

Scheldevallei Tranquillizer brengt je naar 12 stille plekken

Scheldevallei Tranquillizer is een stiltekuur voor hart en ziel, een heilzaam medicijn zonder voorschrift. De dosis in elke verpakking bestaat uit twaalf wandelingen naar kwaliteitsvolle, stille plekken in kandidaat Nationaal Park Scheldevallei.

Tom Wezenbeek, coördinator van Rivierpark Scheldevallei: "Als kandidaat Nationaal Park is het thema natuur en gezondheid ons niet vreemd. Maar de focus ligt hierbij vaker op het fysieke, namelijk de natuur als gezonde leefomgeving. Ik denk bijvoorbeeld aan proper water, gezonde lucht, open ruimte om te bewegen, ... Met dit project willen we onze prachtige natuur ook inzetten voor de geestelijke gezondheid. Wandelen verbetert niet alleen je humeur, het vermindert ook stress, depressieve klachten en angst."

Naar elke uitgekozen stille plek is een wandeling uitgestippeld waarbij zoveel mogelijk is gebruik gemaakt van bestaande wandelpaden in de Scheldevallei. Nergens vind je bewegwijzering of een vaste route, zodat je elke plek en haar omgeving zelf kunt ontdekken en beleven. In het doosje vind je een kaartje met het adres en de gps-coördinaten van de uitgelezen plek. Fotograaf Philip Boël, illustrator Loes De Gendt, dichter Roland Jooris en hoogleraar wijsbegeerte Johan Braeckman proefden elke plek voor en gaven hun ervaringen artistiek vorm. Het resultaat daarvan - een foto, tekening of gedicht - zit mee in het doosje.

Scheldevallei Tranquillizer kan door iedereen zonder voorschrift worden verkregen en gebruikt. Maar de initiatiefnemers zijn blij dat ook de interesse uit de medische wereld hoog is. De afdeling REVIDA van AZ Rivierenland die zich richt op mensen met klachten ten gevolge van stress, gebruiken het doosje aanvullend in hun behandelingen. Maar het project vindt via deelnemende gemeenten ook zijn weg naar heel wat huisartsen.

De Scheldevallei Tranquillizer wordt niet toevallig nu gelanceerd. Zondag 30 oktober is het 'Dag van de Stilte' waarop de waarde van vertragen en verstillen onder de aandacht wordt gebracht. Op die dag draaien we ook de klok een uurtje terug en is het dus rapper donker. De stiltekuur kan voor zij die het moeilijk hebben een hulpmiddeltje zijn om de kortere en donkere dagen door te komen.

De Scheldevallei Tranquillizer is een initiatief van De Vlaamse Waterweg nv, Agentschap voor Natuur en Bos, Regionaal Landschap Schelde-Durme en kandidaat Nationaal Park Scheldevallei.



Wat is Scheldevallei Tranquillizer en waarvoor kun je haar aanwenden?

Scheldevallei Tranquillizer is een stiltekuur. Ze kan door iedereen zonder voorschrift worden aangeschaft en gebruikt. De stiltekuur is als een heilzaam medicijn voor hart en ziel. Ze prikkelt gedachten en gevoelens, tempert angsten of onzekerheden, bevordert de aandacht en ontspant de spieren. Beleving van stilte, rust en ruimte is geen wondermiddel, maar kan wel gevoelens van lusteloosheid of depressie tegengaan. De stiltekuur heeft bij elke gebruiker een andere uitwerking. Het effect ervan is afhankelijk van het seizoen, de weersomstandigheden, het moment van de dag of de week, het toeval en je eigen gemoedsgesteldheid.

De dosis in elke verpakking bestaat uit twaalf kwaliteitsvolle, stille plekken in de gemeenten Berlare, Dendermonde, Hamme, Kruibekke, Temse en Wetteren. Die kun je vrijontdekken en bezoeken. De stiltekuur ontsluit enkele natuurgebieden, bossen, weilanden en cultuurhistorische sites waar je niet altijd zomaar kunt komen. Het zijn allemaal karaktervolle, soms zelfs paradijselijke plekken die met zorg gekozen zijn. In elke deelnemende gemeente stelde een groep enthousiaste vrijwilligers en verantwoordelijke ambtenaren een lijst van mogelijke locaties en wandelwegen samen. Elke plek werd meermaals, via verschillende aanlooproutes, door diverse voorproevers bezocht en beoordeeld. Vooral die plekken met meer dan één kwaliteitsstip en met verschillende belevingen van stilte, rust en ruimte onderweg en ter plekke werden geselecteerd.

Fotograaf Philip Boël, illustrator Loes De Gendt, dichter Roland Jooris en hoogleraar wijsbegeerte Johan Braeckman proefden ook elke plek voor en gaven bovendien hun ervaringen artistiek vorm. Het resultaat daarvan - een foto, tekening of gedicht - zit mee in het doosje.

Hoe neem je Scheldevallei Tranquillizer het best tot je?

Neem voldoende afstand van de waan van de dag. Zo kom je in de juiste stemming. Dus ook geen grote groepen, zet die smartphone uit, ... Betreed elke stille plek - de natuur, het landschap, het verleden ... - met al je zintuigen. Je bent met je hele wezen met de aarde en het water verbonden. Een bloesemgeur die komt aanwaaien of de humusachtige geur van een bos na een regenbui. De roep van een eenzame koekoek, vogelgetjilp of het gezoem van hommels en bijen. Het ruisen van de wind en het kabbelen van water. De vele nuances groen van bomen, struiken, kruiden en gras of de bruintinten en de rechte voren van een vers omgeploegde akker. Ook de schittering van zonlicht op een natte steen, de opstijgende nevel over het weiland of het wateroppervlak. Het wonder van sneeuw en ijs. Het traag op en neer bewegen van de Schelde, een vergezicht dat plots opdoemt bij de kromming van een eeuwenoud pad ...

Niet alles wat je onderweg zoal beleeft of tegenkomt, is aangenaam of prettig. De natuur kan ook hard en streng zijn. Hou rekening met storm of ander noodweer, koude of hitte kunnen je uitputten, insecten zijn niet altijd een pretje, soms waait de wind behoorlijk krachtig, een korte maar fikse klim of afdaling (van een dijk) is voor sommigen een beproeving ...

Hoe start je de stiltekuur op?

Bij elke dosis vind je een kaartje met het adres en de gps-coördinaten van de uitgelezen plek. Voor het tracé is zoveel mogelijk gebruik gemaakt van bestaande wandelpaden in de Scheldevallei. Nergens vind je bewegwijzering of een vaste route, zodat je elke plek en haar omgeving naar believen zelf kunt ontdekken en beleven.

Verschillende stille plekken liggen op fiets - of wandelafstand van elkaar - nu eens aan de ene, dan aan de andere kant van de Schelde. Vandaar dat op de meeste kaartjes (de afstanden tot) de veerdiensten zijn aangeduid. Alle instappunten zijn vlot met de wagen bereikbaar en bieden parkeergelegenheid. Toch wordt aangeraden zoveel mogelijk gebruik te maken van het openbaar vervoer of de fiets. Waar mogelijk zijn treinstations, buslijnen en (de afstanden) tot stations aangegeven. Bij de treinstations van Dendermonde en Temse kun je Blue-bikes huren. Op www.fietsroute.org kun je makkelijk zelf een fietsroute uitstippelen.

In principe ontdek je elke plek te voet. Weet dat de weg er naartoe even belangrijk is als de stille plek zelf. Sommige paden zijn smal en steil, maar altijd vlot bewandelbaar. Ze vergen geen extra conditie. Let wel: het gras is vaak nat en de onverharde wegen kunnen er soms modderig bij liggen. Je maakt dus best gebruik van stevige, waterdichte schoenen.

Vergeet je verrekijker niet. Heel wat stille plekken bieden je panoramische vergezichten. Overal kun je vogels en soms zelfs reeën, bevers, otters of andere dieren spotten. Maar neem ook potlood, pen of fototoestel mee. Leg je indrukken onderweg vast en deel ze achteraf met andere 'stiltemakers'.

Mogelijke bijwerkingen

In tegenstelling tot geneesmiddelen vertoont Scheldevallei Tranquillizer geen ongewenste bijwerkingen. Er kunnen zich aanvankelijk wel eens kleine ongemakken voordoen, maar die verdwijnen meestal in de loop van de stiltekuur. Sommige gebruikers vertonen na het bezoek aan een (aantal) site(s) sporen van toegenomen mentale veerkracht en een gezonde fysieke vermoeidheid.

Extra info

De werkzame stof is stilte, rust en ruimte.

Scheldevallei Tranquillizer - 12x/stille plek

- 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.

Initiatiefnemers: De Vlaamse Waterweg nv, Agentschap voor Natuur en Bos, Regionaal Landschap Schelde-Durme en kandidaat Nationaal Park Scheldevallei

Producent: concept, format & productie: MADOC (o.l.v. Benny Kerkhof)

Prospectie, coördinatie & uitwerking: Joris Capenberghe & Lucas Smits van Waesberghe

Advies: lokale besturen, medewerkers & talloze vrijwilligers uit Berlare, Dendermonde, Hamme, Kruibeke, Temse & Wetteren

Grafische vormgeving: DOOREMAN (i.s.m. Daphné Pannier)

Artistieke input:

- **Philip Boël** (Schoten, 1963) is fotograaf, directeur van de academie van Temse en woonde jarenlang in Sint-Amands-aan-de-Schelde. Zijn liefde voor het landschap en de Scheldevallei resulteerde in 2018 in *Les voyages d'Émile*, een bibliotheek publicatie en een gelijknamige tentoonstelling in het Emile Verhaeren Museum in Sint-Amands.
- **Loes De Gendt** (Sint-Niklaas, 1997) is zelfstandig illustrator, maar schildert en tekent ook op groot formaat. Ze woont en werkt in Gent. Inspiratie vindt ze vaak in landschappen die ze tijdens haar reizen - al dan niet via Google Street View - ontdekt.
- **Roland Jooris** (Wetteren, 1936) is dichter en essayist. Ingehouden, intiem haast, weet hij eigenzinnig, met een minimum aan woorden, krachtige beelden op te roepen, vaak in dialoog met de natuur of het werk van beeldende kunstenaars. Van 1999 tot 2005 was hij conservator van het Roger Raveel museum in Machelen-aan-de-Leie. In de loop van zijn schrijvers-carrière werd hij met tal van prijzen bekroond.
- **Johan Braeckman** (Wetteren, 1965) is hoogleraar wijsbegeerte aan de Universiteit Gent en niet beducht om zich in het publieke debat te mengen. Hij specialiseerde zich o.a. in Darwins evolutietheorie, bio-ethiek, kritisch denken en milieufilosofie. In 2013 werd hij door de Koninklijke Vlaamse Academie van België voor Wetenschappen en Kunsten bekroond als 'wetenschapscommunicator', in 2019 ontving hij de Prijs 'Vrijzinnig Humanisme'.