

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

samenveerkrachtig.be

voor 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 ontroerende 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

William Boeva brengt 'DRIVE'

Woensdag 7 oktober 2026

🕒 18:30 uur – 21:30 uur

📍 De Kapel, Handelslei 167, Zoersel

Bethanië nodigt William Boeva uit. In deze inspirerende talk vertelt William Boeva hoe hij, ondanks de uitdagingen van een zeldzame vorm van dwerggroei en vele obstakels, zijn eigen weg vond. Een verhaal over veerkracht, doorzettingsvermogen en de kracht van anders zijn.

Meer info en inschrijven via:

<https://www.bethanie-emmaus.be/save-date-william-boeva-brengt-drive>

Omgaan met piekeren en slaapproblemen

Donderdag 8 oktober 2026

🕒 14:00 – 16:00 uur

📍 Administratief centrum, Handelslei 167, Zoersel, lokaal 1.1

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

Wandel voor VEERKRACHT

Samen met WSV NATUURVRIENDEN ZOERSEL

‘Herfsttinten in de Voorkempen’

Wandeling op zondag 4 oktober 2026

Wandelen in de natuur ontspant je geest, geeft rust en maakt zo ruimte vrij voor positieve gedachten en creativiteit. Zelfs een korte wandelafstand doet lichaam en geest deugd. Trek met deze wetenschap in gedachten je wandelschoenen aan en kom naar één van de 2 startpunten van deze wandeldag.

Je vindt ongetwijfeld iets in het aanbod dat bij je past. Er zijn:
6 **bewegwijzerde wandelingen**, individueel of samen met je zelf gekozen gezelschap te wandelen; een korte **begeleide wandeling** van +/- 4 km; een bewegwijzerde **gezinswandeling** van +/- 4 km; een begeleide **mindfulnesswandeling** (hiervoor is inschrijven noodzakelijk!).
Gedetailleerd overzicht op de volgende bladzijde!

Wandelclub Natuurvrienden Zoersel stippelde voor elk van deze wandelingen een traject uit dat je meeneemt langs de fraaie natuurplekjes rond de as Malle / Sint-Antonius-Zoersel.

Wil je gewoon komen voor een babbeltje, zeer welkom in onze babbelhoek. Je vindt er zeker iets te eten of te drinken aan lage prijzen.

Keuze uit 2 startpunten:

- Zaal Waterweg, Andreas Vesaliuslaan 39, 2980 Zoersel of
- Parochiezaal Sint-Martinus, Sint-Jozeflei 27, Malle

Wandelaars met een volle spaarkaart van de NVZ-Mei-wandelingen kunnen op deze wandeling – op startpunt Malle – hun kaart inruilen voor een geschenk.

Deelname: € 3 | € 1,50 leden WSV Natuurvrienden Zoersel of Wandelsport Vlaanderen of houders van ZL- of Vrijtijdspas.

SAMEN
vleerkrachtig
Maak tijd voor mentale gezondheid



ZOERSEL



Wandel voor VEERKRACHT

Zondag 4 oktober 2026

Keuze uit 2 startplaatsen

**ZAAL WATERWEG
ANDREAS VESALIUSLAAN 39,
ZOERSEL**



Bewegwijzerde wandelingen

- Vrij vertrek tussen 7u - 15u
- Keuze uit: 5 km - 6 km - 12 km - 15 km – 20 km - 29 km



Gezinswandeling

- Vrij vertrek tussen 9u - 15u
- +/- 4 km
- Met goodie bag voor kinderen van 8 tot 12 jaar (*zo lang de voorraad strekt*)



Begeleide korte wandeling

- Gezamenlijk vertrek om 14u
- +/- 4 km
- Met gratis consumptie

**PAROCHIECENTRUM ST.- MARTINUS
ST. JOZEFLEI 27,
MALLE**



Bewegwijzerde wandelingen

- Vrij vertrek tussen 7u - 15u
- Keuze uit: 5 km - 6 km - 12 km - 15 km – 20 km - 29 km



Mindfulnesswandeling

- Max. 20 personen
- Gezamenlijk vertrek om 14u
- Gegeven door: Marianne Vervoort van Love & New Family
- Met gratis consumptie
- Inschrijven via: sociaal huis Malle, 03 312 49 61 of sociaalhuis@malle.be



Begeleide korte wandeling

- Gezamenlijk vertrek om 9.30u
- +/- 4km
- Met gratis consumptie

info@natuurvriendenzoersel.com |
www.nvzoersel.org |
Fb WSV Natuurvrienden Zoersel vzw

Inruilen van volle spaarkaart NVZ-Mei-wandelingen bij Startpunt Malle.

**SAMEN
veerkrachtig**
Maak tijd voor mentale gezondheid



ZOERSEL

