



2022

GOED OMRINGD

EEN INSPIREEREND AANBOD OVER
GEZONDHEID, GELUK EN JE GOED VOELEN



CONTACTGEGEVENS

welzijns-campus
Sociaal Huis Brecht
dienst welzijn
Kris Van Dijk
03 203 21 50
www.brecht.be

gemeente en ocmw
Malle
Karen Bruylandts
03 312 49 61
www.malle.be

gemeente Schilde
Anouk Collet
03 380 07 47
www.schilde.be

gemeente Schoten
Laura Kerkhofs
03 680 32 50
www.schoten.be

gemeente Wijnegem
Leen Bosschaerts
03 288 21 82
www.wijnegem.be

gemeente en ocmw
Zandhoven
Ellen De Vos
03 410 16 46
www.zandhoven.be

gemeente en ocmw
Zoersel
Celine Beirinckx
03 298 00 00
www.zoersel.be

GEZONDE GEMEENTE LAAT JE OMRINGEN DOOR DE LIEFSTE MENSEN

Als 'Gezonde Gemeente' willen we u graag informeren over gezondheid. We creëren een omgeving die u stimuleert om zo gezond mogelijk te leven. Gezondheid is een gevoel dat zich focust op zowel lichamelijk als mentaal welzijn. U goed en geliefd voelen, dat is wat onze gemeente u van harte wenst.

Laten we ons steeds omringen door mensen die we lief hebben. Laat uzelf lief hebben en koester de mooie momenten met iedereen die dicht bij u staat. Met ons aanbod van 2022 bieden we u meer informatie over relaties: de relatie met uzelf en met anderen. Wees warm voor elkaar en omring diegene die dat het meeste nodig hebben.

Dit aanbod kwam tot stand door de samenwerking tussen 7 gemeenten (Brecht, Malle, Schilde, Schoten, Wijnegem, Zandhoven en Zoersel) en Logo Antwerpen.

Mogen we u vragen vooraf in te schrijven, ook al is de activiteit gratis. Heeft u een kleine portemonnee? Contacteer dan uw gemeente voor een mogelijke korting.



23 mei 2022

**ANDERS LEREN KIJKEN
NAAR JEZELF
Patrick De Decker**

Je functioneert goed maar je blijft steeds letten op dat ene gebied waar je niet in schittert? Je kraakt jezelf vaak af en legt de focus vooral op het negatieve? Je krimpt ineem bij kritiek, maar je voelt je ook ongemakkelijk als je een compliment krijgt? Dit alles leidt tot een negatief zelfbeeld. Gelukkig kunnen we onszelf helpen. We kunnen afleren en bij leren. Dit vraagt een doelgerichte aanpak. Patrick De Decker geeft in deze lezing een duidelijke toelichting hoe we kunnen leren anders naar onszelf te kijken en hoe we ons gedrag kunnen aanpassen.



LOCATIE

GC Jan vander Noot
Mudaeusstraat 9, Brecht

UUR

19.30 uur

GRATIS

GRAAG INSCHRIJVEN

kris.vandijck@brecht.be

9 juni 2022

**GELUK IN DE LIEFDE
Nathalie van de Walle**

Geluk in de liefde is weggelegd voor iedereen, op voorwaarde dat je over voldoende basiskennis beschikt om in de liefde gezonde keuzes te kunnen maken. Tijdens deze lezing bespreekt Nathalie hoe de liefde werkt, wat bepaalt of verliefdheid al dan niet liefde wordt en hoe kies je een partner die bij je past? Bestaat liefde op het eerste gezicht? Trekken uitersten elkaar aan? Is liefde blind? Een interactieve lezing over het mooiste wat er bestaat.



LOCATIE

gemeentehuis (raadzaal),
Liersebaan 12, Zandhoven

UUR

19.30 uur

GRATIS

GRAAG INSCHRIJVEN

03 410 16 20 - info@zandhoven.be

21 juni 2022

**DEAR STRESS,
LET'S BREAK UP
Nele De Ganseman**

Vind jij moeilijk rust? Werk je maar door, ben je moe maar kan je niet slapen? Lijk je steeds te falen en voel je hierdoor een enorme druk? Ben je emotioneel een wrak, heb je fysieke klachten van stress? Dan ben je niet alleen. Stress en burn-out is niet voor niets hét kwaaltje van onze tijd. Met een beperkte groep gaat Nele De Ganseman aan de slag zodat je elkaar hierin kan (h)erkennen en tips of ervaringen kan uitwisselen. Dit aan de hand van concrete oefeningen zodat je zelf ook de nodige tools meekrijgt.



LOCATIE

Administratief Centrum
Handelslei 167, Zoersel

UUR

19.30 uur

GRATIS

GRAAG INSCHRIJVEN

03 2980 000 - gemeente@zoersel.be

22 september 2022

EEN GEZONDE RELATIE ALS OUDERS

Liesbeth Lippens

Je hoort en leest veel over opvoeden en 'goed genoeg ouderschap'. Maar waar blijven jullie als koppel tijdens de opvoeding van de kinderen? Tijdens haar lezing gaat Liesbeth Lippens, relatietherapeute, dieper in op hoe liefdesrelaties evolueren. We bekijken de liefde door een EFT-bril: de hechtingstheorie.

Wat gebeurt er met jullie als jullie elkaar (even) niet vinden? En vooral, hoe kunnen jullie elkaar terug vinden als jullie (even) onder druk staan? Zijn jullie er voor elkaar als de ene de andere nodig heeft? Zijn we emotioneel afgestemd op elkaar en hoe kunnen we zorg dragen voor deze band? Een veilige haven zijn voor onze kinderen en dichtbij onze partner staan, daar worden we allemaal gelukkig van. Kom samen als koppel naar de lezing, dat is een mooi cadeau voor jullie beiden.



3 oktober 2022

EEN ODE AAN GOEDE VRIENDEN

Selma Fransen

Er is iets aan de hand met vriendschap. Vaker overleven onze vriendschappen onze liefdesrelaties. Sommige mensen kiezen er voor hun levens rond vriendschappen in te richten. Vrienden zijn familie geworden. Maar daarnaast horen we meer en meer dat mensen vereenzamen. Tijd dus om in te zoomen op vriendschap. Journaliste Selma Fransen zoekt tijdens haar lezing en vanuit haar boek 'Vriendschap in tijden van eenzaamheid' naar antwoorden op vragen zoals: 'Bestaat de eenzaamheidsepidemie?', 'Is het echt moeilijker om vrienden te maken na je 30ste?', 'Bestaan er datingsapps voor vrienden?', 'Zijn de vriendschappen van mannen anders dan die van vrouwen?'. We krijgen verrassende antwoorden en een kijk op vriendschap.

LOCATIE

Werf 44
Schoolstraat 44, Schilde

UUR

19.30 uur

GRATIS

GRAAG INSCHRIJVEN

03 380 07 47 - www.schilde.be/inschrijven

LOCATIE

Theater van 't Gasthuis
Turnhoutsebaan 199, Wijnegem

UUR

20.00 uur

GRATIS

GRAAG INSCHRIJVEN

www.gasthuis.wijnegem.be

10 oktober 2022
NAAR EEN PERFECTE
WORK/LIFE BALANS
Jerko Bozиковic

Je jaagt jezelf op in de auto, op het werk? Je zit aan tafel met je kinderen, maar bent intussen bezig met 1001 andere dingen in je hoofd? Kan je niet meer helder denken?

Er gaan gemiddeld zo'n 50.000 gedachten per dag door ons hoofd. 95 % gaan over het verleden of de toekomst: wat heb ik afgewerkt en wat moet ik allemaal nog doen? Slechts 5 % van onze gedachten situeert zich in het heden. Deze wervelende lezing is een pleidooi voor het NU-management en reikt enkele praktische tips aan voor een betere planning en organisatie. Jerko gaat samen met het publiek op zoek naar tijds winst, rust en overzicht met als doel: een leven in balans.

Jerko is expert op het gebied van emotionele intelligentie, mindset en zelfbeeld. Hij studeerde communicatietechnieken en geeft wereldwijd seminars over persoonlijk bewustzijn.



LOCATIE

CC De Kaekelaar
Sint-Cordulastraat 10, Schoten

UUR

20.00 uur

8 EURO PER TICKET

GRAAG INSCHRIJVEN

www.schoten.be/geestelijke-gezondheid

27 oktober 2022
BRIEF AAN MIJN KIND
Leen Den Dievel

In haar nieuwe boek 'Brief aan mijn kind' geeft Leen levensadvies dat ze graag als kind zelf had gekregen. Het verhaal wordt verteld vanuit een vader die schrijft aan zijn kinderen. De vader geeft onmisbare levenslessen door aan zijn kinderen, lessen die tot de kern gaan. Misschien heb jij zelf nog iets te leren, want leren doen we tot het einde van onze dagen. Het zijn de dingen die je graag altijd al had willen weten. Een levensles die Leen mee geeft is dat je moet kiezen waarin je energie en tijd steekt. Geen tijd verdoen aan dingen die je niet kan veranderen. Het is een lezing vol wijsheid over het leven.



LOCATIE

CC De Notelaar
Lierselei 12, Malle

UUR

20.00 uur

GRATIS

GRAAG INSCHRIJVEN

03 312 49 61 - karen.bruylants@malle.be

Als Gezonde Gemeenten zetten ook wij graag elk jaar van 1 tot 10 oktober, het belang van goede geestelijke gezondheid in de kijker. En dit met als doel: 'mentaal welbevinden' en 'psychische kwetsbaarheid' bespreekbaar maken. Tijdens de 10 daagse van de Geestelijke Gezondheid tellen we af naar 10 oktober, de internationale dag van de geestelijke gezondheid of de 'World Health Day'.



In 2022 staat de 10 daagse van de Geestelijke Gezondheid in het teken van GOED OMRINGD ZIJN.

We gaan allemaal na covid opnieuw relaties aan met onze omgeving. We komen terug in onze buurt, nemen stilaan stappen in het vrijetijdsleven en maken opnieuw contact met oude en nieuwe vrienden.

SIGO én Logo Antwerpen willen graag inzetten op het versterken van die sociale netwerken of net het herstellen en vragen vooral bewustzijn voor goed omringd te zijn.

10 daagse van de Geestelijke Gezondheid

1 - 10 oktober 2022

Deze 10 dagen willen we als lokaal bestuur aangrijpen om het geestelijk welzijn van ieder van ons te versterken.

Af en toe eens 'alleen zijn' kan ons deugd doen maar eigenlijk hebben we allemaal behoefte aan sociale contacten. Een gesprekje, aangesproken worden, een telefoontje, een kaartje zorgen voor een warme cohesie tussen ons allemaal.

Goed omringd zijn heeft te maken met de competenties: 'werken aan verbondenheid', 'rationeel en sociaal betrokken zijn' en 'dankbaarheid, medeleven en vergiffenis'.

Deze 3 competenties zitten vervat in volgende vragen:

- Bij wie vind ik steun wanneer het minder goed gaat?
- Hoe kan ik iets voor anderen betekenen?
 - Waarvoor ben ik dankbaar?

Elke vraag nodigt je uit om na te denken over eigen situatie.

Vind meer informatie over dit thema via www.gezondleven.be/themas/mentaal-welbevinden/geluksdriehoek



In elk van onze gemeenten vindt u een ruim aanbod waar u zichzelf kan omringen met anderen.

Check zeker de gemeentelijke website, sociale media of het gemeentelijk informatieblad voor een overzicht van de kalender per gemeente.

In deze brochure zetten we de Speelbabbels in de kijker die u vindt in 3 gemeenten.

SPEELBABBELS

i.s.m. Het Huis van het Kind Voorkepen

- ★ De Speelbabbel is een ontmoetingsmoment voor (toekomstige) ouders, grootouders, onthaalouders, ... en kindjes van 0 tot 3 jaar waar gespeeld en gebabbeld kan worden.
- ★ Gratis drankje voor groot en klein.
- ★ Je komt en gaat wanneer je wil.
- ★ Je (klein)kindje leert samen te spelen met andere kinderen, ontdekt nieuw speelgoed en heeft hier een (andere) plaats om ongestoord te kruipen, rollen en lopen.
- ★ Jij zelf kan leuk mee spelen, je (klein)kind even loslaten terwijl je toch in de buurt bent, ervaringen uitwisselen met andere (groot)ouders en genieten van het gezellig samen zijn.

Waar en wanneer?

Zandhoven

Elke dinsdag van 9.00 u tot 11.45 u (niet tijdens schoolvakanties of schoolvrije dagen)
IBO Stekelbees, Beggard 4, Zandhoven

Schilde

Elke woensdag van 9.00 u tot 12.00 u (niet tijdens schoolvakanties of schoolvrije dagen)
't Parkske, Eugene Dierckxlaan 24, Schilde

Sint-Job-In-'t-Goor

Elke donderdag van 10.00 u tot 12.00 u (ook tijdens schoolvakanties of schoolvrije dagen)
De Pastorie, Kerklei 57, Sint-Job-In-'t-Goor

VRAGEN OF MEER INFO? opvoeding@zoersel.be



v.u.: college van burgemeester en schepenen,
Liesbeth Verstrecken, Handelslei 167, 2980 Zoersel

gemeente **Schoten**

Lokaal bestuur
Wijnegem



Schilde



Brecht

ZOERSEL



Zandhoven.

met de glimlach

