

donderdag 4 oktober 2018

**WAERBEKE**

**STILTE IN BEWEGING**



# Stilte

*'Stilte is de ervaring van geen enkel geluid, of de ervaring van zo weinig geluid dat het als volledig natuurlijk en rustgevend wordt beschouwd.'*

Bron: Wikipedia



# Galmaarden kampioen van de stilte

## Vlaams-Brabant

Gedeputeerde Cyrille Van Mellaert (SP) stelt de resultaten voor van een provinciale zoektocht naar de stilte. Dat begon met een inventaris op de stiltekaart en nadien decibelmetingen op uitgekozen plaatsen. Galmaarden voldeed aan de verwachtingen. Zemst bleek een verkeerde gok. En tot diep in de bossen bleven de autowegen en de vliegtuigen hoorbaar.

Voor de stilte oriënteerden de medewerkers van de milieudienst zich in de richtingen weg van de snelwegen, vliegtuigroutes en bedrijven. Ze kwamen in Galmaarden terecht, in een gebied aan de grens met Oost-Vlaanderen. Dat landelijk gebied bleek inderdaad vrij rustig op af

---

**Tot diep in de bossen  
blijven de autowegen  
en de vliegtuigen  
hoorbaar.**

---

rustiger zijn dan het kris-kras doorsneden Zoniënwoud. De onderzoekers verwijderden zich zo ver mogelijk van de Naamsesteenweg maar ze bleven de E40 horen. Het militair domein in het bos vormt wel een heus stiltegebied, zolang er geen vliegtuigen overvlogen. De Weertse Dreef, niet voor auto's afgesloten, blijft een erg storend element. Voor de rest van het bos zou het geluids-arm maken van het beton van de E40 kunnen helpen.

# HOE BEGONNEN ?

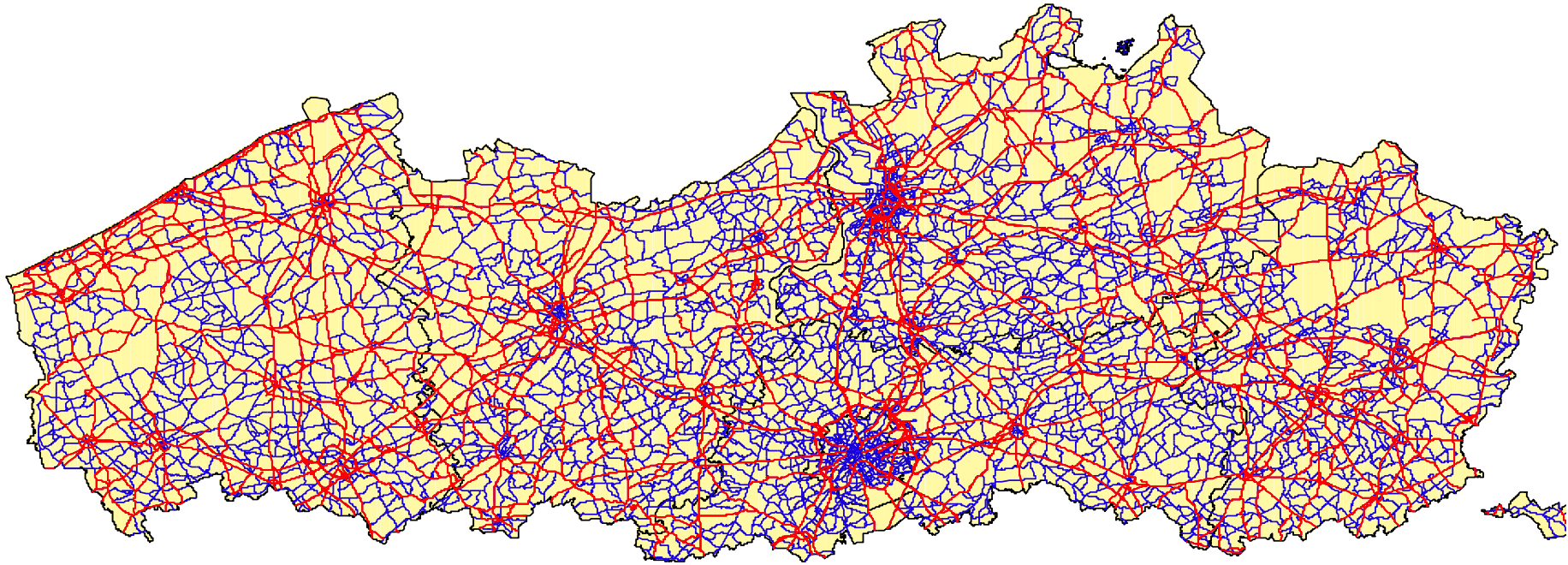
VANUIT POSITIEVE WAARDERING

NIET VANUIT CONTESTATIE

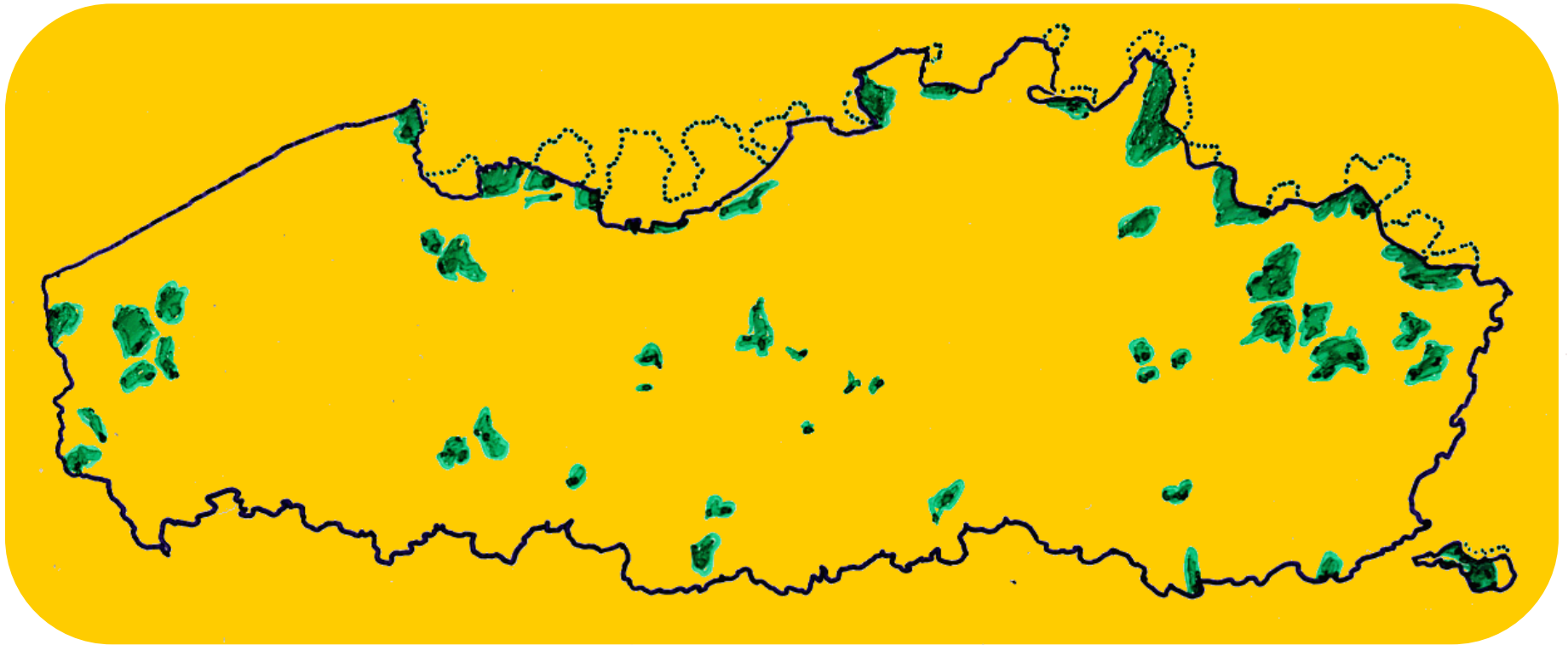
NIET VANUIT NOSTALGIE

TEMIDDEN VAN TOENEMENDE DRUKTE

# fast lane



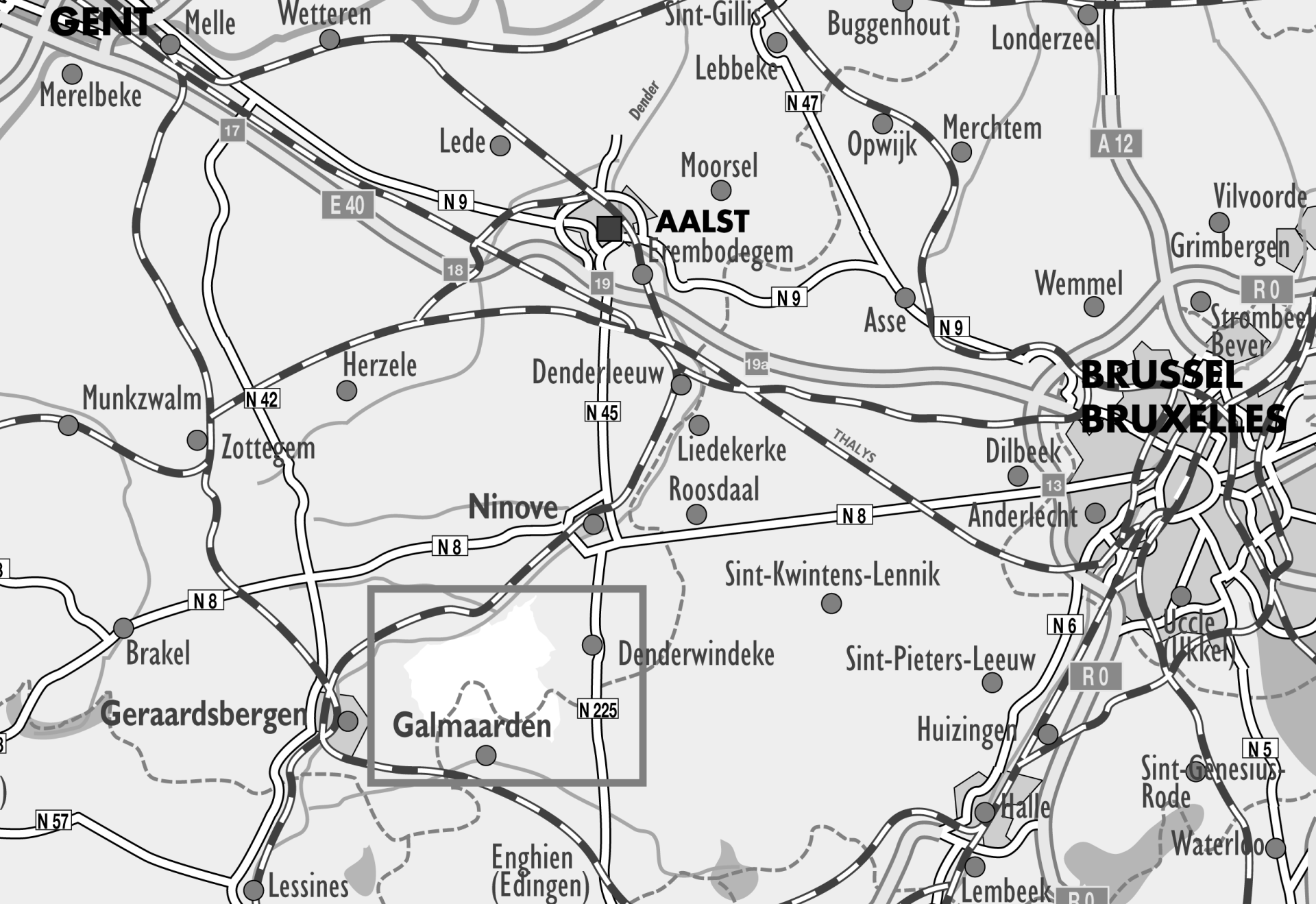
# STILTEGEBIEDEN



Universiteit Gent – 1994

# Waarom zorg dragen voor stille gebieden?

- **Continue blootstelling aan geluid**
  - zowel buitenshuis als binnenhuis
- **Vervlakking van het geluidsklimaat**
  - door concentratie van geluidsbronnen op relatief kleine oppervlakte
  - door spreiding van bronnen om belasting te verminderen
  - verlies van natuurlijke 'stilte'
- **Nood aan rustgebieden**
  - voordelige effecten op gezondheid
  - toegang hebben tot maakt al een verschil



**30 oktober 2001: Stiltegebied Dender-Mark**



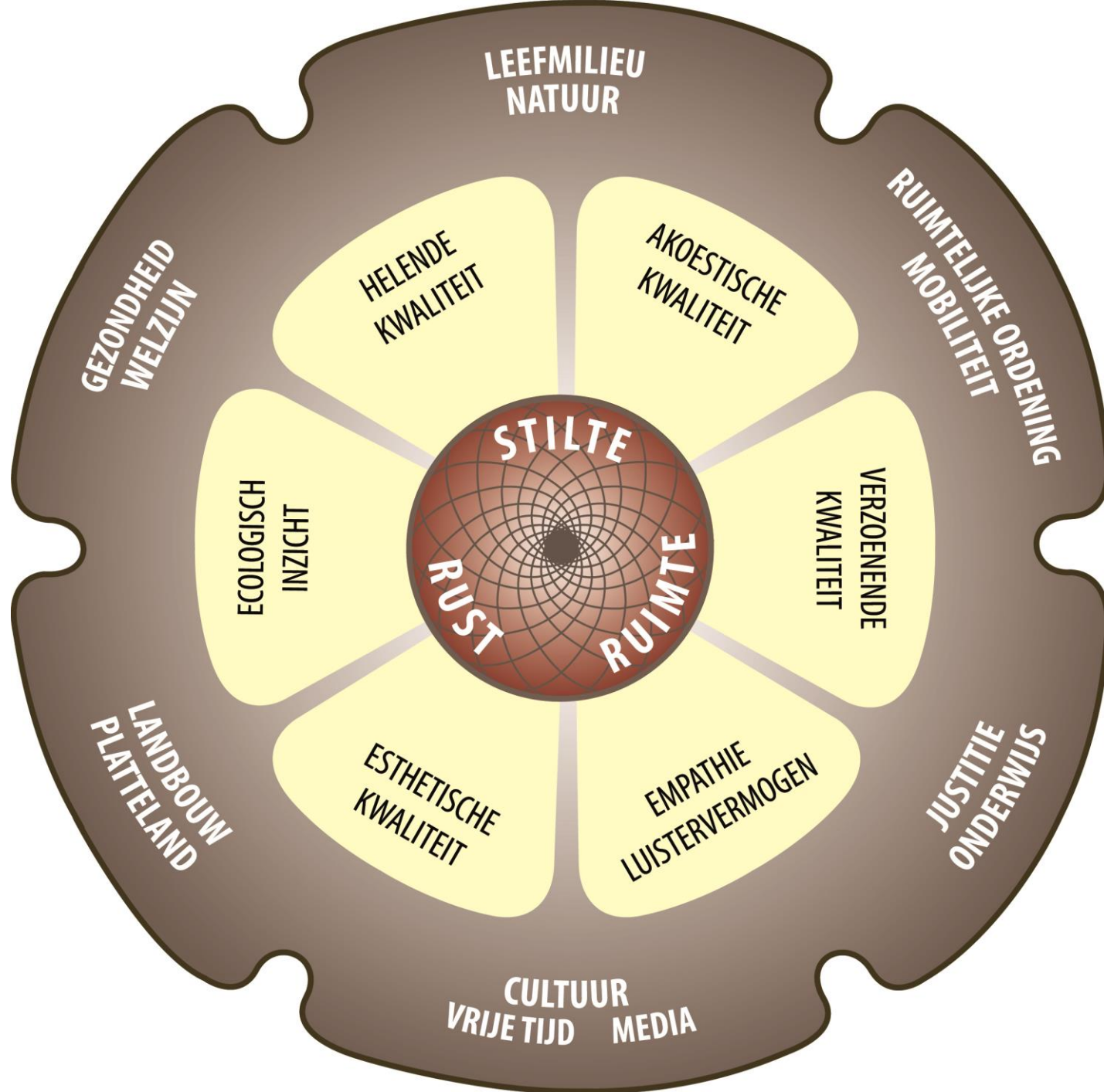




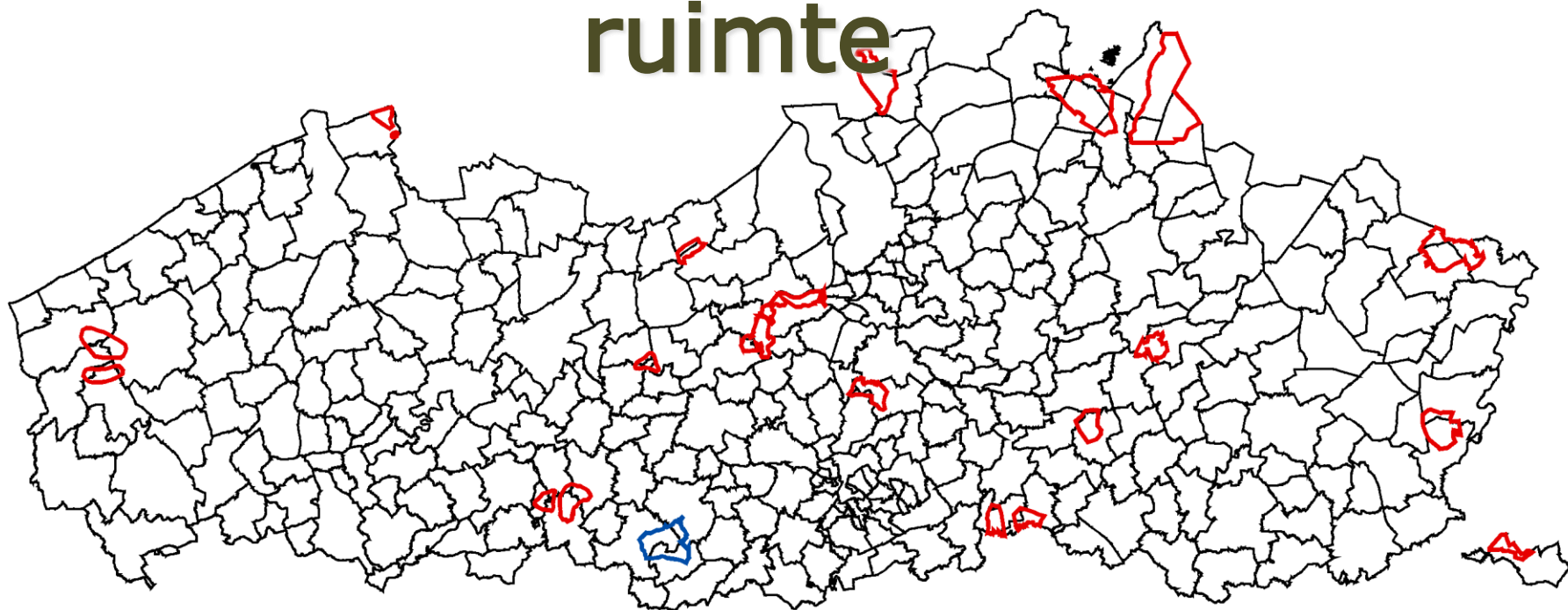
A photograph of Jo Vandeurzen, a man with dark hair, wearing a grey suit, light blue shirt, and dark tie. He is looking down at a podium with a microphone. The background is a light blue wall with a large, ornate gold-colored crest on the left and a gold-colored floral garland on the right.

– Een stiltegebied wijst op een cultuur van respect. Het is een begin. Het project voor de toekomst is een ‘atlas van stilte, rust en ruimte’. Gereedschap voor een visionaire Vlaamse regering. Beleidsmakers zijn het belang van stilte en rust gaan waarderen. Bij de afwezigheid ervan hebben ze geen baat. Stilte wordt beleid.

***Jo Vandeurzen, Vlaams minister voor Welzijn, Volksgezondheid & Gezin bij de presentatie van de publicatie ‘Bronstraat’, Errerahuis, 15 oktober 2009***



# 'dragers' van stilte, rust en ruimte

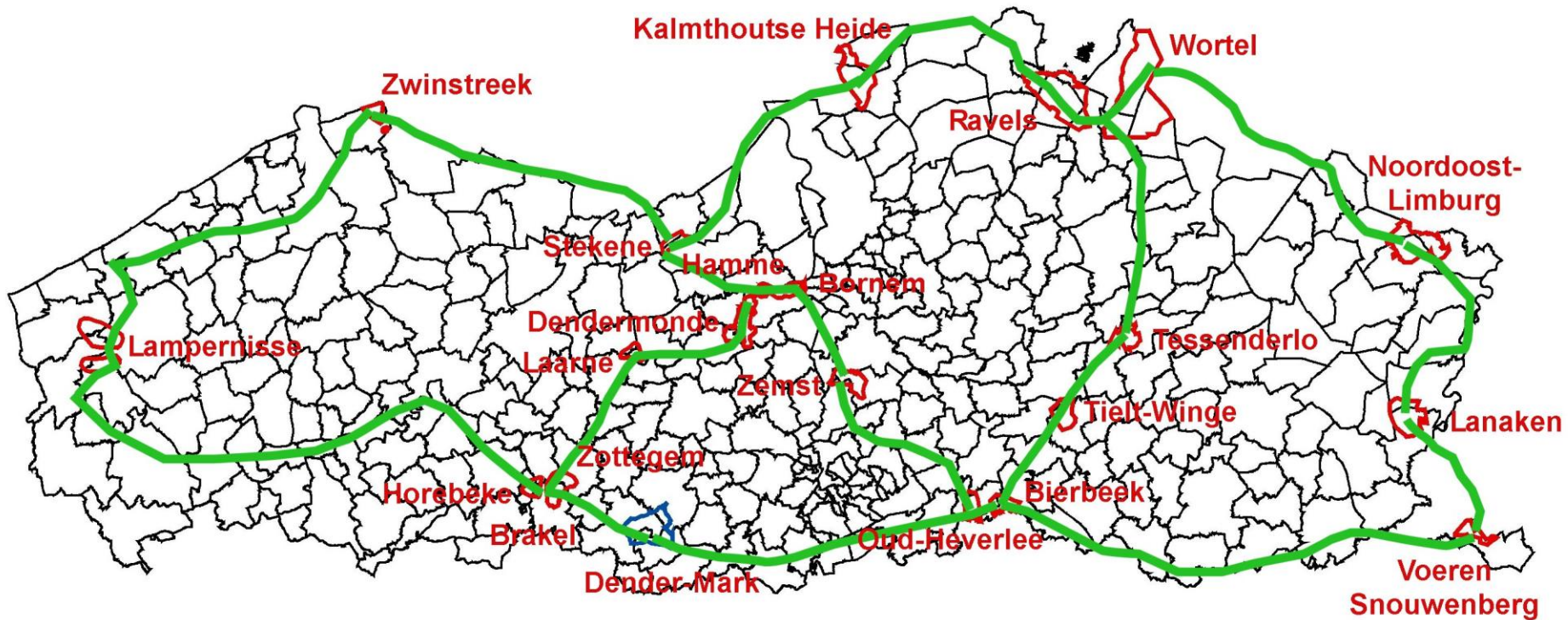


bron: mercator vlaanderen - fusiegemeenten 2002

 **STILTEGEBIED DENDER-MARK**  
 **POTENTIEEL STILTEGEBIED**

0 10 20 40 60 80 Kilom

# verbinden van plekken, personen en praktijken



# Stilte werkt in Oost-Vlaanderen

- Provincie doet onderzoek naar stiltegebieden
- Genster: stilteplatform in Gent
- N.E.S.T-stiltekamer in oude bib Zuid -> BlinkOUT
- Waerbeke i.s.m. stad: kwaliteitsonderzoek luwteplekken



# Stilte werkt in de provincie Antwerpen

- Okt '16: Kalmthoutse heide het 7<sup>de</sup> erkende stiltegebied
- Doorstart Bos en Heide Averbode
- Samenwerking provincie en Natuurpunt rond groen en gezondheid
- Samenwerking provincie en UA: onderzoek groen en gezondheid – Licht op groen



# Heuvelland Tranquillizer<sup>®</sup>

een stiltekuur voor hart en ziel

*10x/stille plek*



De werkzame stof is stilte, rust en ruimte.

*Elke plek bevat: stilte, rust, energie, ruimte, buitenlucht, licht, uitzicht, groen, geschiedenis, herinnering.*

*Andere, variabele bestanddelen: voldoende tijd, goed humeur, normale conditie, wandelschoenen, geschikte weersomstandigheden, respect voor de plek en omgeving.*

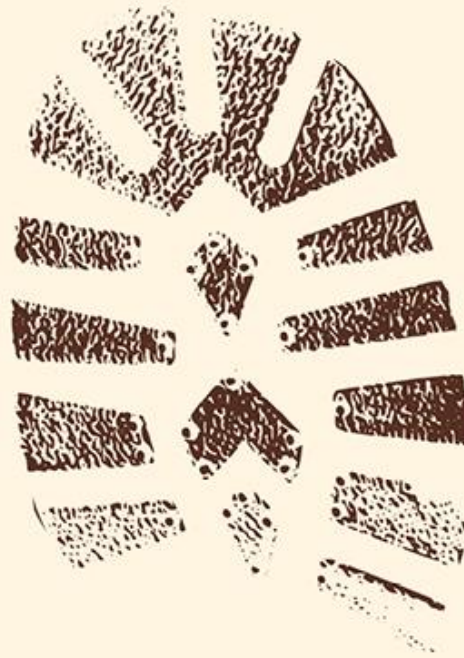
*Kies een plek:*

*getest door Michiel  
Hendryckx, Randall  
Casaer en Luuk Gruwez*

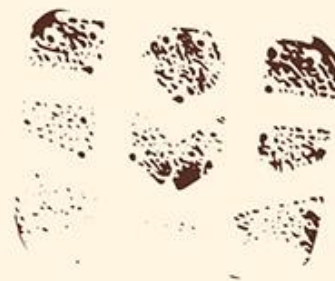
## Bijsluiter

- 1 Wat is Heuvelland Tranquillizer en waarvoor kun je het aanwenden?
- 2 Wat je moet weten voor je Heuvelland Tranquillizer gebruikt
- 3 Hoe werkt Heuvelland Tranquillizer het best?

# David Le Breton



## Ode aan het wandelen



[W] WAERBEKE

# Stilteguidsen voor de Liereman: opleiding van Natuurpunt Educatie (voorjaar 2012)







# Stiltewandeling

- Route

duurtijd: 2 à 3 uur

moeilijkheidsgraad qua wandelen en inhoud (leeftijd, achtergrond, doelstellingen van de doelgroep)

- 6 tal stopplaatsen

- variatie in werkvormen en verschillende inspirerende kwaliteiten van stilte

- ervaren van stilte, rust en ruimte

- interesses van de deelnemers zelf, inbreng van de deelnemers

inbreng rond een specifieke stiltekwaliiteit: kunstenaar, musicus, leerkracht, gezondheidswerker,... - eigen verhaal laten brengen



# Werkvormen - Methodieken

- Mooiste stilte-ervaring
- Gebruik kaartmateriaal
- Gebruik decibelmeter
- Verhalen over ...
- CD van de stilte
- Geluiden van een warme zomerdag
- Geluiden van de schemering over de nacht



# Stiltewandeling of ... stilte in een wandeling

## NIET

- "je moet... en dan kan je geluk ervaren"
- "we moeten meer tijd maken voor stilte in deze gejaagde samenleving"
- "als we hiervoor meer tijd maken dan gaan we ons beter/gelukkiger voelen"

## WEL

- beleving van stilte, rust en ruimte is voor elk individu verschillend
- rekening houden met verschillen en ze voldoende ruimte geven
- beter: wat doet het voor jou persoonlijk en vragen naar hun persoonlijke ervaring





# Meer informatie

Contacteer:

Natuurpunt CVN

Joke Flour

Graatakker 11

2300 Turnhout

[joke.flour@cvn.natuurpunt.be](mailto:joke.flour@cvn.natuurpunt.be)

[www.natuurpuntcvn.be](http://www.natuurpuntcvn.be)



# IN BEWEGING



Stilte en rust voor mens en samenleving



zondag 28 oktober 2018

# dag van de stilte

[www.dagvandestilte.be](http://www.dagvandestilte.be)

# Waerbeke conferenties

- 2016: Gent – stilte in de stad, hoe doen we dat?
- 2017: Antwerpen - Vrede kun je leren!





**WAERBEKE CONFERENTIE 2018**

naar een gezonde  
samenleving  
burn-out als signaal

**Zaterdag 10 november 2018**

**PZ Duffel, Stationsstraat 22, Duffel**

**[www.waerbekeconferentie.be](http://www.waerbekeconferentie.be)**

# **WAERBEKE**

## **sociaal-culturele beweging voor stilte & leefkwaliteit**

Waarbekeplein 19  
9506 Waarbeke (G'bergen)

T 054 24 57 54

F 054 56 91 55

[info@waerbeke.be](mailto:info@waerbeke.be)

[www.waerbeke.be](http://www.waerbeke.be)

# ACTIEVE HOOP – JOANNA MACY



# HET WERK DAT WEER VERBINDT

