



Natuur op voorschrift

Met 'Natuur op voorschrift' wil AZ Groeninge in Kortrijk de natuur dichterbij patiënten, bezoekers en medewerkers brengen.

Maak kennis met de twee vrouwen achter dit project: **Petra Archie** (rechts), directeur patiëntenzorg, en **Virginie Huys**, (links) coördinator transmurale samenwerkingen. We gingen bij hen op bezoek in het ziekenhuis om over hun initiatief te praten.

Hoe is 'Natuur op voorschrift' ontstaan?

Virginie: 'Natuur op voorschrift' is een verzamelnaam voor alles wat we doen met en in de natuur rond het ziekenhuis. AZ Groeninge ligt op een groot, open terrein en van bij het begin was het idee: dit moet een gezondheidsdorp worden. Niet alleen focussen op genezen, maar mensen ook laten opfleuren in een groene, gezonde omgeving. Ondertussen hebben we al wandelroutes, een dierenweide met ezels voor therapie, een boomhut voor kinderen, een regenboomtuin, etc...

Wat is jullie rol in het project?

Petra: Ik heb vooral 'ja' gezegd op alle gekke en originele ideeën en gezorgd voor een ruime betrokkenheid van Stad Kortrijk, Leiedal, LOGO ... terwijl Virginie echt wel de motor is geweest die iedereen samenbracht en zorgde voor concrete realisaties.

Krijgt jullie idee ook elders wortels?

Petra: Zeker, heel wat organisaties kwamen al op bezoek of vroegen praktische tips. Zo werd er onlangs tijdens een symposium zelfs een

natuurwandeling ingepland, op vraag van de organiserende firma. Medewerkers van een Antwerps ziekenhuis zeiden zelfs: "Als we dichterbij woonden, zouden we hier meteen komen werken!" We kregen ook al bezoek uit Japan en een Finse onderzoekster kwam meermaals langs voor gezamenlijk onderzoek.

Wat hopen jullie dat er bloeit als dit project groeit?

Petra: Ik hoop dat meer artsen ons voorschrift gaan gebruiken en dat we mensen weer naar buiten kunnen krijgen, zodat ze zowel van de natuur als van de beweging kunnen genieten. Virginie: We willen de natuur blijven inzetten om het verblijf van onze patiënten aangenaam te maken en hen bewust te maken van de voordelen ervan. Er komen nog veel toffe plannen aan!



Lees het volledige interview



Bezoek aan AZ Groeninge: Natuur op voorschrift

Donderdag 4/09 - start 10u00 en 15u00 - AZ Groeninge Kortrijk - Gratis

Tijdens een bezoek aan AZ Groeninge in Kortrijk ontdekken we hoe het ziekenhuis de link tussen natuur en gezondheid in de praktijk brengt. We verkennen verschillende sites, zowel binnen als buiten, waar natuur wordt ingezet om het welzijn van patiënten te bevorderen.

LAAT DE NATUUR JE HELEN

PERSOONLIJKE GROEI BUITEN

Initiatie in meditatie: met rust in je hoofd de zomer in

3 sessies: dinsdag 1/07, 8/07 en 15/07 - 19u00 - Avansa Kortrijk - 45,00 / 22,50 / 9,00 euro

Voel je je vaak opgejaagd? Wordt de drukte van het dagelijks leven je soms te veel? Heb je een vol hoofd of blijf je piekeren? Zet de zomer in met nieuwe, rustige energie. Tijdens deze reeks van drie avonden ontdek je hoe meditatie kan helpen om meer rust en balans te vinden. **Met Ann Van Hecke**

Herbronnen met en in de natuur

Vrijdag 4/07 - 16u30 - Bergmolenbos Roeselare - 15,00 / 7,50 / 3,00 euro

Soms weet je niet meer goed waar je staat, laat staan wat je echt wilt. Je verlangt naar een moment van stilte, maar weet niet hoe daaraan te beginnen. Herkenbaar? Voel je welkom om te herbronnen in het Bergmolenbos in Roeselare. **Met Kathleen Dendauw**

Adem, beweeg, ontspan in de zomerse buitenlucht

Maandag 7/07 en 14/07 - 9u30 - Tuin van Adem en Eten Zwevegem - 17,00 / 8,50 / 3,50 euro per sessie

Ons lichaam spreekt, soms zacht, soms luid. Emoties en gedachten kunnen zich vastzetten in ons lijf. Tijdens deze voormiddag nemen we de tijd om te voelen en te luisteren naar wat er nu in ons leeft. Twee momenten me-time in de heerlijke Tuin van Adem en Eten. **Met Steffi Desmet**

Driedaagse: versterk jezelf met voeding en bewustzijnsoefeningen

3 sessies: dinsdag 8/07, 9/07 en 11/07 - 10u00 - Zaal Lindelei Lendeled - 120,00 / 60,00 / 24,00 euro

Wil je je gezondheid en immuniteit een boost geven? Dan is het belangrijk om niet alleen je lichaam te versterken, maar ook je bewustzijn te activeren. Tijdens deze dynamische driedaagse ontdek je hoe voeding je welzijn kan verbeteren. **Met Peter Vandermeersch**

Zin in een zomerbosbad?

Vrijdag 11/07 - 10u00 - Schuttershuisje Natuurpunt Ingelmunster - 15,00 / 7,50 / 3,00 euro

In de natuur zijn doet deugd, vooral in de Mandelhoek, waar we een ongerept stukje natuur voor onszelf hebben. Tijdens dit bosbad ontstress je, laad je je batterijen op en ervaar je de rust. Je staat stil, wandelt, voelt en laat los. De stilte helpt je zintuigen te prikkelen en de natuur intens te beleven. **Met Inge Vromant**

Bootcamp: de natuur, bron van welzijn

3 sessies: donderdag 17/07, 18/07 en 19/07 - 10u00 - Hoeve Wabi Sabi Staden - 225,00 / 112,50 / 45,00 euro

In dit unieke bootcamp staat je mentale welzijn centraal, met de natuur als krachtige bondgenoot. Te midden van het weelderige groen van Hoeve Wabi Sabi ontdek je hoe de omgeving richting geeft aan jouw proces van vertraging, reflectie en herbronning. **Met Rie Vanduren**

PERSOONLIJKE GROEI BINNEN

Jij en je belemmerende overtuigingen. Bereid om er anders naar te kijken?

Zaterdag 5/07 - 9u30 - Avansa Kortrijk - 25,00 / 12,50 / 5,00 euro

We kennen ze allemaal: onze overtuigingen. Maar wist je dat die je kunnen tegenhouden om te bereiken wat je écht wilt? Tijd om ze in vraag te stellen. En dat doen we samen, op een speelse manier. **Met Dino Steyaert**

Zomers genieten: met klankschalen loskomen van spanningen

Maandag 7/07 en donderdag 28/08 - 14u00 en 19u00 - Avansa Kortrijk - 20,00 / 10,00 / 4,00 euro per sessie

Via eenvoudige lichaams- en adem oefeningen, en met de helende klanken en trillingen van klankschalen, leren we spanning (h)erkennen en loslaten. Zo komen we tot rust en keren we terug naar onszelf, met meer vertrouwen. **Met Kathleen Dendauw**

Verademen, de beste manier om de dag te starten

Donderdag 17/07 - 9u00 - Avansa Kortrijk - 8,00 / 4,00 / 2,00 euro

Deze workshop start met zacht adem- en lichaamswerk om met volle aandacht en rust aan je dag te beginnen. Je oefent in het vergroten van je (lichaams)bewustzijn, het loslaten van spanningen en het cultiveren van een milde, aanwezige houding tegenover jezelf en je omgeving. **Met Gilles Seymus**

Verken jezelf met woord en beeld

Donderdag 21/08 en vrijdag 22/08 - 10u00 - Avansa Kortrijk - 70,00 / 35,00 / 14,00 euro

Wat je voelt, laat zich niet altijd in woorden vatten. In deze workshop kies je daarom voor een creatieve uitdrukking: met kleur en klei ga je op ontdekking naar wat er in jou leeft en wat je nodig hebt. **Met Emke Dierickx**

Info en programma op www.avansa-mzw.be



Zelfzorg-proeverij

Maandag 25/08 en/of dinsdag 26/08 - 9u30 - Hoeve Wabi Sabi Staden - 50,00 / 25,00 / 10,00 euro per dag

Zelfzorg begint vaak wanneer we over onze grenzen zijn gegaan. Maar het kan ook anders. Zelfzorg is niet ingewikkeld en iedereen kan ermee starten. Tijdens deze dagen ontdek je via kleine 'proeverijen' wat voor jou werkt: verschillende eenvoudige vormen van meditatie, bewegen, zintuigen prikkelen en meer. De prachtige hoeve en tuin van Wabi Sabi vormen het decor, met ruimte voor stilte, natuurbeleving en een warm kampvuur dat de hele dag knispert. Geen ervaring nodig - kom zoals je bent. Elke dag biedt andere proeverijen. Inschrijven kan apart voor één of twee dagen. **Met Rie Vanduren, Inge Vromant, Conny Vercaigne en Véronique Vanhixie**

Hoe de natuur mij tot rust brengt

Tiny Van Emelen - deelnemer aan de natuurworkshops

"Ik las ooit dat we van bomen wel snappen waarom de ene groter is of steviger geworteld dan de andere, meer of minder takken of blaadjes heeft, of waarom de ene scheef gegroeid is en de andere mooi recht. Standplaats/bodem, voeding, water, klimaat, plagen... Verschillende omstandigheden, verschillende bomen. Bij mensen is het net zo. Alleen vergeten we dat en zijn we zo soms toch zo ontzettend hard voor elkaar en onszelf... In plaats van onszelf gewoon te waarderen zoals we zijn en te beseffen dat we er gewoon helemaal mogen zijn, ook al zijn we soms wat scheef gegroeid..."

Hoe ben je bij Avansa terechtgekomen?

Toen ik Avansa leerde kennen, was ik eigenlijk gewoon op zoek naar iets leuks om te doen in mijn buurt. Iets waar ik nieuwe mensen kon ontmoeten, want eerlijk gezegd voelde ik me toen best eenzaam. Dankzij jullie heb ik echt kunnen verbinden met anderen, en intussen heb ik er een paar goede vrienden aan overgehouden die ik nog wekelijks zie.

Pas later begon ik ook door jullie folders te bladeren, op zoek naar activiteiten rond persoonlijke groei en natuur. En dat heeft me al zoveel bijgebracht. Avansa is voor mij echt een plek geworden waar ik mezelf kan zijn.

Lees hier Tiny's ode aan de natuur



Wat spreekt je zo aan in onze natuurworkshops?

Het is de rust. Het helpt me om m'n hoofd stil te leggen en echt te vertragen. Lichaamswork in de natuur voelt heerlijk, en dankzij de begeleiding ervaar ik alles veel intenser dan wanneer ik alleen zou gaan. Het werkt bijna meditatief voor mij.

Een moment dat me raakte, was tijdens een bosbad toen we met een loop naar ijskristallen op het gras keken. Zó fragiel en prachtig, het ontroerde me. Sindsdien wandel ik anders, trager, met meer aandacht. Alsof ik opnieuw heb leren kijken.

Wat zou je zeggen tegen iemand die nog twijfelt om mee te doen?

Gewoon doen, laat de ervaring op je afkomen. Het is echt niet zo zweverig als veel mensen denken. Je kan eigenlijk niet genoeg in de natuur zijn. Je leert er veel uit, en je neemt dat ook mee naar huis of in je eigen wandelingen.

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



P 3a9210
Afgiftekantoor Kortrijk



ava
nsa
samen naar beter

Natuur op voorschrift

Ik wandelde laatst op een betonnen strook zonder zon, tussen betonnen gebouwen. Ik waande me op een industrieterrein. In werkelijkheid was het de inkom van een psychiatrische afdeling. Zo spijtig en inriest qua aanleg, welkom en troost. Gelukkig kende de afdeling zelf een tuin, een vleugje ademruimte.



In dorpen tussen hoge bergen en meren valt het keer op keer op hoe vriendelijk de mensen zijn. Ze weten zich deel van een veel groter geheel dat hun kleine ikje ver overstijgt. Ze groeten vreemden gediensig en nederig. Bomen die omgehakt moeten worden, selecteert men zorgvuldig. Ook in sorteren gaat men heel ver. Dan besef je: we moeten terug. Terug naar de natuur. Niet noodzakelijk naar hoge bergen en verre meren, maar naar het groen, in het bijzonder het nabije groen. Ook hier zijn prachtige meersen en beekjes. Als je een beetje zoekt, tussen de verkavelingen in.

Ook politici zoeken. Hier en daar. Speelplaatsen worden steeds vaker onthard. Die kinderen mogen vuil worden en ravotten. Het is wetenschappelijk aangetoond dat er op scholen met ontharde speelplaatsen minder pestgedrag is en een hogere motivatie en concentratie in de klas. Tekenen aan de wand: zelfs prestigieuze appartementsprojecten leggen af en toe een stukje gemeenschapsgroen aan. We hebben (meer) natuur nodig. Om voort te bestaan als soort en voor ons persoonlijk welzijn, nu en later.

Onderzoek wijst uit: wie wandelt in de natuur, worstelt minder met depressies. De schoonheid van de natuur dwingt je als het ware je ego opzij te schuiven. Als we die natuur vergeten, vergeten we waar en wie we zijn. Voldoening bereik je zelden door het oppompen van je ikje. Nochtans maakt onze samenleving ons dat wijs met holle woorden als 'carrière' en 'loser'. Het is het deel uitmaken van een gemeenschap en van de natuur dat rust brengt. Je moet daar niet hollen om te bewijzen dat je bestaat. Je bent er gewoon. Net als het klaterende beekje.

Bij dit zomerboekje dus geen antidepressiva om het schokkende wereldnieuws over Gaza, de klimaatproblematiek en andere problemen aan te kunnen. Wel natuur op voorschrift. Preventief. Om voor jezelf en anderen te zorgen en mee te kunnen bouwen aan een mildere en groenere regio.

Nathalie

GEEF JEZELF DE NATUUR CADEAU

Zelfpluk, wekken en pekelen op Hoeve Autartika

Zondag 13/07 - 14u00 - Hoeve Autartika Doomkerke - 40,00 / 20,00 / 8,00 euro

Boer Stijn vertelt het bijzondere verhaal van plukhoeve Autartika, een plek waar groenten, bloemen, kruiden, mensen en ideeën samen groeien. Daarna leer je stap voor stap hoe je verse oogst kunt wekken en pekelen. **Met Stijn Cottenier**



Het verhaal achter bloemenpluktuin Herenthoeve

Vrijdag 22/08 - 14u00 - Herenthoeve Meulebeke - 6,00 / 3,00 / 1,50 euro

De Herenthoeve is veel meer dan alleen bloemen plukken. Voormalig groentenboerin Martine neemt ons mee op ontdekkingsstocht. Leer alles over het ontstaan van de hoeve, wat er groeit en bloeit, en welke taken er dagelijks uitgevoerd worden doorheen de seizoenen. **Met Martine Opsomer**

Training tot klimaatcoach: mensen meenemen naar klimaatactie, da's niet gemakkelijk, wel tof!

3 sessies: woensdag 6/08, 7/08 en 8/08 - 9u30 - Avansa Kortrijk - standaardtarief: 350,00 euro

Heb je al stappen gezet richting duurzaamheid en wil je weten hoe je anderen kunt meenemen in actie? Goed nieuws: op 6, 7 en 8 augustus organiseert KlimaatContact vzw een driedaagse training in ons Avansahuis in Kortrijk. We verkennen klimaatpsychologie, leren groepen mobiliseren en oefenen dit in de praktijk.

Je ontmoet gelijkgestemden en kunt na de driedaagse klimaatcoach worden of de vaardigheden toepassen in je werk of buurt.



"Met een warm gevoel en een hoofd vol ideeën keerde ik terug van de driedaagse opleiding tot klimaatcoach. Wat een inspirerende ervaring! Ik ontmoette boeiende, betrokken mensen die net als ik oprecht begaan zijn met onze planeet én met elkaar. De energie en het enthousiasme werkten aanstekelijk. Ik voelde een enorme goesting om meteen aan de slag te gaan met alles wat we leerden."

- Eduard Clappaert, deelnemer training tot klimaatcoach



Meer info



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

De kracht van verbinding

Woensdag 9/07 - 14u00 - Avansa Kortrijk - Gratis

Tijdens deze sessie ontdekken we hoe belangrijk en helpend de band tussen vrouwen kan zijn. Samen met de Herstelacademie delen we ervaringen, luisteren we naar elkaar en bouwen we stap voor stap aan vertrouwen. **Met Angelique Vanhee**

Wandelyoga

Woensdag 20/08 - 14u00 - Avansa Kortrijk - Gratis

Vertragen en ontspannen in de natuur - dat is wat wandelyoga je biedt. Je oefent je ademhaling, werkt aan stabiliteit en lenigheid, en wandelt in een rustig tempo. Omdat frisse lucht helpt, gaan we samen het bos in. **Met Ann Cornilly**

Roeselare

Alpacawandeling

Dinsdag 17/06 - 18u30 - RSL op Post - Gratis

We gaan wandelen met alpaca's in Zonnebeke. De wandeling is 2,7 km lang. We rijden samen met de bus en vertrekken om 18u30 stipt aan RSL op Post. Trek zeker je sportschoenen aan! **Met Leen Lefebvre**

Wildplukwandeling

Woensdag 2/07 - 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**



De Warmste Koffie

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 samenzijn? We doen dit door samen creatief bezig te zijn. **Met Vanessa Wagneur en Conny Smits**

Filosofisch café Tielt

Maandag 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**



Omstaanderstraining: reageren kan je leren!

Donderdag 19/06 en 26/06 - 18u00 - Avansa Kortrijk - gratis

In deze training leer je hoe je een actieve omstaander kunt zijn bij grensoverschrijdend gedrag, zoals racisme, seksuele intimidatie en homofobie. We bespreken wat discriminatie is, waarom mensen vaak wegstaren en geven praktische strategieën om in te grijpen. **Met Sabine Yaghi en Lee Blomme**

Kijken, wandelen en filosoferen in Heuvelland

Zaterdag 5/07 - 10u00 - De Kosmos Heuvelland (parking) - 25,00 / 12,50 / 5,00 euro

Wandelen is de perfecte manier om tot rust te komen en je te laten verwonderen. Onderweg delen we antropologische inzichten en ideeën van filosofen uit verschillende tijden en tradities. Samen verdiepen we onze zoektocht naar betekenis. **Met Joris Capenberghs**

Dinsdag 08/07
19u30
Avansahuis Kortrijk
5,00 - 2,50 - 1,00 euro

Henk Vandaele

'Zoeken naar een politiek van zorg'



We gaan in gesprek met filosoof **Henk Vandaele**, auteur van het boek 'Homo Holo-causton', over de oorzaken van de klimaatcrisis en wat nodig is om deze te overwinnen. We verkennen de spanning tussen zorg en opoffering, en hoe de moderne cultuur, die gericht is op economische groei, zowel mens als natuur uitbuit.

In samenwerking met Grootouders voor het Klimaat regio Kortrijk.



ZOMERFEEST BIJ AVANSA

Donderdag 3/07 - 18u00 - Avansa Kortrijk - 15,00 / 7,50 / 3,00 euro

Het jaarlijkse zomerfeest staat voor de deur! Kom je samen met ons de zomer vieren? Geniet van een smakelijk diner in het zonnetje met de heerlijke falafels van Fluffy Falafel en het huisgemaakte bioroomijs van Epicurus. Lokale smaken, zonnige vibes en fijne gesprekken. We kijken ernaar uit je daar te zien!

Aan tafel!



DEELNEMEN AAN ONZE ACTIVITEITEN?

Inschrijven, meer info, locaties en prijzen op 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

avansa
samen naar beter