



INITIATIEVEN DIE VERBINDEN

Bouw jij mee aan onze  
Escaperoom: weg uit armoede?



Vanaf juni bouwen we in het Avansahuis in Kortrijk aan een meeslepende ervaring die je onderdompelt in de leefwereld van mensen in armoede. Bezoekers stappen straks binnen in een escaperoom waar ze onderweg geconfronteerd worden met keuzes, drempels en situaties die voor veel mensen dagelijkse realiteit zijn. De deuren openen in oktober.



En daar kunnen we extra helpende handen bij gebruiken. Handige bouwers, creatieve denkers, steermakers of mensen met een hart voor het project: iedereen die zin heeft om mee te bouwen aan iets dat mensen raakt, is welkom. Benieuwd hoe jij kan meedoen? Ontdek wat jij voor ons kunt betekenen op onze website.



Enthousiaste vrijwilligers gezocht!

Zin om nieuwe mensen te leren kennen, deel uit te maken van een warme groep én tegelijk iets betekenisvol te doen? Dan ben je bij Avansa helemaal op je plek. We zoeken enthousiaste vrijwilligers die af en toe willen meehelpen tijdens activiteiten, deelnemers welkom heten of een handje toesteken in het Avansahuis.



Je kiest zelf hoeveel tijd je wil geven. In ruil krijg je fijne ontmoetingen, veel appreciatie en een plek waar je echt mee het verschil maakt. Interesse? Bel ons via 056 260 600 of stuur een mailtje naar info@avansa-mzw.be. We maken graag tijd voor een kennismaking.

LEVENSACADEMIE

# Op adem komen in het groen

Introductie actief emotioneel lichaamswerk en meditatie

Zaterdag 13/06 en 4/07 - 14u00 en 10u00 - Avansa Kortrijk - 15,00 / 7,50 / 3,00 euro

Je lichaam vertelt vaak meer dan woorden. In deze kennismaking ervaar je hoe meditatie en lichaamswerk kunnen helpen om spanning te herkennen en met meer mildheid naar jezelf te kijken. Met Rie Vanduren

Herbronnen met en in de natuur

Vrijdag 19/06 - 10u00 - Bergmolenbos Roeselare - 15,00 / 7,50 / 3,00 euro

In het Bergmolenbos laten we het tempo even zakken. De rust van het groen helpt je om uit je hoofd te komen en opnieuw voeling te krijgen met wat je lichaam nodig heeft. Met Kathleen Dendaauw



Kennismaken met klankschalen

Donderdag 18/06 - 19u00 - Detentiehuis Kortrijk - 20,00 / 10,00 / 4,00 euro  
Dinsdag 4/08 - 18u45 - Penitentiair Landbouwcentrum Ruislede - 20,00 / 10,00 / 4,00 euro

In het detentiehuis van Kortrijk en het PLC Ruislede brengen we vrije burgers en gedetineerden samen voor een bijzondere ontmoeting rond klank en verstillend. De trillingen van klankschalen vullen de ruimte en nodigen uit om even niets te moeten. Tijdens deze sessie verdwijnen rollen en vooroordelen naar de achtergrond en ontstaat ruimte voor rust, aandacht en menselijk contact. Met Ann Cornilly

Klankschalen Special | Zomerzonnende: Met aandacht de zomer in

Zaterdag 20/06 - 14u00 - Avansa Kortrijk - 25,00 / 12,50 / 5,00 euro

De zomerzonnende vormt het perfecte moment om even stil te vallen. Via klank en beweging maak je ruimte voor nieuwe energie en voor wat jij deze zomer wil laten groeien. Met Ann Cornilly

Met rust in je hoofd de zomer in

(3 sessies) donderdag 2/07, 6/07 en 9/07 - 19u00 - Bloemenpluktuin Herenthoeve Tielt - 45,00 / 22,50 / 9,00 euro

Worstel je met gejaagdheid? Wordt de drukte van het dagelijkse leven je soms wel eens teveel? Midden tussen bloemen en groen nemen we bewust afstand van de dagelijkse drukte. Deze reeks laat je ervaren hoe kleine momenten van stilte een groot verschil kunnen maken. Met Ann Van Hecke

De natuur als medicijn voor ons mentaal welzijn

Zondag 5/07 - 10u00 - Avansa Kortrijk - 20,00 / 10,00 / 4,00 euro

Niemand twijfelt nog aan het verband tussen de natuur en ons mentaal welzijn, maar wat weten we er eigenlijk over? Natuur is veel meer dan een decor voor een aangenaam leven. Tijdens deze workshop ontdek je hoe buiten zijn ons helpt om stress te verminderen en waarom groen steeds vaker deel wordt van zorg en herstel. Met Dino Steyaert

Atelier: Zin op Zondag | De natuur als bron van rust en veerkracht

Zondag 5/07 - 10u00 - Zorg- en Therapieboerderij Agapè Tielt - 15,00 / 7,50 / 3,00 euro

De natuur legt geen druk op. Ze groeit, vertraagt en herneemt telkens opnieuw haar ritme. Op de zorgboerderij nemen we de tijd om daarbij aan te sluiten. Met eenvoudige oefeningen en aandacht voor wat rondom ons beweegt, ontstaat opnieuw ruimte in hoofd en lichaam. Met Véronique Vanhixhe



Klankschalen Zomereditie: Binnen Buiten Buiten Binnen

Dinsdag 7/07 en woensdag 26/08 - 19u00 en 14u00 - Avansa Kortrijk - 20,00 / 10,00 / 4,00 euro

De zomer nodigt ons uit om lang buiten te zijn, onze longen te vullen met frisse lucht en de natuur te ontmoeten in haar zomerse schoonheid. Deze zomereditie nodigt uit om bewust naar buiten te trekken. Klank, stilte en een trage wandeling zorgen samen voor een avond waarin je opnieuw op adem kan komen. Met Ann Cornilly

Survivalgids voor afgematte moeders

Donderdag 9/07 - 19u30 - Avansa Kortrijk - 20,00 / 10,00 / 4,00 euro

Voor veel moeders voelt vakantie eerder druk dan ontspannend. Samen zoeken we naar manieren om niet alleen voor anderen, maar ook wat beter voor jezelf te zorgen, zonder schuldgevoel. Met Niki Mistiaen

Bootcamp: In contact met je eigen natuur temidden de natuur

(Driedaagse) vrijdag 10/07, 11/07 en 12/07 - 10u00 - Hoeve Wabi Sabi Staden - 300,00 / 150,00 / 60,00 euro

Drie dagen lang vormen aarde, water, vuur en lucht de rode draad. In de natuur van Hoeve Wabi Sabi onderzoek je wat jou energie geeft en waar meer evenwicht mogelijk is. Met Rie Vanduren, Conny Vercaigne en Véronique Vanhixhe

Zin in een zomerbosbad?

Zondag 12/07 - 9u30 - Schuttershuisje Natuurpunt Ingelmunster - 15,00 / 7,50 / 3,00 euro

In de Mandelhoeck krijgt de natuur alle ruimte om haar werk te doen. Je wandelt, vertraagt en merkt hoe rust soms vanzelf ontstaat wanneer je aandachtig aanwezig bent. Met Inge Vromant

Wat doet de natuur met je als je echt even vertraagt?

Maandag 13/07 en dinsdag 25/08 - 9u30 - Tuin van Adem en Eten Zwevegem - 20,00 / 10,00 / 4,00 euro

Het voedselbos vormt een rustige plek om even uit de drukte te stappen. Met eenvoudige oefeningen ontdek je hoe natuur kan helpen om opnieuw ademruimte en helderheid te voelen. Met Conny Vercaigne

Driedaagse: versterk jezelf met voeding en bewustzijnsoefeningen

(Driedaagse) dinsdag 14/07, 15/07 en 17/07 - 10u00 - Zaal Lindelei Lendeledede - 135,00 / 67,50 / 27,00 euro

Gezondheid begint niet alleen op je bord, maar ook in hoe je leeft en denkt. Koken en bewustzijnsoefeningen lopen in deze driedaagse moeiteloos in elkaar over. Met Peter Vandermeersch

Woorden in bloei: Helend schrijven in de Rozentuin

Zaterdag 22/08 - 10u00 - Rozentuin Kortrijk - 60,00 / 30,00 / 12,00 euro

Midden in de zomer, wanneer de Internationale Rozentuin in Kortrijk op haar mooist is, nodigen we je uit voor een unieke schrijfervaring in de buitenlucht. Tijdens deze workshop laten we de drukte van de stad achter ons en gebruiken we de kracht van de natuur om tot onszelf te komen. Al wandelend en schrijvend verkennen we de tuin met al onze zintuigen.

Atelier: Zin op Zondag | Ruimte scheppen - innerlijk en uiterlijk

Zondag 23/08 - 10u00 - Zorg- en Therapieboerderij Agapè Tielt - 15,00 / 7,50 / 3,00 euro

De zomer geeft licht en energie, maar kan tegelijk veel van ons vragen. In dit atelier onderzoeken we hoe vertraging kan helpen om opnieuw voeling te krijgen met wat goed doet. De natuur vormt daarbij geen decor, maar een stille uitnodiging om even zachter te worden voor jezelf. Met Véronique Vanhixhe

Shinrin Yoku: Bosbaden in De Gavers

Zondag 23/08 - 10u00 - De Gavers Harelbeke - 15,00 / 7,50 / 3,00 euro

Nergens moeten zijn, nergens iets bewijzen. De bomen, geuren en stilte van De Gavers nodigen uit om het tempo los te laten en opnieuw echt aanwezig te zijn. Met Sabine Plets

Boost je veerkracht

(2 sessies) donderdag 27/08 en 28/08 - 9u30 - Avansa Kortrijk - 30,00 / 15,00 / 6,00 euro

Wanneer de zomer op haar einde loopt, zoeken we samen naar manieren om rust niet meteen weer kwijt te raken. Je ontdekt hoe kleine gewoontes een groot verschil kunnen maken. Met Ann Van Hecke

BoekenBomenBabel: Bomen van Aya Kōda

Donderdag 27/08 - 19u30 - Avansa Kortrijk - 15,00 / 7,50 / 3,00 euro



Voor onze eerste BoekenBomenBabel kiezen we met 'Bomen' van Aya Kōda voor een bijzonder en verstillend boek. In haar essays kijkt Kōda met veel aandacht naar bomen, seizoenen en kleine veranderingen in de natuur. Zo laat ze zien hoe natuur niet alleen rondom ons aanwezig is, maar ook iets doet met hoe we kijken, voelen en leven. Deze avond nodigt uit om even te vertragen en opnieuw oog te krijgen voor wat we in het dagelijkse leven vaak voorbijlopen. Met Anneleen Princen

## Vier de zomer bij Avansa!

Donderdag 2 juli - 18u00 - Avansa Kortrijk - 15,00 / 7,50 / 4,00 euro

Het jaarlijkse zomerfeest staat voor de deur! Kom je samen met ons de zomer vieren? Wij schuiven alvast terug onze langste tafel uit.

Geniet van een smakelijk diner in het zonnetje met het heerlijke werelds buffet en het huisgemaakte bioroomijs van Epicurus.

Lokale, eerlijke smaken, zonnige vibes en fijne gesprekken. We kijken ernaar uit je daar te zien!

Schrijf je in



### GOESTING GEKREGEN IN EEN VAN ONZE ACTIVITEITEN?

Inschrijven, meer info over aanbod, locaties en prijzen op 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



INSPIRATIE

## Ruimte voor reflectie



In Parlé - over waarheid en vertrouwen in tijden van AI

Zondag 14/06 - 14u30 - Detentiehuis Kortrijk - 5,00 / 2,50 / 1,00 euro

Vandaag lijken algoritmes en AI steeds vaker mee te bepalen wat we zien, horen en geloven. Maar niet iedereen ervaart dat op dezelfde manier. Voor deze In Parlé trekken we naar het Detentiehuis in Kortrijk, waar we samen met de bewoners in gesprek gaan over waarheid, vertrouwen en technologie. Met Wouter De Meester

In Parlé - een grondwet voor ons allemaal

Zondag 21/06 - 13u30 - Penitentiair Landbouwcentrum Ruislede - 5,00 / 2,50 / 1,00 euro

Een zondagnamiddag in de gevangenis van Ruislede. Wat betekent 'vrijheid' als we de grenzen ervan tastbaar voelen? Wat is de waarde van een grondwet als we ons niet altijd gehoord voelen door het systeem? We trekken naar een plek waar regels en structuren de dag bepalen, om samen in gesprek te gaan over de fundamenten van ons samenleven. Met Patricia Popelier

Omstaandertraining: Reageren kan je leren!

(2 sessies) vrijdag 18/09 en 25/09 - 9u00 - 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 Sabine Yaghi en Lee Blomme



# Zomer Zuurstof

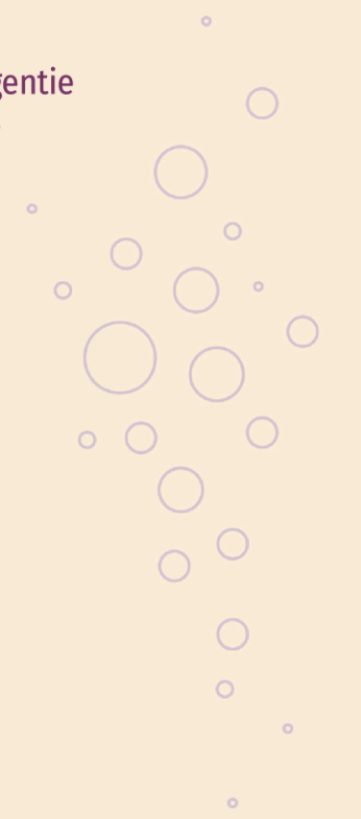


bomen, bladeren, ruis in het groen  
wiegen, wandelen, niets moeten doen  
liggen, klank, rust voelen  
fluisteren, een boot, afkoelen  
buiten, tafelen, een dessert van ijs  
natuur, medicijn, een korte reis  
boeken, bomen, genegen  
vrouwen, yoga, bewegen

even binnen, samen praten, in detentie  
democratie, grondwet, artificiële intelligentie  
een sofa in huis, zomer, een sofa natuur  
muziek, verwildering, zomers vuur

Welkom!

*Wahkatie*



**flow** [flou] (zn.)  
1. een mentale toestand van opperste concentratie waarin je volledig opgaat in een activiteit.  
- psycholoog Mihály Csikszentmihályi.

kan je ook halen uit dingen waar je misschien nog niet sterk in bent. Het gaat over ontdekken wat je energie geeft."

Als nieuwe coördinator wil ze vooral inzetten op meer verbondenheid, zowel tussen jongvolwassenen als tussen de verschillende organisaties binnen FLOW. "Levenslang en ervaringsgericht leren staat centraal: eigenaar worden van je eigen leerproces, als individu én als organisatie."



FLOW is voortdurend in beweging. Nieuwe trajecten, creatieve projecten, ateliers en ontmoetingen geven jongvolwassenen de kans om hun eigen pad uit te stippelen, op hun tempo, vanuit hun talenten en interesses.

Benieuwd waar FLOW vandaag allemaal mee bezig is? Ontdek de projecten, verhalen en speelleerplekken op [leerecosysteemflow.be](http://leerecosysteemflow.be) en laat je verrassen.

*Leerecosysteem FLOW is een netwerkorganisatie op initiatief van Avansa Mid- en Zuidwest, Jongerenatelier, De Stuyverij, Chemisch Circus, Oranjehuis, Atoom80 en Quindo. Met de steun van de Europese Unie.*

PROJECT IN DE KIJKER

## Leerecosysteem FLOW: Leren door te doen

Ontdek meer over Flow ↓



Van een Open Medialab waar je kunt experimenteren met video, fotografie en podcasts tot een slacklineparcours tussen de bomen waar je letterlijk en figuurlijk je evenwicht zoekt, en een Expeditie Voldoening waarin je ontdekt waar je energie van krijgt. Maak kennis met FLOW: een leerecosysteem waar jongvolwassenen van 18 tot 35 jaar opnieuw kunnen ontdekken wat hen motiveert, uitdaagt en in beweging brengt.

Daarnaast zet FLOW sterk in op persoonlijke begeleiding. Coaches ondersteunen deelnemers bij het maken van bewuste keuzes en helpen hen opnieuw grip te krijgen op hun toekomst. Ook groepsactiviteiten rond thema's zoals veerkracht, assertiviteit en verbindende communicatie maken deel uit van het traject.



Mien Desmet  
Coördinator FLOW

Als kernpartner binnen FLOW zien we bij Avansa elke dag hoeveel nood er is aan plekken waar jongvolwassenen kunnen groeien zonder druk om meteen te moeten presteren. FLOW richt zich op iedereen tussen 15 en 35 jaar die even de aansluiting met school, werk of zichzelf verloren is. In een veilige omgeving krijg je de tijd en ruimte om opnieuw vertrouwen op te bouwen en je eigen richting te zoeken.

Binnen FLOW gebeurt leren niet alleen vanuit theorie, maar vooral door te doen. In speelleerplekken zoals het medialab van Quindo, het Jongerenatelier of maakateliers zoals BudaLab krijgen deelnemers de kans om talenten te verkennen in een echte context. Ze experimenteren, werken samen, botsen soms op grenzen en ontdekken onderweg waar hun sterktes liggen.

Sinds begin dit jaar staat Mien Desmet mee aan het roer van FLOW als nieuwe coördinator. Waarom het project haar meteen aansprak? "Autonomie, verbondenheid en competentie zijn de bouwstenen van motivatie," legt ze uit. "Die elementen sluiten perfect aan bij mijn visie op leren."

Volgens Mien draait FLOW in de eerste plaats om motivatie en voldoening. "Een talent is iets wat je goed kan, maar voldoening

PLEKKEN VAN ONTMOETING (VROUWENAANBOD)

## Vrouwen die elkaar versterken

### Vrouwen van Kortrijk

#### Beweging en relaxatie met Steffi

Woensdag 8/07 - 14u00 - Avansa Kortrijk - Gratis

#### Bloempotten maken

Woensdag 17/06 - 14u00 - Avansa Kortrijk - Gratis

Geef oude draagtassen, jeans en ander materiaal een tweede leven. Tijdens deze namiddag maak je originele bloempotten met gerecycleerde stoffen en leer je hoe je van afgedankt textiel iets nieuws creëert.  
Met Lore Louwagie

Soms vraagt een lichaam niet meer dan rust, ademruimte en wat zachtheid. Via rustige beweging en eenvoudige ontspanningsoefeningen ontstaat opnieuw ruimte om spanning los te laten en dichterbij jezelf te komen.  
Met Steffi Desmet



### Vrouwen van RSL

#### Vrouwen en hun fietsen

Woensdag 17/06 - 14u00 - ARhus Roeselare - Gratis

In het kader van Wereldfietsdag (3 juni) komt fotografe en schrijfster Trui Hanoulle vertellen over een Iraanse vrouwenfietsgroep, over de eerste vrouwen op de fiets 100 jaar geleden en over de vrouwelijke fietskoerders van het verzet tijdens de Tweede Wereldoorlog in Italië en België. Deze fietsende vrouwen maken deel uit van de 29 verhalen in haar boek 'Baanbrekers - Rijdende, varende, vliegende vrouwen die de wereld veranderen'. Met Trui Hanoulle



Volg Vrouwen van RSL op Facebook



#### Yoga met Lucie

Woensdag 26/08 - 14u00 - Avansa Kortrijk - Gratis

Versterk je lichaam via een mix van stretches en dynamische oefeningen, van zacht tot pittig. Je beweegt op je eigen tempo en voelt wat je nodig hebt. Draag comfortabele kledij en breng je eigen matje mee. Met Lucie Roobrout

#### Creatief met Jesmonite met Dorine

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

Samen met Dorine ga je creatief aan de slag met Jesmonite, een veilig en milieuvriendelijk gietmateriaal dat qua uitzicht wat doet denken aan fijn beton of gekleurde gips. Het materiaal is eenvoudig te gebruiken en laat veel ruimte om te experimenteren. Je maakt een eigen schaalpje en geeft een glazen potje een nieuwe uitstraling. Met Dorine Vandercruyssen

#### De Warmste Koffie

Iedere dinsdag - 13u30 - 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

Word lid van de WhatsAppgroep van Vrouwen van Kortrijk



PLEKKEN VAN ONTMOETING

#### Filosofisch café Tielt

Maandag 15/06 - 19u30 - Theater Malpertuis - 3,00 euro

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

#### Wereldvluchtelingendag - Humor zonder Grenzen

Zaterdag 20/06 - 13u30 tot 21u30 - Stadscentrum Roeselare

Op Wereldvluchtelingendag zet Stad Roeselare mensen met een vluchtverhaal centraal. Verschillende organisaties brengen die dag verspreid over het stadscentrum een gevarieerd programma met theater, muziek, gesprekken, workshops, ontmoetingen en straatanimatie. Humor vormt de rode draad: niet om verhalen lichter te maken, maar om mensen dichterbij elkaar te brengen.

Samen met Ligo en Ut den Dum zorgen wij van 13u30 tot 16u00 in de Ooststraat voor improvisatietheater vol herkenbare situaties en onverwachte wendingen. Scan de QR-code en ontdek het volledige programma van de dag.



#### Wandeling over het koloniaal verleden van Kortrijk

Donderdag 25/06 en 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

#### Ontmoetingscafé

Donderdag 25/06 en 24/09 - 18u00 - Atelier Nootgedacht 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 seizoenskooklessen

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

Koken met de seizoenen brengt rust en inspiratie in de keuken. In deze reeks ontdek je hoe groenten, granen, kruiden en plantaardige ingrediënten samenkomen in eenvoudige gerechten vol smaak en variatie. Met Peter Vandermeersch



#### Poortwijken in beweging: De verborgen geschiedenis van superdiversiteit in Gent

Zaterdag 19/09 - vertrek om 9u15 aan station Kortrijk - 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 de poortwijken uitgroeiden tot plekken waar verschillende verhalen en culturen elkaar kruisen. Met Tina De Gendt

#### Open Huys: Een plek om op adem te komen

Iedere dinsdag - 18u00 - Avansa Kortrijk - Gratis

Elke dinsdagavond gooien we de deuren open voor iedereen die zin heeft om even binnen te springen. Om iets te drinken, mensen te ontmoeten, een spel te spelen, een babbel te doen of gewoon ergens te zijn zonder dat je iets moet. Met Evelyn Dierick en Stijn Cottenier



SOFA'S & INSPIRATIE

## Op de sofa

Donderdag 18 juni 2026  
19u30  
Avansa Kortrijk  
7,50 - 4,00 - 1,50 euro

### Farnoosh Khodadadeh

De helende kracht van muziek en poëzie, over culturen heen



Muzikante Farnoosh Khodadadeh leeft tussen werelden: tussen Iran en België, tussen zorg en muziek. In haar muziekprojecten doorbreekt ze barrières tussen verschillende gemeenschappen. Op de afdeling intensieve zorgen van UZ Gent ziet ze hoe dun de huid van het leven is, en hoe klank soms dichterbij komt dan woorden. Een hartverwarmend gesprek met een geëngageerde kunstenaar die bruggen bouwt tussen culturen, talen en artistieke expressievormen.

Dinsdag 15 september 2026  
19u30  
De Wildernis Kortrijk  
7,50 - 4,00 - 1,00 euro

### Linde De Vroey

Een pleidooi voor verwildering



Linde De Vroey is wildernisfilosoof aan de Universiteit Antwerpen en auteur van onder meer 'Verwilderen. Over de grenzen van natuur en cultuur'. Daarin pleit ze voor verwildering: een vernieuwende kijk op het herstel van natuur en biodiversiteit in een wereld in crisis. Voor haar onderzoek bezocht ze rewildingprojecten in Schotland, Noord-Amerika en de Lage Landen.

Verwilderen gaat echter niet alleen over de natuur buiten onszelf, maar ook over hoe wildheid ons eigen leven kan verrijken. Het is een oproep om opnieuw ruimte te maken voor wildernis in het dagelijkse leven. Natuur heeft een positieve impact op ons mentaal welzijn: ze verlaagt stress en bloeddruk en nodigt uit tot beweging. De vraag is: hoeveel wildheid laten we nog toe in onszelf? Hoeveel controle durven we loslaten in onze strak geplande levens?

"We worden steeds meer opgeslokt door een wereld waarin we enkel nog door de mens gemaakte dingen tegenkomen. De wildernis toont ons iets totaal anders, maar onze tolerantie voor dat 'andere' neemt af. Verwilderen kan een tegengewicht bieden voor de echokamer waarin we leven. Kinderen die buiten spelen, leren omgaan met ongemakken. Wie vaker buiten komt, vergroot de bandbreedte van wat hij of zij kan verdragen."

Deze Op de Sofa vindt plaats - bij mooi weer in openlucht - in De Wildernis, de avontuurlijke bouwspiegelplaats van Wildebras op het schiereiland van het Gebroeders Van Raemdonckpark. Het is een vrijplaats waar kinderen volop zichzelf kunnen zijn. Initiatiefnemer Jolle Desloover komt vertellen over Wildebras en deze bijzondere plek waar ouders zich niet kunnen bemoeien.



Reserveer je plaats