


# STUDIEDAG

## RIMPELS & VLINDERS

*over seksualiteit, liefde en lust op leeftijd*

**DONDERDAG**  
**15 OKTOBER 2026**

 **De Brug,**  
Centrum voor het Vrije Denken,  
Hauwerstraat 3B, Brugge



Liefde, verlangen, intimiteit en seksualiteit horen niet alleen bij de jeugd. Ook op latere leeftijd blijven mensen nood hebben aan nabijheid, verbinding, tederheid en een positieve invulling van hun seksueel en intiem leven. Toch blijft er rond dit thema vaak een hardnekkig taboe bestaan.

Met *Rimpels & Vlinders: over seksualiteit, liefde en lust op leeftijd* willen we dat gesprek openen. We kijken vanuit een humanistische visie naar de mens als voelend, verlangend en relationeel wezen, ongeacht leeftijd. Liefde en seksualiteit veranderen doorheen het leven, maar verliezen hun betekenis niet.

Tegelijk is er ook aandacht voor wat het moeilijk maakt: veranderingen in gezondheid, verlies, eenzaamheid, taboes of handelingsverlegenheid in de zorg kunnen ervoor zorgen dat intimiteit onder druk komt te staan of onzichtbaar wordt.

Tijdens deze studiedag brengen we inzichten, verhalen en praktijken samen om dit thema bespreekbaar te maken in zorg, organisaties en samenleving.

Want menswaardig ouder worden betekent ook de ruimte behouden om te verbinden, te verlangen en jezelf te blijven, met rimpels én vlinders.

Een organisatie van het Humanistisch Verbond (G-Kracht, V-Kracht, +Kracht) in samenwerking met Cupido 6.0 (community) en cgso.



## PROGRAMMA

### VOORMIDDAG, PLENAIR:

8u30 Onthaal

#### 9u00 **Liefde en lust op leeftijd: geen verval, maar verdieping**

*Els Messelis, gerontoloog en auteur*

In deze keynote neemt Els Messelis het publiek mee in veertig jaar luisteren naar oudere volwassenen over seksualiteit, intimiteit en verbondenheid. Ze toont hoe liefde en verlangen ook op latere leeftijd blijven bestaan, soms anders, maar altijd betekenisvol.

Vanuit een mensenrechtenkader - met aandacht voor ouderenrechten en seksuele rechten - vertrekt ze van een eenvoudige vaststelling: intimiteit en seksualiteit horen bij het mens-zijn, op elke leeftijd.

Verlangen kent geen vervaldatum, het verandert mee met het leven, maar verdwijnt niet.

#### 09u45 **Voorstelling Erasmus+ project *Lust op leeftijd*, thema gezondheid en seksualiteit**

*Lust op leeftijd* is een Erasmus+-project van Belgische en Nederlandse partners dat het taboe rond seksualiteit op latere leeftijd wil doorbreken. In korte, eerlijke video's delen oudere volwassenen zelf hun ervaringen over verlangen, intimiteit, twijfels en verandering.

We bekijken de aflevering *Gezondheid en seksualiteit*. Daarin vertellen oudere volwassenen openhartig hoe zij omgaan met lichamelijke veranderingen, ziekte en ouder worden, zonder dat nabijheid, verlangen en verbondenheid verdwijnen.

Een herkenbare en vaak verrassende blik op hoe seksualiteit meebeweegt met het leven.

#### 10u15 **Lust, liefde en intimiteit doorheen de jaren**

*Sybille Vanweehaeghe, klinisch seksuoloog, en Caroline Sey, zorgprofessional*

Aansluitend op de video *Gezondheid en seksualiteit* gaan we dieper in op wat er gebeurt met verlangen, intimiteit en seksualiteit wanneer het lichaam verandert.

Hoe beïnvloeden ouder worden, menopauze, ziekte en gezondheid onze beleving van nabijheid, genot en verbondenheid?

Vanuit hun ervaring in seksuologische praktijk en zorgcontext vertalen Sybille Vanweehaeghe en Caroline Sey inzichten naar een toegankelijke en herkenbare

kadering. Ze brengen thema's als lust, liefde, communicatie en humor samen met de realiteit van lichamelijke veranderingen en zorgcontexten. Daarbij is er aandacht voor misverstanden en taboes die nog vaak rond seksualiteit op latere leeftijd bestaan, en hoe deze het gesprek kunnen bemoeilijken.

Een lezing die uitnodigt tot herkenning, nuance en een open gesprek over seksualiteit als deel van het leven, ook wanneer het lichaam verandert.

11u00 Pauze

#### 11u15 **Terug in de kast**

*Maggy Doumen, Rainbow Ambassador*

Voor veel regenboogouderen was uit de kast komen een belangrijke stap naar een leven in vrijheid en authenticiteit. Toch duikt bij het ouder worden soms een nieuwe onzekerheid op. Wat gebeurt er wanneer je afhankelijk wordt van zorg? Kan je in een woonzorgcentrum nog jezelf zijn? Hoe veilig voelen LGBTQIA+ ouderen zich in zorg- en welzijnsvoorzieningen?

In deze lezing belicht Maggy Doumen de specifieke ervaringen en uitdagingen van regenboogsenioren. Aan de hand van getuigenissen en praktijkvoorbeelden wordt stilgestaan bij thema's als zichtbaarheid, inclusie, relationele diversiteit en het belang van een zorgomgeving waarin iedereen zichzelf kan zijn.

#### 12u00 **Literaire afsluiter: Rendez-vous in september**

*Interview met Greta Vandeborne, auteur, door Tine Dekempe, educatief medewerker Humanistisch Verbond*

Greta Vandeborne is een van de markante getuigen uit de documentaire *Rebels. Het verzet van 75-plussers*. Eerder verscheen *Negen jaar met ALS*, over haar periode als mantelzorger en *In mijn hart woont een meeuw*, vijftien rouwverhalen over diverse soorten verlies. In haar recent verschenen roman *Rendez-vous in september* verkent ze op een openhartige en fijngevoelige manier liefde, verlangen en intimiteit op latere leeftijd.

Hoofdpersonage Jozefien ontmoet, jaren na het verlies van haar grote liefde, opnieuw iemand die haar hart beroert. De roman gaat over rouw en herbeginnen, over twijfel en verlangen, en over de moed om zich opnieuw open te stellen voor een relatie.

12u30 **Vegetarische broodjeslunch** *Inbegrepen in de deelnameprijs*

## NAMIDDAG, WORKSHOPS:

Je kiest voor:

- één doorlopend traject\* van **3 uur** (*Verzachten in aanraking* van Piero Flor of *Ont-Vlam* van Lisa Pangrazio), of
- twee afzonderlijke workshops van **1,5 uur** uit het overige aanbod

## OVERZICHT:

LOCATIE:				
Zaaltje huisvandeMens (Koentekroafs)	Bar	Grote zaal	Zolder cgso	Zaaltje huisvandeMens (bij Koentekroafs)
<b>13u15 - START TRAJECT* DEEL 1 OF WORKSHOP,</b>				
<b>HULPVERLENING/ZORG</b>  <b>Els Messelis</b> Rimpels & Vlinders en het gesprek dat we te weinig voeren in het woonzorgcentrum	<b>SEKSUEEL PLEZIER/GENOT</b>  <b>Ruud Poppe</b> Workshop over penis plezier ruudpoppe.be	<b>LICHAAMSWERK</b>  <b>Piero Flor</b> Verzachten in aanraking <b>*DEEL 1</b>	<b>DATING</b>  <b>Lisa Pangrazio</b> Ont-Vlam <b>*DEEL 1</b>	<b>CREATIVITEIT/KUNST EN SEKSUALITEIT</b>  <b>Hilde Braet</b> Lijven buiten de norm in beeld
<b>14u45 - PAUZE</b>				
<b>15u15 - START TRAJECT* DEEL 2 OF WORKSHOP:</b>				
<b>Leentje Vanderniepen (ECD Foton)</b> "Minne en meer": in gesprek over seksualiteit en dementie	<b>Ruud Poppe</b> Workshop over vulva plezier ruudpoppe.be	<b>Piero Flor</b> Verzachten in aanraking <b>*DEEL 2</b>	<b>Lisa Pangrazio</b> Ont-Vlam <b>*DEEL 2</b>	<b>Véronique Van de Woestyne</b> Creatieve en informatieve sessie over de vulva
<b>16u45 - EINDE</b>				

# STUDIEDAG

## RIMPELS & VLINDERS

over seksualiteit, liefde en lust op leeftijd



## MEER INFO NAMIDDAG, WORKSHOPS EN TRAJECTEN:

### Verzachten in aanraking - Piero Flor

In deze workshop verkennen we samen wat er gebeurt wanneer we bewust aanraken en aangeraakt worden. In een veilige, warme ruimte waar niets moet, experimenteren we stap voor stap met onze grenzen en verlangens. Toestemming staat centraal: je bepaalt altijd zelf wat wel en niet oké is voor jou. We werken met liefde, aandacht en respect.

Na het belichaamde gedeelte maken we ruimte om te delen en te integreren.

### Interactieve causerie over de representatie van lijven - Hilde Braet

Hilde Braet is fotograaf en intimiteitscoach. Ze behaalde een master in Beeldcultuur en Gender en Diversiteitstudies. Ze is bekend van fotoprojecten zoals Vrouwenfotoboudoir en LIJF-elijk ANDERS. Hilde neemt ons mee in een interactieve causerie over de representatie van lijven die niet beantwoorden aan de norm. Via verhalen en sterke beelden worden verborgen geschiedenissen onthuld en op een gelaagde manier tot leven gebracht. Verwacht je aan een overdosis kijkgenot, rooie oortjes en rooie oogjes.

### Ont-Vlam: workshop authentiek daten - Lisa Pangrazio

Lisa Pangrazio is lichaamsgericht therapeut en ontwikkelde een heel eigen methodiek om te daten. Hier draait het niet om je profiel, je foto's of wat je doet. Het gaat om wie je bent, wat je voelt en hoe je echt contact maakt. Met verrassende oefeningen, van ongewone vragen tot langer oogcontact, van speelse aanrakingen tot onverwachte ontmoetingen ontdek je hoe leuk het kan zijn om op een dieper niveau contact te maken. Het mooiste? Je voelt zelf wat bij je past. Niets moet, alles mag.

In deze workshop ga je daadwerkelijk "authentiek" daten. We verwachten dus dat je openstaat voor een nieuw contact/ont-moeting (zonder dat we kunnen garanderen dat je ook effectief de juiste persoon ontmoet).

Deze workshop kan alleen doorgaan bij voldoende inschrijvingen. We streven daarbij naar een evenwichtige verdeling van mannen en vrouwen. Om de dynamiek van de oefeningen werkbaar te houden, richten de ontmoetingen zich daarom voor deze editie in deze workshop op man-vrouwmatches. Indien er een onevenwicht is tussen mannen en vrouwen gaan we hier samen flexibel mee om.

### Vulva boetseren - Véronique Van de Woestyne

Véronique Van de Woestyne is kunstenaar en combineert creatieve technieken, anatomie en lichaamskennis om de vulva beter te leren kennen.

Altijd al willen weten hoe de clitoris in de vulva zit? Door zelf anatomisch te boetseren vergaren we een woordenschat en inzicht in hoe de onderdelen met elkaar verbonden zijn.

### Vulva plezier - Ruud Poppe

Een speelse en verrassende workshop over vrouwelijk genot, goesting en ontdekken. Vergeet gënante stilttes of droge theorie: in deze sessie draait het om nieuwsgierigheid, plezier en de vele manieren waarop een vulva gevoelig kan zijn. Met aandacht voor anatomie, stimulatie, fantasie, speeltjes en communicatie. Taboeloos, open en met een flinke dosis humor en verwondering.

### Penis plezier - Ruud Poppe

Een open en speelse workshop over mannelijk genot, verlangen en ontdekking. Verwacht geen saaie anatomieles, maar een tabeloze sessie over de penis en "alle geheime plekjes": van stimulatie en speeltjes tot trager ontdekken, plezier geven én krijgen. Een open en ontspannen workshop die kennis, nieuwsgierigheid en plezier moeiteloos combineert, met veel ruimte voor vragen.

### Rimpels, vlinders en het gesprek dat we te weinig voeren - Els Messelis

Wat als het probleem niet de seksualiteit en intimiteit van oudere volwassenen is, maar ons stilzwijgen erover? In deze interactieve workshop voor zorg- en welzijnsprofessionals in de ouderenzorg verkennen we hoe seksualiteit en intimiteit bespreekbaar kunnen worden in het woonzorgcentrum. Met stellingen, praktijkcases, stemmen van ouderen en wetenschappelijke inzichten. Durf jij het gesprek echt aan?

### Educatief spel *Minne en meer* over seksualiteit en dementie - Leentje Vanderniepen (ECD Foton)

In deze interactieve workshop maak je kennis met *Minne en meer*, een educatief spel dat ontwikkeld werd door ECD Paradox en ECD Memo om seksualiteit en intimiteit bij mensen met dementie bespreekbaar te maken. Al spelend ga je in gesprek over herkenbare situaties, ethische vragen, beeldvorming en zorgpraktijken. Een laagdrempelige en inspirerende methodiek die helpt om met meer openheid, nuance en vertrouwen naar dit vaak vergeten aspect van kwaliteit van leven te kijken. Ideaal voor zorg- en welzijnsprofessionals die het thema op een respectvolle en mensgerichte manier een plaats willen geven in hun dagelijkse praktijk.



## DOORLOPEND TE BEZOEKEN

### Boekenstand

Laat je inspireren door een zorgvuldig geselecteerd aanbod boeken over liefde, intimiteit, seksualiteit, ouder worden en lichaamsbeleving.

### Infostand met seksspeeltjes

Nieuwsgierig naar wat er vandaag allemaal bestaat? Aan deze laagdrempelige stand maak je kennis met hedendaagse seksspeeltjes en hulpmiddelen die kunnen bijdragen aan plezier, comfort en intimiteit. Een kans om vragen te stellen, ideeën op te doen en taboes achterwege te laten.



## STUDIEDAG RIMPELS & VLINDERS

*over seksualiteit, liefde en lust  
op leeftijd*

DEELNAMEPRIJS  
20 EURO

Inschrijven via [deze link](#) of via de QR-code  
of ga naar de website [www.humanistischverbond.be/  
activiteiten/kalender/studiedag-rimpels-en-vlinders/](http://www.humanistischverbond.be/activiteiten/kalender/studiedag-rimpels-en-vlinders/)

Heb je meer inlichtingen nodig?  
E-mail: [westvlaanderen@humanistischverbond.be](mailto:westvlaanderen@humanistischverbond.be)

Of telefonisch:  
0468 53 68 71 (Tine Dekempe)  
en 0468 13 05 60 (Dirk Dekempe)



Een organisatie van het Humanistisch Verbond (G-Kracht, V-Kracht, +Kracht) in samenwerking met Cupido 6.0 (community) en cgso.

