

Vrouwen zonder stress theater

Of je nu het huishouden doet, voor je (klein)kinderen zorgt, werkt, een hobby hebt of alles combineert: stress kent iedereen. Daarom: wat is stress en wat doe je eraan? Met de Tien Stress-Geboden herken je stress in je dagelijks leven en pak je die concreet aan. Twee actrices nemen je mee in een wervelende en grappige voorstelling, houden je op een ludieke manier een spiegel voor en geven je praktische tips die je meteen toepast in je dagelijks leven.

Wanneer: donderdag 1 oktober 2026 om 19.30 uur

Waar: Werf 44, Schoolstraat 44, 2970 Schilde

Info & inschrijven: kostprijs: 12 euro, via www.werf44.be

Theater Eenzaam zonder mij

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.

Wanneer: zaterdag 3 oktober 2026 om 20.00 uur

Waar: GC Alice Forceville, 2390 Malle

Info & inschrijven: reservaties.malle.be

Veerkrachtige wandeling

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.

Wanneer: zondag 4 oktober 2026

Waar: De Waterweg, Andreas Vesaliuslaan 39, 2980 Zoersel (gebouw 2) of PC Westmalle, Sint Jozeflei 27, 2390 Malle

Info & inschrijven: www.zoersel.be/samenveerkrachtig

Fleur van Groningen - leven met hoogsensitiviteit en trauma

Ze schreef de bestsellers 'Leven zonder filter' en 'Veilig bij jezelf' en neemt tijdens deze lezing het publiek mee in haar ervaringen.

Wanneer: donderdag 26 november 2026 om 19.30 uur

Waar: zaal Uniq, Mudaeusstraat 7, 2960 Brecht

Info & inschrijven: www.ticketgang.be/tickets/brecht - doorklikken naar activiteiten bib



ONTMOETING

Speeddate voor 55+



LEZING

Waarom je hoofd rust wil, maar je lijf iets anders doet



VOORSTELLING

Dementie

GEZONDHEID ZIT IN A.L.L.E.S.

Een gezonde geest en een gezond lichaam gaan hand in hand. Het is de basis van alles, maar het is niet altijd even simpel om beide te bereiken. Je goed in je vel voelen, hoe kan je daar actief mee bezig zijn? Het is immers meer dan gezond eten en sporten. Het bestaat uit een balans tussen verschillende aspecten in je leven, die zorgen voor een gezonde levensstijl. Gezondheid zit dus in A.L.L.E.S.

Met de lezingen en activiteiten in deze brochure willen we samen met jou aan dit doel werken. Heb je interesse in een activiteit? Schrijf je dan snel in en wees zeker van een plekje.



gezondheidsmakers
JE GIDS NAAR EEN GEZONDE TOEKOMST



Schrijf je in voor elke activiteit via de infogegevens. Kan je toch niet komen? Geef dan een seintje.

Donderdag 1 en 8 oktober 2026 om 13.30-16.30 uur

ONTMOETING

Speeddate voor 55+:

Wil jij je vriendenkring uitbreiden? Leer andere 55+ers kennen!

Op zoek naar gezelschap bij je dagelijkse wandeling? Wil je jouw fantastische hobby graag delen?

Ontmoet andere leeftijdsgenoten uit de omgeving tijdens twee gezellige sessies. Geniet van een tasje koffie en een stukje taart terwijl je nieuwe mensen leert kennen. Vrienden heb je nooit te veel. Elkaar ontmoeten is de eerste stap naar een gevulde agenda.

Het is nodig de beide data aanwezig te zijn.

In samenwerking met Avansa Regio Antwerpen

Waar? In de Boerderij achter 't Gasthuis, Turnhoutsebaan 199, 2110 Wijnegem

Prijs? Gratis. Schrijf je op voorhand in.

Info en inschrijvingen: Via gasthuis.wijnegem.be, aan de balie van 't Gasthuis of bel naar 03 288 21 82

Maandag 26 oktober 2026 om 19.30 uur

VOORSTELLING

Dementie door Johan Terryn

Dementie is een onomkeerbaar proces waarbij het geheugen achteruitgaat. Hoe kun je toch verbonden blijven in dat proces? Hoe behoud je waardevol en warm samenzijn? Johan deelt zijn persoonlijke ervaring met zijn moeder die Alzheimer heeft.

Waar? Werf 44, Schoolstraat 44, 2970 Schilde

Prijs? Gratis. Schrijf je op voorhand in.

Info en inschrijvingen: www.werf44.be

Dinsdag 6 oktober 2026 om 19.30 uur

LEZING

Waarom je hoofd rust wil, maar je lijf iets anders doet door dr. Luc Swinnen

Een lezing over rust, veiligheid en thuiskomen in je lichaam. We zijn gewend om altijd maar door te gaan, om verantwoordelijkheid te dragen, scherp te blijven en er te zijn voor anderen. Soms geraakt de rust ergens onderweg zoek. Niet omdat we iets verkeerd doen, maar omdat ons lichaam te lang in een staat van alertheid is gebleven.

In deze lezing nodigt dr. Luc Swinnen je uit om met een vriendelijke blik te kijken naar stress en ontspanning. Met behulp van de 'polyvagaal theorie' onderzoeken we hoe je zenuwstelsel voortdurend zoekt naar veiligheid – en hoe echte rust pas kan ontstaan wanneer je lichaam zich gehoord en gedragen voelt.

Geen snelle oplossingen of 'je moet gewoon ...', maar inzicht, herkenning en eenvoudige manieren om je zenuwstelsel te ondersteunen, juist binnen een actief en betrokken leven.

Wat je kunt verwachten:

- Inzicht in psychologische veiligheid en waarom het zo'n verschil maakt
- Begrip voor de relatie tussen veiligheid, stress en rust
- Herkenning van patronen die onrust in stand houden
- Eenvoudige manieren om meer veiligheid te ervaren, in jezelf en in contact
- Meer ruimte voor ontspanning, openheid en verbinding
- Inzicht in de polyvagaal theorie en toepassing.

Waar? De Notelaar, Lierselei 15, 2390 Malle

Prijs? Gratis. Schrijf je op voorhand in.

Info en inschrijvingen: Via 03 312 49 61 of sociaalhuis@malle.be