

Datum : 13 oktober 2026 12u-...

Plaats: Beursschouwburg - Auguste Ortsstraat 20/28, 1000 Brussel

Organisator: Stichting P&V

Niet te missen: tijdens de pauzes zorgen de jonge Agents of Change voor leuke en interactieve activiteiten. 🍷 🍷

Tijd	Activiteit	Beschrijving
Onthaal		
12.00 – 13.00	Aankomst	Met broodjes en een drankje
Plenaire sessie		
13.00 – 14.30 (met simultane vertaling NL-FR & FR gebarentaal)	Opening en uitleg over Feeling You(th)	Door Gailor Kiaku & jongeren
	Keynotes & gesprek met jongeren	Door Lysanne te Brinke (University of Rotterdam & Young Xperts) en Jérôme Colin (journalist en auteur van 'Je suis né dans la tempête')

14.30-14.50 Pauze

Na de pauze kies je ofwel 2 workshops van 1 uur, ofwel een langere workshop van 1,5 à 2 uur

Workshops – Ronde 1

14.50 – 15.50	Keuze activiteit 1 (NL)	Hoe help je jongeren om zich gehoord, verbonden en veerkrachtig te voelen? Ontdek hoe LEJO Denderleeuw en Broeïnest , elk vanuit hun eigen aanpak binnen en/of buiten het onderwijs, bouwen aan vertrouwen en een sterker mentaal welzijn voor jongeren.
	Keuze activiteit 2 (FR)	Hoe creëer je aanknopingspunten voor jongeren die dreigen af te haken? Ontdek hoe Un pass dans l'impasse en PMS Libre 1 Tournai jongeren helpen om opnieuw verbinding te maken met hun eigen kracht, hun omgeving en hun toekomst.
	Keuze activiteit 3 (NL/FR met simulane vertaling)	Participatief rondetafelgesprek over de stand van het onderzoek naar mentaal welzijn van jongeren, gemodereerd door Salwa Boujour en Gailor Kiaku , met Susan Lagaert (JeugdOnderzoeksPlatform), Olivier Servais (UClouvain), Lila Fieremans (VUB), Jean-Christophe Ferir (d'Une cime à l'autre)
	Keuze activiteit 4 (EN) Max. 25 deelnemers	Good food, good mood: hoe beïnvloedt voeding je mentale welzijn? Dr. Inge van der Wurff , voedingswetenschapper en auteur van <i>Eet jezelf gelukkig</i> , neemt je mee in de verrassende relatie tussen voeding, leefstijl en mentaal welzijn bij jongeren.

	Keuze activiteit 5 (FR/EN) Max. 10 deelnemers	Neem even tijd voor jezelf en ontdek de kracht van yoga. Deze introductiesessie wordt begeleid door Julie Duval , lid van het collectief “Yoga communautaire”, dat zich engageert om yoga toegankelijk te maken voor een zo breed mogelijk publiek.
Workshop Ronde 2		
16.00-17.00	Keuze activiteit 1 (NL)	Hoe kunnen jongeren hun energie inzetten om zichzelf én anderen te versterken? Ontdek hoe vzw Touché en Molenbeek Rebels Basketball via o.m. sport, teamwerk en leiderschap bouwen aan zelfvertrouwen, veerkracht en positieve maatschappelijke impact.
	Keuze activiteit 2 (FR en FR gebarentaal) Max. 25 deelnemers	Hoe creëer je ruimte voor stemmen die niet altijd gehoord worden? Ontdek hoe LSFB en Interra / Cap Migrants jongeren versterken via ontmoeting, participatie en inclusie, en maak tijdens deze workshop ook kennis met de basis van de Belgische Franstalige gebarentaal.
	Keuze activiteit 3 (NL/FR met simulane vertaling)	Participatief rondetafelgesprek over kinder- en jongerenrechten rond mentaal welzijn in de praktijk, gemodereerd door Salwa Boujour en Gailor Kiaku , met Caroline Vrijens (Vlaamse kinderrechtencommissaris), Solayman Laqdim (Franstalige kinderrechtencommissaris), Matthieu Voet (Littekens), Ayman Ramdani (Play4Peace)
	Keuze activiteit 4 (NL/FR) – voor jongeren tot 30 jaar	Jouw stem telt. Tijdens deze interactieve sessie ontmoeten jongeren inspirerende gasten uit verschillende werkvelden om ideeën en ervaringen rond mentaal welzijn met elkaar te delen. Met o.m. Conner Rousseau (voorzitter Vooruit), Julien vande Weyer (CHU Saint-Pierre, #UnPasUnToit), Maité Meeûs (#BalanceTonBar, Artémise), Rayan Awad (Youth Unity Empowerment)

	Keuze activiteit 5 (FR/EN) Max. 10 deelnemers	Neem even tijd voor jezelf en ontdek de kracht van yoga. Deze introductiesessie wordt begeleid door Julie Duval , lid van het collectief “Yoga communautaire”, dat zich engageert om yoga toegankelijk te maken voor een zo breed mogelijk publiek.
Langere workshop (1u30 à 2u)		
14.50-...	Keuze activiteit 1 (FR/NL) Max. 15 deelnemers	Ontdek de kracht van kunsttherapie tijdens een introductieworkshop van Red Pencil , een organisatie die kunst inzet om kwetsbare mensen én hun begeleiders te ondersteunen. Ervaar zelf hoe creatieve expressie kan helpen om emoties te verkennen, veerkracht te versterken en opnieuw vertrouwen te vinden.
	Keuze activiteit 2 (NL/FR/EN) Max. 12 deelnemers	Laat jouw stem horen en schrijf mee aan het festivallied! Samen met Chapp de Mic en Jeunes Boss creëren festivalbezoekers doorheen de dag een uniek nummer over mentaal welzijn. Tijdens deze langere workshop kan je ervaren hoe zo’n lied wordt gemaakt. Het resultaat wordt als feestelijke afsluiter van het festival gedeeld met het publiek.
	Keuze activiteit 3 (FR met NL ondertitels) Max. 25 deelnemers	Is alles ondertussen écht goed gekomen voor jongeren? De documentaire “ Tout s’est arrangé (ou pas) ” onderzoekt, drie jaar na de coronaperiode, hoe het vandaag gesteld is met het mentaal welzijn van jongeren. Na de voorstelling krijg je de kans om in gesprek te gaan met de jongeren van het collectief.
17.00-17.30 Pauze		

Plenaire sessie		
17.30 – 19.00 (met simultane vertaling NL-FR & FR gebaren-taal)	Slotwoorden en introductie vervolg van de avond	Door Jannie Haek (CEO Nationale Loterij) En Gailor Kiaku & jongeren
	Sofa talk en aanbevelingen Gevolgd door muziek!	Met Khalid El Hatri (Young Fenix), Pierre Schonbrodt (CAL & Tout va s'arranger (ou pas)), Yeboah Benhelima (Chapp de Mic & HipPopRockstars), jongeren en onderzoekers
19.00	Music -Walking Dinner	