

Maak tijd voor mentale gezondheid

Gemeente **MALLE** ■ **ZOERSEL**

**Van 1 tot 10 oktober
zetten we opnieuw
mentale gezondheid
in de kijker.**

**Ontdek het aanbod in
deze folder.**



**SAMEN
vleerkrachtig**
Maak tijd voor mentale gezondheid

Maak tijd voor

samenveerkrachtig.be

mentale gezondheid

Theater Eenzaam zonder mij

Zaterdag 3 oktober 2026

🕒 20:00 uur

📍 GC Alice Forceville, Malle

Muziektheatervoorstelling met Ben Segers & Manu Huylebroeck i.s.m. te Gek!?. Een verhaal over vallen en weer opstaan, over kwetsbaarheid die verandert in kracht, en over de helende rol van muziek, poëzie en verbondenheid. Een intieme en ontroerend voorstelling.

Tickets via: reservaties.malle.be



Veerkrachtige wandeling

Zondag 4 oktober 2026

🕒 07:00 – 15:00 uur

📍 De Waterweg, Andreas Vesaliuslaan 39, Zoersel (gebouw 2) OF PC Westmalle, Sint Jozeflei 27, Malle

De impact van wandelen op je mentale gezondheid is groter dan je denkt! i.s.m. Natuurvrienden Zoersel en wandelsport Vlaanderen. Op zondag 4 oktober organiseren we tal van wandelingen vanuit de beide locaties.

Meer info: www.zoersel.be/samenveerkrachtig



Lezing Stressmanagement

Dinsdag 6 oktober 2026

🕒 19:30 uur

📍 De Notelaar, Lierselei 14, Malle

Stress is overal. In de lezing neemt stressexpert Luc Swinnen ons mee in het verhaal van stress. Stress is een normale en nuttige reactie van je lichaam op gevaar. Alleen krijgen we tegenwoordig non-stop kleine en grote prikkels op ons afgevuurd. En dus hebben we voortdurend stress. Het gevolg? Ons lichaam gaat in het rood, tot het licht helemaal uitgaat: burn-out.

Schrijf je in via: sociaalhuis@malle.be

Omgaan met piekeren en slaapproblemen

Donderdag 8 oktober 2026

🕒 14:00 – 16:00 uur

📍 Administratief centrum, Handelslei 167, Zoersel

Ben jij mantelzorger & wil jij een rusteloze geest overwinnen? Dan is deze vorming iets voor u. Piekeren en slapeloosheid zijn vaak het gevolg van stress en overbelasting. Dit kan leiden tot slapelozen nachten, omdat je voortdurend alert blijft en je gedachten niet meer kunt loslaten. Zo ontstaat een vicieuze cirkel van piekeren en slecht slapen, wat je veerkracht vermindert en stress vergroot.

Deze vorming biedt inzichten, zelfreflectie en praktische oefeningen op je slaap- en levenskwaliteit te verbeteren.

Meer info en inschrijven via mantelzorg@samana.be



samenveerkrachtig.be

**SAMEN
veerkrachtig**

Maak tijd voor mentale gezondheid