

Ruimte voor stilte

In heel Vlaanderen zijn er 15 stiltegebieden afgebakend. Eén ervan ligt in Bornem en situeert zich van Branst tot Wintam langsheen de Scheldeoever.

We staan niet meer stil bij de bijzonderheid van stilte. Dagelijks worden we omgeven door massa's mensen, beelden, geluiden. Zelden krijgt onze geest rust. We worden zo overstelpt door impulsen die van alle kanten op ons afkomen, dat we nergens nog echt tijd voor hebben. De volgende opdracht roept nog voor de huidige klaar is. We haasten ons voort. We zijn van de stilte vervreemd geworden. Ook kinderen. We moeten terug leren onszelf tot zwijgen te brengen.

Het stilteplatform Bornem is een werkgroep van een 20 tal mensen vanuit diverse hoeken (welzijn, milieu, cultuur, onderwijs, provincie...). Ze zijn overtuigd van de helende en verrijkende kracht van stilte en raden dit vormingspakket ten stelligste aan. Wie wil aansluiten bij deze werkgroep, geeft een seintje aan de cultuur- of milieudienst.

De partners in dit stilteproject zijn: Gemeentebestuur Bornem, Provinciebestuur Anwerpen, Vormingplus regio Mechelen en Regionaal Landschap Schelde-Durme.

Onderstaand vormingsaanbod werd uitgewerkt door Vormingplus regio Mechelen.

Digitale fotografie: een dag in het stiltegebied

Stephanie Van Mol

Op deze dag gaan we intensief met de camera aan de slag. 's Ochtends starten we met een korte inleiding en een aantal voorbeelden en tips. Vervolgens verken we buiten. Na een dagje in de buitenlucht bespreken we onze ervaringen. Wat is er goed gegaan en wat minder? De bedoeling is om verschillende kanten van natuurfotografie te bekijken. Hoe kunnen we grotere overzichten mooi op de foto krijgen? Hoe kunnen we kleinere voorwerpen fotograferen? Om deze vragen te beantwoorden gebruiken we verschillende automatische programma's van de camera om in diverse situaties een mooi resultaat te verkrijgen.

Voor deze cursus heb je bij voorkeur een digitale camera met aparte geheugenkaart. Zo kunnen we foto's bekijken en van elkaar leren.

Breng zeker ook de handleiding van je digitale camera mee.

De cursus wordt twee keer georganiseerd:

Zaterdag 09 oktober van 9u30 tot 16u30
De Notelaer, Notelaersdreef 2 te 2880 Hingene
12 euro (inclusief broodjesmaaltijd 's middags)
Max. 13 deelnemers

Donderdag 14 oktober van 9u30 tot 16u30
De Notelaer, Notelaersdreef 2 te 2880 Hingene
12 euro (inclusief broodjesmaaltijd 's middags)
Max. 13 deelnemers

Mindfulnessmeditatie

Virginie Vandaele

In onze drukke maatschappij vergeten we vaak wie we zijn en wat we eigenlijk doen. We zijn het contact met ons lichaam kwijt en ons hoofd maalt voortdurend. Mindfulness of aandachtig zijn is een manier om weer in contact te komen met ons eigen leven en op een meer bewuste en liefdevolle manier relaties aan te gaan met onszelf, de anderen en de wereld. We worden ons opnieuw bewust van ons lichaam, onze gedachten en onze emoties. Vervolgens leren we hiermee zonder oordeel om te gaan. Hierdoor verbetert de kwaliteit van het leven. Mindfulness helpt ons om te gaan met stress, pijn en diverse vormen van lijden.

Tijdens deze driedelige reeks oefenen we o.a. met zitmeditatie, bewust stappen, bodyscan en lichaamsbeweging. Je krijgt huiswerk en een cd om thuis te oefenen. De reeks is een goede kennismaking met mindfulness.

Voor deze cursus draag je het best gemakkelijk zittende kledij. Gelieve ook warme sokken en eventueel een matje mee te brengen.

De cursus wordt twee keer georganiseerd:

3 Dinsdagvoormiddagen

30 november, 7 en 14 december van 10u tot 12u30

Gemeenschapshuis Hingene, E. Vleminckxstraat 73 te 2880 Hingene

17 euro (inclusief CD)

Max. 20 deelnemers

3 Woensdagavonden

1, 8 en 15 december van 19u30 tot 22u

Gemeenschapshuis Hingene, E. Vleminckxstraat 73 te 2880 Hingene

17 euro (inclusief CD)

Max. 20 deelnemers

Schrijven in de stilte

Lies Van Gasse

Niets is moeilijker dan schrijven over de momenten waarop de woorden ontbreken.

In deze workshop leren we het onvatbare aanraken, zoeken we de volgorde waarin de woorden zwijgen. We leggen ons toe op de stilte in de breedst mogelijke zin: wanneer de natuur ons het zwijgen oplegt, wanneer iets te moeilijk is om te verwoorden of wanneer het ons aan woorden ontbreekt om te zeggen... Een workshop, verspreid over 3 momenten, met inspirerende opdrachten en besprekingen van work-in-progress.

Lies Van Gasse studeerde beeldende kunsten aan Sint-Lucas Antwerpen. Ze is redactrice en haar poëzie werd al meermaals bekroond.

3 woensdagavonden

10 en 24 november, 15 december van 19u30 tot 22u

CC Ter Dilft, St. Amandsesteenweg 41-43 te 2880 Bornem

15 euro

Max. 12 deelnemers

i.s.m. WiSPER vzw

Even stil-staan in de Sint-Trudoabdij in Male

Wil je zelf eens een dag in spirituele verdieping en innerlijke rust doorbrengen? Heb je nood aan een 'stop' aan de vooravond van de winter?

De zusters van de abdij van Male dragen gastvrijheid hoog in het vaandel. Zij leven op een stille plaats, maar zijn geen eiland op zich is.

Na de ochtendviering krijg je aan de hand van een rondleiding en een dvd een idee van het leven in de abdij, vroeger en nu. We gaan ook in gesprek met een van de zusters.

Na het middagmaal kan je je tijd zelf zinvol invullen, in de rust van de abdij of in de bosrijke omgeving. Je kan er ook voor kiezen om een wandeling langs 15 (f)luisterplekken in de Brugse binnenstad te maken. Wie wil kan om 18u de vespers mee volgen. Er is geen avondmaal meer voorzien.

We spreken om 8u30 af aan de abdij zelf. De abdij is ook bereikbaar met het openbaar vervoer.

Zondag 14 november van 8u30 tot 16u30

Sint-Trudoabdij Male, Pelderijnstraat 14, 8310 Sint-Kruis Brugge

15 euro (inclusief middagmaal en koffie)

Max. 20 deelnemers

Stil-leven

Over natuurbeleving en stilte

Jan Maertens (vzw Durme)

Wandelen in stilte in de natuur: het kan op je eentje, maar een wandeling krijgt een extra dimensie als je samen met anderen kan stil zijn in het landschap waar je doorloopt.

Zo'n beleveniswandeling is een ervaring op zich.

Een gids van vzw Durme neemt ons mee op een wandeling in de Hingense bossen om en rond de Notelaer. Hij vertrekt met heel de groep maar laat elke 100 m iemand achter op een plek in het bos. Je enige opdracht is om op die stek in stilte te blijven zitten tot de gids weer verschijnt en je terug wordt opgepikt door de groep. Dit duurt ongeveer een uur.

Om de bedoeling goed duidelijk te maken krijg je vooraf een presentatie én een getuigenis rond stilte-belevenis in de natuur, zoals ze reeds in de Durmestreek werd uitgetest.

Voor deze bijzondere stiltewandeling spreken we af in de Notelaer te Hingene

Op zondag 19 september 2010 op de "gezinshappening rond stilte", vanaf 14u

Notelaer Hingene

Initiatiewandeling (als proevertje: gratis en zonder inschrijving)

Op zondag 3 oktober 2010

Van 9u tot 13u

Notelaer Hingene

Beleveniswandeling

met vooraf presentatie en getuigenis, nadien picknick

Inschrijven verplicht

gratis voor wie zelf zijn picknick meebrengt. Mogelijkheid om een drankje en hapje te kopen ter plaatse.

Meenemen: laarzen en draagbaar zitje (vuilniszak, driepikkel, tuinstoeltje, ...)