

Activiteitenkalender

10-daagse van de Geestelijke Gezondheid

1 tot 10 oktober 2024

Heb je het **moeilijk?**
Maak **ruimte** door...



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

SAMEN
vleerkrachtig
Boost je veerkracht

logo VL
GEZONDHEID
TROEF
VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

maakt van
het hoofd
een zaak
**TW
GÉK!?**
Vlaanderen
is zorgzaam en
gezond samenleven

Beersel

Het Buitenland op zijn best
Pepingen

H STAD
HALLE

Sint-Pieters-Leeuw

1 OKT

WORKSHOP 'Geef zin aan je leven'

19u - 21u30



Zoek je naar manieren om je leven betekenisvoller te maken? Leer doelen stellen die aansluiten bij je persoonlijke waarden, ontdek de kracht van verbondenheid, verken jouw unieke rol en bijdrage in het grotere geheel.

Halle | Bibliotheek | gratis | inschrijven www.avansa-hallevilvoorde.be



1 OKT

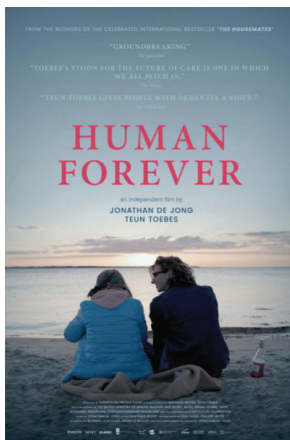
WORKSHOP 'Lachyoga'

14u

Samen lachen heeft heel veel voordelen: het bevordert de gezondheid, vermindert stress, versterkt je afweer, verlaagt de bloeddruk en hartproblemen, verzacht pijn, verhoogt het zelfvertrouwen, en zoveel meer... Jean is onze lachcoach!

SPL | Lokaal dienstencentrum Meander | gratis | inschrijven lokaledienstencentra@sint-pieters-leeuw.be of 02 370 88 80

2



1 OKT

FILM 'Human forever' met nabespreking

20u

Een inspirerende en ontroerende film die ons uitdaagt om anders te kijken naar dementie en die oproept tot liefde voor de medemens.

Beersel | CC de Meent | €7 | tickets www.demeent.be of info@demeent.be of 02 359 16 00

1 OKT

WORKSHOP 'Yoga voor volwassenen'

14u

Kom genieten van deze yogasessie gegeven door Wonder-Wel.

Halle | de Bres gevechtssportzaal | gratis | inschrijven sport@halle.be

2 OKT

Warme William luister-WANDELING

13u30

Wie is Warme William? Ontdek het via onze bug-gyrienvriendelijke luisterwandeling. Onze wandeling is geschikt voor gezinnen, maar kinderen tussen 8 en 12 jaar beleven er het meeste plezier aan.

SPL | vertrek Huis van het Kind (Arthur Quintusstraat 20) | gratis | inschrijven niet nodig

2 OKT

WORKSHOP 'Wobbelyoga ouder-kind (2,5j tot 5j)'

14u - 15u

Zin om samen met je kind te wobbelen? Oefen in deze workshop met Wonder-Wel verschillende yogahoudingen uit op een speelse manier.

Halle | de Bres gevechtssportzaal | gratis | inschrijven sport@halle.be of 02 365 98 40



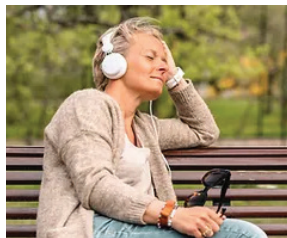
2 OKT

WORKSHOP 'brein in actie'

14u

Dr. Els Van Laethem en kiné Filip zetten ons brein in actie op 3 niveaus: via de ademhaling en het zenuwstelsel, via beweging en via een interactieve quiz. TIP: Breng je smart-phone mee!

SPL | Lokaal Dienstencentrum De Wilg | gratis | inschrijven lokaaldienstencentra@sint-pieters-leeuw.be of 02 371 63 70



3 OKT

WORKSHOP 'Rust in je hoofd'

19u - 20u30

We onderschatten hoeveel ellende we onszelf bezorgen door voortdurend 'in ons hoofd te zitten'. In deze sessie gegeven door CM krijg je tips om zelf rust in je hoofd te creëren.

Halle | Raadzaal stadhuis | gratis | inschrijven gelijkekansen@halle.be of 02 365 97 05



4 OKT

KNUFFELEN met kippen en konijnen

14u - 17u

Dieren maken ons echt gelukkiger. Ze zorgen voor een betere mentale gezondheid en minder stress. Mobiele zorgboerderij Huppeldepup komt langs met konijntjes, cavia's, kippen en een schaap. Deze dieren worden graag geknuffeld!

SPL | Lokaal dienstencentrum 't Paviljoentje | gratis | inschrijven niet nodig

6 OKT

Veerkrachtige VIERING voor en door jongeren

10u - 11u

Een Christelijk geïnspireerd vieringsmoment georganiseerd door Zennedal-Ommekaar waarin jongeren het woord nemen rond veerkrachtig leven. Alle diversiteit in geloofsovertuigingen zijn welkom!

Halle | Don Boscokerk Buizingen | gratis | inschrijven niet nodig

8 OKT

INFOSESSIE SPITT-Plus

14u

Mobiel dienstencentrum De Klaproos organiseert een infosessie over SPITT-Plus. SPITT-Plus is een werking die zich richt op mensen vanaf 60 jaar met een psychische kwetsbaarheid. Zij gaan aan de slag met doelen die mensen zelf aangeven en bekijken welke hulp er nodig is op verschillende levensdomeinen. SPITT-Plus komt zichzelf voorstellen. Er wordt koffie en een lekker stukje taart voorzien!

Pepingen | zaal CC De Kring | gratis | inschrijven marleen.decuyper@pepingen.be



9 OKT

WORKSHOP 'Stress onder controle'

14u - 15u30

Psychologe Fadella Kapitein leert ons gezonder om te gaan met stress, sneller te relativiseren en minder te piekeren.

SPL | Lokaal dienstencentrum Negenhof | gratis | inschrijven lokaaldienstencentra@sint-pieters-leeuw.be of 02 332 59 53

9 OKT

WEERBAARHEIDSTRAINING voor vrouwen van alle leeftijden

14u - 17u

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 technieken zijn laagdrempelig en kunnen uitgevoerd worden door alle vrouwen, ongeacht je leeftijd, conditie of kracht. Je hebt geen eerdere ervaring nodig.

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



9 OKT

VOORLEESMOMENT 'Veerkracht in verhaal en dans'

15u - 17u

Voorleesmoment voor kinderen tussen 3 en 12 jaar. Luister naar verhalen waar je even van opveert. Doe mee aan de spaghetti meditatie en een fijn dansmoment. De kinderen worden verdeeld in 2 leeftijdsgroepen. (3j-6j en 7j-12j)

Halle | Don Boscokerk | gratis | inschrijven niet nodig

9 OKT

WORKSHOP 'Omgaan met tegenslagen en uitdagingen'

19u - 21u30



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

Halle | Bibliotheek Halle | gratis | inschrijven www.avansa-halle.be



9 OKT

WORKSHOP 'Zelfzorg'

19u - 21u

Je kunt soms in een levensfase terecht komen waarin veel op je afkomt. Vergeet niet in zulke moeilijke tijden goed voor jezelf te zorgen. In deze interactieve workshop neemt de CM-gezondheidsconsulent je mee in de wereld van positieve gezondheid. Ontdek wat positieve gezondheid voor jou kan betekenen en hoe je meer levenskwaliteit kunt ervaren.

Halle | Sociaal Huis zaal Wending | gratis | inschrijven gelijkekansen@halle.be of 02 365 97 05



10 OKT

WORKSHOP 'In mijn kracht staan'

20u - 21u30

Ontdek inspirerende verhalen en praktische oefeningen die je helpen je zelfvertrouwen en je innerlijke kracht te versterken.

Ga naar huis met inspirerende levensinzichten en direct toepasbare technieken om je kracht te vergroten.

Halle | Zennedal Don Bosco Buizingen | vrije bijdrage | inschrijven nathalie@rzijn.be



10 OKT

WORKSHOP 'Ademsessie' 19u - 21u

Tijdens deze workshop gaan we bewust verbonden ademen. Je krijgt eerst uitleg over de ademtechniek en past die vervolgens toe.

Geef zuurstof aan blokkades en overtuigingen die zich hebben opgestapeld in je onderbewuste. Breng een matje, deken, kussen en flesje water mee.

Pepingen | zaal cc Heikruis | gratis | inschrijven <https://avansa-hallewilvoorde.be/activiteiten/ademsessie-12> of 02 454 54 01 of info@avansa-hallewilvoorde.be

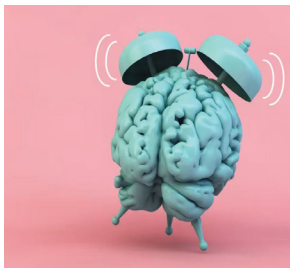


15/10 OKT

WANDELING Hallo Nederlands / 10.000 stappen 13u - 15u

Werk aan je gezondheid met deze inspirerende babbelwandeling.

Halle | Grote Markt standbeeld Servais | gratis | inschrijven gelijkekansen@halle.be of 02 365 97 05



18 OKT

URBAN RUN & WALK 19u30

Doe mee en ontdek op een sportieve en recreatieve manier de binnenkant van de vele gekende gebouwen in het centrum van Sint-Pieters-Leeuw. Je kan kiezen om de route te wandelen of te lopen.

SPL | Rink | €8 VVK / €10 ter plaatse (UITPas) | inschrijven www.brulspl.be/urban-run-walk

20 OKT

VIDEOCOLLEGE 'Op één uur wijzer: is burn-out een ingebeelde ziekte?' 11u - 12u

Elke dag vermoeid zijn, een rollercoaster aan emoties beleven en daarbovenop nog eens een hele reeks psychosomatische klachten ervaren... Moet je dan gewoon even vakantie nemen of is er meer aan de hand? Erik Franck, professor toegepaste psychologie aan de Universiteit van Antwerpen, legt in een kort videocollege haarfijn uit hoe de vicieuze cirkel die leidt tot burn-out in gang wordt gezet. Nadien kan je al jouw vragen stellen aan een expert.

SPL | Bibliotheek SPL | gratis | inschrijven www.brulspl.be



Wist je dat?

Wist je dat er heel wat ontspannende activiteiten te doen zijn waar je ook Nederlands kan oefenen? Iedereen welkom!

Meer **informatie** via de gemeentelijke websites

Halle: 'Hallo Nederlands'



Beersel: 'Nederlands leren en oefenen'

Sint-Pieters-Leeuw: 'Nederlands oefenen'

20 OKT

WANDELING 'Dag van de trage weg'

14u

De Natuurgidsen Zuidwest Brabant en Visit Beersel nemen jullie dit jaar mee op pad langs de trage wegen in Alsemberg. Kom tot rust in het natuurproject Borrendelle.

Beersel | Biercentrum De Lambiek | gratis | inschrijven www.visitbeersel.be of visit@beersel.be of 02 359 16 36

23 OKT

LEZING Rika Ponnet 'Alleen met jou'

20u

Rika Ponnet heeft al 30 jaar ervaring als seksuologe en relatiebemiddelaar. In het boek 'Alleen met jou' neemt ze de dynamiek van liefdesrelaties onder de loep en voert ze een vurig pleidooi voor een gevoelsgestuurde partnerkeuze. Dit boek vormt het uitgangspunt voor deze lezing. Rika vertelt over hoe ze vandaag werkt en naar relaties kijkt. Daarmee krijg je een verhelderende blik op relaties en ga je met heel wat nieuwe inzichten naar huis.

SPL | Landhuis de Viron | €8 (UITPas) | inschrijven www.brulspl.be

6

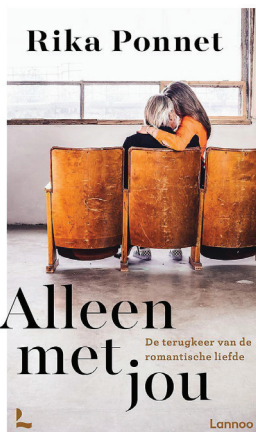


23 OKT

LEZING 'Onbespreekbaar'

Jef Willem en Nicolas Overmeire, welkend van hun podcast, platform en bestseller boek, doorbreken alle taboes over mentale gezondheid en maken deze bespreekbaar. Laagdrempelig, herkenbaar en in mensentaal.

Halle | Stadhuis Raadzaal | gratis | inschrijven halle@demens.nu of 02 383 10 50



1 - 10 OKT

BOEKENHOEKJE in de bibliotheek doorlopend

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

Bibliotheek Halle/Sint-Pieters-Leeuw/Beersel/Pepingen - gratis



HALLE

SINT-PIETERS-
LEEUEW

BEERSEL

PEPINGEN

ALLE
GEMEENTEN

Heb je het moeilijk? Maak ruimte!

Perfect geluk bestaat niet: er zijn altijd momenten waarop het minder goed gaat. Die maken deel uit van ons leven. Daarom willen we tijdens de maand oktober aandacht vragen voor deze moeilijke perioden en tonen hoe je ze kan overbruggen.

Met 'moeilijke perioden' bedoelen we:

1. **moeilijke momenten** (beperkt in tijd, zoals bv. een dipje, een slechte dag, kleine levensgebeurtenissen,...)
2. **langdurige perioden** waarbij iemand het een lange(re) tijd psychisch moeilijk heeft (bv. psychische kwetsbaarheid en klachten, grote en ingrijpende levensgebeurtenissen,...).

Aangezien we niet om deze moeilijke momenten en perioden heen kunnen, is het belangrijk dat we leren hoe we ermee kunnen omgaan. Want als moeilijke momenten zich opstapelen of te lang duren, raakt de balans tussen draagkracht en draaglast verstoord. Dat kan bijdragen aan het ontstaan of verergeren van psychische klachten en/of problemen. Het 'uit balans zijn' wordt in de geluksdriehoek voorgesteld door de oranje bol. Soms is deze bol groot, soms heel klein. Gelukkig zijn er vaardigheden die ervoor zorgen dat je niet volledig onderuitgaat.

Dat kan door in te zetten op **drie basiscompetenties**:

1. **emotie en stressregulatie**
2. **flexibiliteit**
3. **leren omgaan met tegenslagen**

Meer info en oefeningen vind je op geluksdriehoek.be.

Op zoek naar nog meer tips over hoe je jouw geestelijke gezondheid of die van anderen kan ondersteunen? Surf naar tegek.be.



10-daagse van de Geestelijke Gezondheid

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

In 2024 en 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
Boost je veerkracht

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?