

Activiteitenkalender

10-daagse van de Geestelijke Gezondheid

oktober 2025



Maak tijd voor geestelijke gezondheid

Ontdek jouw manier om ruimte te maken
of zoek professionele hulp indien nodig.
Info en activiteiten op samenveerkrachtig.be

**SAMEN
veerkrachtig**
Maak tijd voor geestelijke gezondheid

Beersel



gezondheidsmakers

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**



1 OKT

WORKSHOP 'Positieve gezondheid'

19u - 21u

Ontdek in deze interactieve sessie met een CM-gezondheidsconsulent wat positieve gezondheid voor jou kan betekenen. Je leert hoe ook sociale contacten, zingeving, werk en zelfzorg bijdragen aan je welzijn. Maak kennis met de visie van Positieve Gezondheid en zet je eerste stap naar een evenwichtiger leven.

Halle | Bibliotheek | gratis | inschrijven gelijkekansen@halle.be of 02 365 97 01

Gezonde  samen met

1 OKT

LEZING Holistische psychiatrie - psychiater Nathalie Heemskerk

19u30 - 21u30

In deze inspirerende lezing ontdek je de kracht van holistische psychiatrie, waar lichaam, geest en ziel centraal staan. Je krijgt inzichten uit zowel moderne wetenschap als eeuwenoude tradities, en leert hoe een bredere blik op herstel kan bijdragen aan duurzaam mentaal welzijn.

Halle | CC 't Vondel | gratis | inschrijven halle@demens.nu of www.vrijzinnigbrabant.be

 **huis van de mens**
in samenwerking met
HALLE

Gezonde  samen met



2 OKT

Anders in beeld: Filokafee

14u - 16u

Samen denken we na over inclusie. Je luistert naar elkaar, denkt na, stelt vragen en leert van elkaars ideeën. Er zijn geen foute antwoorden. Het gaat vooral om samen nadenken.



Halle | Bibliotheek | gratis | inschrijven niet nodig

2 OKT

INFOSESSIE 'Veerkracht'

19u - 20u30

Veerkracht wil zeggen dat je succesvol terugveert bij stress of onvoorziene omstandigheden. Maar hoe doe je dat? Tijdens deze activiteit leer je wat veerkracht is en welke levensstijl typerend is voor veerkrachtige mensen. Je krijgt tips en oefeningen mee die je veerkracht kunnen vergroten.

Pepingen | zaaltje naast Bibliotheek Bellingen | gratis | inschrijven cynthia.baudts@pepingen.be of 02 383 14 33



4 OKT

WORKSHOP 'Muzikaal relaxatiemoment' (16+)

14u - 15u30

Geniet tijdens deze sessie van muziek en helende zang op het ritme van je hart. Marijke zorgt met instrumenten en hun warme stemmen voor een gevoel van harmonie. Na afloop heb je gegarandeerd een glimlach op je gezicht.

Halle | CC 't Vondel | gratis | inschrijven <https://avan-sa-hallevilvoorde.be>

 **avan-sa**
samen naar beter



4 OKT

ArtiYOGA 10u - 11u15

Neem een moment voor jezelf. Adem in, adem uit. Voel je je ademhaling? Je hartslag? Dat is waar yoga om draait – even vertragen en weer thuiskomen bij jezelf.

Halle | CC't Vondel | gratis | inschrijven sport@halle.be of 02 365 98 40



5 OKT

WORKSHOP 'omgaan met tegenslagen en uitdagingen' 10u - 12u30

Iedereen krijgt wel eens te maken met tegenslagen. Ontdek hoe je beter om kunt omgaan met veranderingen en uitdagingen, zodat je veerkrachtiger en gelukkiger wordt.

Halle | CC't Vondel | €9 - Kom! Pas €1,80 | inschrijven <https://avansa-halleveilvoor-de.be>



6 OKT

WORKSHOP 'Positief denken: boost je energie' 19u - 22u



Wil je meer positieve energie in je leven? Dan kan een andere mindset je een flinke boost geven. Je ontdekt de kracht van positief denken en zet je vijf concrete stappen om je mindset te versterken. Je reflecteert over je gedrag en overtuigingen, leert bewuster handelen en zet negativiteit om in kracht.

Halle | Bibliotheek | gratis | inschrijven <https://avansa-halleveilvoor-de.be>

7 OKT

Mindfulness WANDELING 10u - 11u

"Mindful Wandeling – Kom tot rust in beweging" Stap uit de dagelijkse drukte en ontdek stilte en natuur. Tijdens deze begeleide wandeling vertragen we bewust, met aandacht voor zintuigen en aanwezigheid in het moment. Draag warme kledij en zorg voor een regenjas. Komt je kindje mee? Dat kan bij voorkeur in een draagzak. Doelgroep: zwangere vrouwen en ouders met jonge kindjes tot 2,5j.

Halle | Sociale campus | gratis | inschrijven gelijkekans@halle.be of 02 365 97 01



7 OKT

LEZING 'Het wel en wee van partnerrelatie in de tweede levenshelft' 19u

Ouder worden in een partnerrelatie biedt vele voordelen: een breder sociaal netwerk, een betere gezondheid en een positievere kijk op de latere levensfase. Helaas blijft niet elke langdurige relatie even harmonieus. Obstakels (zoals de pensionering of een ernstige ziekte) kunnen het relationele geluk verstoren. We bespreken praktische handvatten voor koppels, alsook de mogelijkheden vanuit de professionele hulpverlening.

SPL | LDC Negenhof | gratis | inschrijven ldc@sint-pieters-leeuw.be of 02 332 59 53



8 OKT

'Veerkrachtige' namiddag 14u - 16u

De Leeuwse Dans- en gymclub, de sportdienst en het Huis van het Kind van Sint-Pieters-Leeuw organiseren samen een 'veerkrachtige' namiddag voor kleuters en lagereschoolkinderen.

SPL | Wildersportcomplex | gratis | inschrijven <https://www.sint-pieters-leeuw.be/leven-welzijn/huis-van-het-kind>



8 OKT

Kind-ouderYOGA: 'Bewegen met je kind'

14u - 15u

Voor ouders met kindjes van 2,5 tot 5 jaar.

We leren op een speelse en ontspannen manier, ons lichaam en elkaar beter kennen: eenvoudige yogahoudingen, massage, ademhalingsspelletjes en zintuiglijke spelletjes wisselen elkaar af.

Halle | CC't Vondel | gratis | inschrijven gelijkekansen@halle.be of 02 365 97 01



8 OKT

Kickboks-SESSIE

14u - 15u



Ontdek de mentale kracht van kickboksen! Kickboksen doet meer dan je conditie verbeteren – het helpt je ontspannen, vergroot je zelfvertrouwen en geeft je een mentale boost.

Draag sportieve kledij.

Halle | sportcomplex De Bres | gratis | inschrijven sport@halle.be of 02 365 98 40

9 OKT

WORKSHOP 'In je kracht staan - ook in moeilijke momenten' (15+)

20u - 21u30



Wil je sterker in je schoenen staan en ook in moeilijke tijden kunnen terugvallen op je innerlijke kracht? Tijdens deze avond vol inspirerende verhalen, praktische oefeningen en inzichten ontdek je hoe je jouw zelfvertrouwen kunt versterken.

Je staat er niet alleen voor!

Halle | Kerkstraat 21 - Buizingen | vrije bijdrage | inschrijven nathalie.debaes@gmail.com of nathalie@rzijn.be

9 OKT

WORKSHOP 'KINTSUGI'

19u

Japanse kunst om scherven terug aan mekaar te lijmen met een kleipasta, lak en goudpoeder.

Zo kan je je werkstukken nog langer koesteren en belanden ze niet in de prullenbak. Wel integendeel, meestal krijgt de keramiek die hersteld werd met de kintsugi-techniek meer bekijks dan de originele exemplaren! (max. 20 deelnemers)

SPL | LDC De Wilg | €85 | inschrijven ldc@sint-pieters-leeuw.be of 02 371 63 70



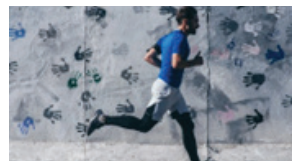
10 OKT

WORKSHOP 'Verlang je naar meer rust?'

14u

Wil je aan de slag rond je spanningsklachten? In deze sessie krijg je basisoefeningen aangeleerd die je een houvast kunnen bieden bij stress. Zo kom je tot meer rust in je hoofd en in je lichaam.

SPL | LDC Meander | gratis | inschrijven ldc@sint-pieters-leeuw.be of 02 370 88 80



10 OKT

Urban Run & Walk

19u30

Dit jaar strijkt de Urban Run & Walk neer in Zuun. Je krijgt de kans om vele gekende gebouwen zoals de Sint-Lutgardisschool, 't Populiertje en Brouwerij Belgoo op een sportieve en recreatieve manier van binnen te bewonderen.

SPL | Zonnig Leven | VVK €8 (kansentarief €1,60) - KASSA €6 (kansentarief €1,60) | inschrijven <https://www.sint-pieters-leeuw.be/brul/urban-run-walk>



11 OKT

Rzijn FESTIJN (5+) 10u - 16u30



Ontdek, ontspan en verbind. Een gratis belevingsdag vol workshops rond bewustwording en zelfontplooiing. Kom tot rust, zing, dans, verbind en geniet – voor jong en oud. Ga jij Rzijn?

Halle | Zennedal Don Bosco - Alsebergsesteenweg 130, 1501 Halle | gratis | inschrijven niet nodig

11 OKT

WeerbaarheidsTRAINING voor vrouwen

9u - 12u (aanwezig om 8u45)

In een groep vrouwen krijg je gedurende 3 uur technieken toegereikt om aanvallen te voorkomen of je er tegen te verweren door Pioen vzw. De techniek- en zijn laagdrempelig en kunnen uitgevoerd worden door alle vrouwen vanaf 15 jaar, ongeacht je conditie of kracht. Je hebt geen eerdere ervaring nodig.

Pepingen | zaal De Kring Bellingen | gratis | inschrijven QR-code of cynthia.baudts@pepingen.be

pepingen.be of 02 383 14 33



12 OKT

FamilieBRUNCH "samen koken, samen genieten" 9u - 12u

Kom samen met je kind(eren) - vanaf 2 j - een lekkere, gezonde brunch bereiden én ervan genieten. Tijdens deze gezellige voormiddag gaan (groot)ouders en kinderen samen aan de slag om samen een lekkere brunch te maken. Een broetje of zusje jonger dan 2 jaar? Geen probleem! Huis van het Kind Beersel zorgt voor de allerkleinsten.

Beersel | Gemeentelijke feestzaal | gratis | inschrijven <https://www.beersel.be/eloketdetail/289/week-van-de-toekomstmakers>

13 OKT

AvondLEZING: "Zelfvertrouwen bij kinderen" - kinderpsycholoog Klaar Hammenecker 19u30 - 21u

Heb jij ook een piekeraar, een angsthaas of een perfectionist in huis? Voor ouders is het niet evident om hiermee om te gaan. Hoe stel je je kind gerust zonder dat je zijn angsten minimaliseert of ridiculiseert? Hoe versterk je hen wanneer je vooral de drang voelt om het van hen over te nemen? Tijdens deze infoavond krijg je inspiratie en concreet advies om het zelfvertrouwen van kinderen te helpen versterken.

Beersel | DOC Alseberg | gratis | inschrijven <https://www.beersel.be/eloketdetail/289/week-van-de-toekomstmakers>

15 OKT

Onbestoft – Steven Goegebeur 20u - 22u

Een Best of waarin Steven Goegebeur de meest hilarische momenten van de voorbije vijftien jaar in één lang verhaal giet. Op de humor van Steven heeft de tijd geen vat, en valt geen stofje te bespeuren. Hou u vast aan uw bretellen en ga naar huis met pijnlijke buikspieren van het lachen!

SPL | OC De Merselborre | €22 / €10 voor -26j of kanserpas €4,40 | inschrijven cultuur@sint-pieters-leeuw.be of www.sint-pieters-leeuw.be/brul/ of aan de balie van landhuis de Viron

15 OKT

BEWEEGplezier voor Groot en Klein 14u - 16u30

Samen in beweging tijdens een workshop ouder-kind yoga met Wonder-Wel en Sport en Spel met Sportopia.

Beersel | Gemeentelijke basisschool Dworp | gratis | inschrijven <https://www.beersel.be/eloketdetail/289/week-van-de-toekomstmakers>



16 OKT

'Anders zijn in beeld': Inleefmoment autisme 16+ 19u - 21u30

Hotspot organiseert een inleefmoment voor iedereen die meer te weten wil komen over autisme. Op een interactieve manier kan je kennismaken met de leefwereld van mensen met autisme.

Halle | Bibliotheek | gratis
| inschrijven <https://halle.bibliotheek.be/anders-zijn-beeld>



24 OKT

De comedy-SHOW 'Verlicht mij' (16+) 20u30

Veerle zit in een energiecrisis. Overprikkeld, overwerkt, over alles. Tijd voor me-time, een stap opzij van het systeem. Met humor, kwetsbaarheid en herkenning zoekt ze samen met het publiek naar verlichting. Een hartverwarmende voorstelling vol bewustwording en veerkracht.

Halle | Don Boscokerk | €13 - €15 | inschrijven <https://www.vondel.be/agenda>

16 OKT

LEZING 'Scrollaholics. Verslaafd aan sociale media' 19u30 - 21u30

We kennen het allemaal. Je wordt wakker en voor je goed en wel je ogen open hebt, heb je al je meldingen gecheckt. Je voelt je druk en nodig, maar eindigt de dag leeg. Wat doet dat met ons brein, ons werk, onze relaties? In deze scherpe en herkenbare lezing brengt Yasmin Vantuykom – ondernemer, auteur van Workaholics en binnenkort van Scrollaholics – een pleidooi voor meer rust, bewustzijn en grip op je digitale leven.

Pepingen | zaaltje naast Bibliotheek Bellingen | gratis
| inschrijven bibliotheek@pepingen.be



22 OKT

GeluksWANDELING 10u

Stap voor stap ontdekken wandelaars wat mentaal welbevinden is en hoe ze eraan kunnen werken, terwijl ze kunnen genieten van een frisse neus, het landschap en het gezelschap.

SPL | LDC't Paviljoentje | gratis | inschrijven ldc@sint-pieters-leeuw.be of 02 377 03 55



23 OKT

BasisVORMING 'Help! Mijn naaste heeft psychische problemen' 19u - 21u



Eén op de vier personen krijgt ooit in zijn leven psychische problemen. Wat als die persoon familie is of iemand in je nabije omgeving? Tijdens deze vorming krijg je meer inzicht in hoe psychische problemen ontstaan, wat de impact is op jou en je gezin, en hoe je hulp kan zoeken voor je naaste en jezelf.

Halle | CC't Vondel | €3 voor leden Similes / €6 niet-leden | inschrijven <https://nl.similes.be/vormingen> of 016 244 201

1 - 10 OKT

**Creatief 10-daags traject
Overkophuis Halle
(12 - 25 jarigen) doorlopend**

Doe mee en leer op een persoonlijke manier omgaan met moeilijke momenten. Samen met anderen ontdek je jouw kracht, deel je verhalen, en geef je je gevoelens vorm met kunst, muziek, woorden en beweging. In OverKop vind je een veilige plek om te groeien, te voelen en jezelf te zijn.

Halle | Overkophuis | gratis | inschrijven halle@overkophallevilvoorude.be of instagram

19 NOV

**Zenne Zingt
9u30**

Ervaar hoe samen zingen verbindt en goed doet voor je mentaal welzijn. Bekende liedjes zorgen voor plezier en herkenning, jong en oud zingen mee. Je hoeft geen zangervaring te hebben – de kracht zit in het samen doen. Nadien is er koffie en taart en maak je kennis met het lokale aanbod rond geestelijke gezondheid.

Halle | Zennedal Don Bosco | gratis | inschrijven gelijkekansen@halle.be of 02 365 97 01

ZENNEVALLEI



Samen sterk. In preventie

**SAMEN
vleerkrachtig**
Boost je veerkracht



**GELUKSWANDELING
doorlopend**

Deze bewegwijzerde route van 3,8 km laat wandelaars kennismaken met de bouwstenen van geluk via groene borden en leuke doe-opdrachten. De wandeling is rolstoel- en buggyvriendelijk, geschikt voor jong en oud en kan dagelijks worden gewandeld.

Beersel | Kerk Dworp | gratis | inschrijven niet nodig | [wandelroute zie route you 15914094](https://www.beersel.be/wandelroute-zie-route-you-15914094)

1 - 10 OKT

**BOEKENHOEKJE in de
bibliotheek
doorlopend**

Kom geselecteerde boeken en andere items rond geestelijke gezondheid ontdekken in de bib.

Bibliotheek [Halle](#) / [Beersel](#) / [Sint-Pieters-Leeuw](#) / [Pepingen](#) - gratis

QR-code Halle



HALLE

**SINT-PIETERS-
LEEUEW**

BEERSEL

PEPINGEN

**ALLE
GEMEENTEN**

10-daagse van de Geestelijke Gezondheid

Elk jaar van 1 tot en met 10 oktober zetten de Gezondheidsmakers, het Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, Te Gek!? en de gemeenten het belang van een goede geestelijke gezondheid in de kijker.

In 2025 staat de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid in het teken van 'omgaan met moeilijke perioden'. Het doel? 'Mentaal welbevinden' en 'psychische kwetsbaarheid' bespreekbaar maken en het taboe rond psychische problemen doorbreken. Tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid tellen we af naar 10 oktober: de internationale dag van de geestelijke gezondheid of 'World Mental Health Day'.

SAMEN
vleerkrachtig

Maak tijd voor geestelijke gezondheid

Kom jij in oktober langs voor een activiteit om te leren uit moeilijke perioden, hoe je ermee kan omgaan, hoe je anderen kan ondersteunen en hoe je leert stilstaan bij allerlei emoties?

Nog meer info: www.samenveerkrachtig.be