich ook zorgen maken over het ongenoegen...



© Staden



Samenwerking met Howest

De voorbereidende fase van OORT ging in het najaar van 2025 van start. Studenten van Howest, Bachelor Communicatie, trokken de Midwest in, gewapend met notitieboekjes en microfoons. We luisterden zonder oordeel, zonder aannames. Honderden gesprekken later hebben we een inkijk gekregen in wat mensen bezighoudt, wat hen raakt en waar het schuurt. We hoorden onder andere klachten over druk verkeer, drukte, drugs, nostalgie naar het dorp van weleer waar iedereen iedereen kende en samenleefde, een onveiligheidsgevoel, betrokken en minder betrokken besturen... en de zin van veel inwoners om echt beluisterd en betrokken te worden. Dit is slechts een tipje van de sluier. Het luisteren gaat voort.

Avansa als luisterend oor in de regio

Dit luistertraject vormt de start van een nieuwe beleidsperiode. Als socioculturele organisatie willen we meer zijn dan een organisatie in de samenleving. We willen een organisatie van de samenleving zijn. Dat betekent dat we niet alleen heel geëngageerde mensen, maar iedereen willen horen en betrekken.

De komende jaren leggen we, naast mentaal welzijn, ook een duidelijke focus op polarisatie. En dit begint bij luisteren. Want pas wanneer we begrijpen wat er leeft, kunnen we mee bouwen aan een samenleving waarin iedereen zich gezien, gehoord en betrokken voelt.

What's next?

Nu de eerste gegevens verzameld zijn, krijgen we langzaam zicht op wat er leeft in de regio. Jammer genoeg kunnen we nog niets prijsgeven over de concrete resultaten, maar wat vaststaat: er komt iets. Waar dit traject ons precies zal brengen, weten we vandaag nog niet. Wat we wél zeker weten, is dat de eerste stap gezet is.

Benieuwd hoe het project verder loopt?

Hou onze website in de gaten om op de hoogte te blijven!



PLEKKEN VAN ONTMOETING

Omstaanderstraining: Reageren kan je leren!

Woensdag (21/01 en 28/01) of (11/02 en 25/02) - 19u00 - CC De Steiger Menen - 10,00 euro / Gratis voor -26-jarigen en bestuursleden, trainers of leiders/monitors van verenigingen in Menen

Grensoverschrijdend gedrag zien maar niet weten hoe te reageren is menselijk. In deze praktische training leer je drempels overwinnen en veilig tussenkomen bij pesten, racisme, intimidatie en meer. Je groeit tot een actieve, alerte omstaander die handelt met moed, zorg en respect.

Met Sabine Yaghi en Lee Blomme

Wandeling over het koloniaal verleden van Kortrijk

Donderdag 12/02 en 2/04 - 18u00 - Afspraak Grote Markt Kortrijk - 5,00 / 2,50 / 1,00 euro per sessie

Ontdek tijdens deze stads-wandeling 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. De wandeling eindigt in het ontmoetingscafé.

Met Bart Hanson



Ontmoetingscafé

Donderdag 12/02 en 4/02 - 18u00 - Atelier Nootgedacht Kortrijk - Gratis

Wil je je donderdagavond gezellig doorbrengen? Nieuwe mensen leren kennen? Kom dan naar het Ontmoetingscafé in Kortrijk! Hier kun je andere culturen leren kennen, je kennis over Kortrijk delen en nieuwe vrienden maken.

In samenwerking met FMDO en Compagnie Cordial

Bezoek aan de moskee van Kortrijk

Zaterdag 28/02 - 11u00 - Moskee Kortrijk - 5,00 / 2,50 / 1,00 euro

Vooroordelen en verwarring maken plaats voor ontmoeting en inzicht. Een woordvoerder van de Atakwa-moskee toont wat er te zien en te beleven is, vertelt over gebed en gebruiken en schetst het leven van een gewone moslim(a) hier. Een open, leerrijk bezoek dat dichtbij brengt.

Met Yassin El Attar

Potluck tegen Racisme

Zaterdag 21/03 - 17u00 - Campus Kortrijk Weide, The Penta - Gratis

We verzamelen in The Penta voor een avond van ontmoeting: workshops, activiteiten en een potluck die verbindt. Allerlei momenten om samen kleur te geven aan de internationale Dag tegen Racisme en Discriminatie.

Met Sabine Yaghi



SOFA'S & INSPIRATIE

Op de sofa

Dinsdag 10 februari 2026
19u30
Budascoop Kortrijk
7,50 - 4,00 - 1,50 euro

Peter Adriaenssens

Psychiater Peter Adriaenssens kijkt mee over de schouders van jongeren die opgroeien in een wereld die nooit stilstaat. Hij vertelt over hun uitdagingen, het leren omgaan met druk en het belang van verbondenheid. Hij laat zien hoe verhalen en creativiteit kunnen troosten, verbinden en hoop geven.

Maandag 23 februari 2026
19u30
Theater Malpertuis Tielt
7,50 - 4,00 - 1,50 euro

Danny Ronaldo

Al zeven generaties reist Circus Ronaldo door Europa, een familie die leeft om te spelen en te creëren. Danny Ronaldo vertelt over het leven onderweg, ouder worden, loslaten, vallen en steeds weer opstaan. Een warm en poëtisch gesprek over de kwetsbaarheid, humor en troost die het circus bieden, en hoe zelfs mislukking iets moois kan zijn.

Dinsdag 24 februari 2026
19u30
Deelfabriek Kortrijk
7,50 - 4,00 - 1,50 euro

Bram Vervliet

Bram Vervliet, professor psychologie en auteur van het boek 'Waarom we bang zijn', ontrafelt hoe angst werkt, waarom het vandaag zo aanwezig lijkt in de samenleving en welke invloed het heeft op kansarmoede. Een verrassend en hoopvol gesprek dat inzicht biedt en kracht geeft om met minder vrees te leven.

Woensdag 1 april 2026
19u30
Avansa Kortrijk
7,50 - 4,00 - 1,50 euro

Birsen Taşpinar

Systeemtherapeute en auteur Birsen Taşpinar onderzoekt al vijftien jaar de impact van 'racismepijn' op gezinnen – en vooral op ouders – met een migratieachtergrond. Hoe gaan zij om met de herhaalde kwetsuren van zichzelf én van hun kinderen? Hoe werken onverwerkte ervaringen uit het verleden door? Een verrassende maar diep herkenbare vorm van trauma, waar we als samenleving moeten mee omgaan, om vanuit ervaringen van racisme en discriminatie te kunnen groeien.



Reserveer je plaats