

Extra activiteiten

Wat? Theatervoorstelling: Don Quichote voor Wereld Alzheimerdag

Wanneer? 17 september 2025 om 20 uur

Waar? Werf 44, Schoolstraat 44, 2970 Schilde

Prijs? 15 euro

Info en inschrijven? www.werf44.be

Wat? Groepssessies: gezonde voeding op verwijzing - reeks van 6 data

Schilde: 1/10, 15/10, 5/11, 19/11, 26/11 en 10/12 van 10 - 11.30 uur

Zandhoven: 12/9, 26/9, 10/10, 24/10, 7/11 en 28/11 van 10 - 11.30 uur

Ranst: 13/11, 27/11, 11/12, 15/1, 29/1 en 26/02 van 19.30 - 21 uur

Brecht: 4/11, 18/11, 2/12, 16/12, 6/1 en 27/1 van 19- 20.30 uur

Prijs? Gratis, na doorverwijzing van huisarts

Info en inschrijven?

SCHILDE



ZANDHOVEN



RANST



BRECHT



Wat? Lezing Uwe Porters: Groeipijnen van een moeder

Wanneer? 1 oktober 2025 om 19.30 uur

Waar? zaal Uniq, Gemeenteplaats 2, 2960 Brecht

Info en inschrijven? welzijn@brecht.be

Wat? Workshop 'Hoop in turbulente tijden'

Wanneer? 6 oktober 2025 om 19.30 uur

Waar? Werf 44, Schoolstraat 44, 2970 Schilde

Info en inschrijven? www.werf44.be

Wat? Workshop Ouder - Kind - Rots & Water: weerbaarheidstraining

Wanneer? 8 oktober 2025

Waar? zaal Uniq, Gemeenteplaats 2, 2960 Brecht

Info en inschrijven? welzijn@brecht.be

Wat? Theatervoorstelling: Vrouwen zonder stress

Wanneer? 9 oktober 2025 om 19.30 uur

Waar? De Kapel, Handelslei 167, 2980 Zoersel

Prijs? 10 euro

Info en inschrijven? www.zoersel.be



LEZING

Welkom Winter



LEZING

De verborgen familiegeschiedenis
in ons DNA



LEZING

Mentale veerkracht, het verschil
tussen lijden en leiden



LEZING

Soms is opgeven beter

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



gezondheidsmakers
JE GIDS NAAR EEN GEZONDE TOEKOMST

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.



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

Dinsdag 30 september 2025 om 19.30 uur

LEZING

Welkom Winter - Gracia Rodrigues

Volgens de Chinese Geneeswijze ideaal om je fysiek en mentaal weer in harmonie te brengen klaar voor de winter! En dat gaan we tijdens deze workshop ook doen. Zo geeft Gracia je tips en oefeningen mee om thuis direct toe te passen.

Ideaal om je preventief gezond te houden, of bij de eerste ziekte symptomen de tips toe te passen. Voor alle duidelijkheid geen zweverig gedoe maar een heerlijke energieboost die je thuis verder kan aanwakken.

Waar? zaal Halle Luja, Halle-dorp 30, 2980 Zoersel

Prijs? Gratis. Schrijf je op voorhand in.

Info en inschrijvingen: QR-code, gemeente@zoersel.be of via 03 2980 000



Woensdag 22 oktober 2025 om 19.30 uur

LEZING

Mentale veerkracht, het verschil tussen lijden en leiden - Michael Portzky

Steeds meer zien we zorgwekkende cijfers verschijnen over de gevolgen van stress, soms vertaald in burn-out cijfers, depressiecijfers, zelfmoordcijfers, absentiemecijfers, enz. Cijfers die in Nederland en Vlaanderen trouwens weer aan het stijgen zijn! Wat heeft er toch voor gezorgd dat dit van nature ooit positieve stresssysteem, dat ons geholpen heeft om het als soort te overleven, nu plots voor zulke nefaste gevolgen kan zorgen? Is iedereen even kwetsbaar? Wat is mentale veerkracht, en hoe helpt dit tegen stress? Wat kunnen we doen tegen de gevolgen van stress? Wat betekent stress nu werkelijk voor ons lichaam en geest? Een voordracht waardoor we hopelijk niet gestresseerd worden, en door de vele mediabomen het bos weer beginnen te zien.

Portzky Michael is klinisch psycholoog, neuropsycholoog, gezondheidszorgpsycholoog, docent diagnostiek, op de rol erkend gerechtsexpert psychodiagnostiek, en auteur van alle Nederlands-talige vragenlijsten inzake (jongeren)veerkracht, het 'palliatieve pallet' en de boeken Veerkracht en Jongerenveerkracht.

Waar? CC De Notelaar, Lierselei 15, 2390 Malle

Prijs? Gratis. Schrijf je op voorhand in.

Info en inschrijvingen: Sociaal Huis, Blijkerijstraat 53, 2390 Malle.

karen.bruylants@malle.be of via 03 312 49 61

Vrijdag 7 november 2025 om 19.30 uur

LEZING

De verborgen familiegeschiedenis in ons DNA - Maarten Larmuseau

Hoeveel familiegeheimen liggen er verborgen in jouw DNA? Familiegeschiedenis fascineert de mens al eeuwen, en genealogie of stamboomkunde is al jaren een van de populairste hobby's in Vlaanderen. Wat begon met enkel het doorzoeken van papieren archieven, wordt tegenwoordig aangevuld met DNA-analyse.

Ons erfelijk materiaal opent een geheel nieuwe dimensie in genealogisch onderzoek. Maar wat betekent biologische afstamming en genetische verwantschap echt voor onze familiegeschiedenis? In zijn bevlogen stijl onthult Prof. dr. Maarten Larmuseau (KU Leuven en UAntwerpen) in deze lezing de nieuwste inzichten uit zijn vakdomein, de genetische genealogie. Wat kunnen we leren over koekoekskinderen, vrouwelijke stambomen, de Brabantse wortels van Beethoven, en zelfs koning Albert I? Laat je verrassen door de fascinerende verhalen die verborgen zitten in ons DNA.

Waar? Werf 44, Schoolstraat 44, 2970 Schilde

Prijs? Gratis. Schrijf je op voorhand in.

Info en inschrijvingen: www.werf44.be



Dinsdag 2 december 2025 om 19.30 uur

LEZING

Soms is opgeven beter - Leen Dendievel

Blijf je in een ongelukkig huwelijk of stel je een carrièreswitch uit? In deze prestatiegerichte maatschappij beogen we zagezeggd succes door te volharden in onze voornemens. Leen Dendievel vertrok naar Santiago de Compostella, maar besloot na een week op haar stappen terug te keren of, met andere woorden, op te geven. Leen betoogt dat dromen en doelen kunnen veranderen, niet meer passen bij wie je bent, dat je het recht hebt om op te geven, van mening te veranderen en je hart te volgen tegen alle verwachtingen in. WELOVERWOGEN OPGEVEN kan je net succes bezorgen. Want, soms is opgeven beter.

Leen Dendievel (1983) is actrice, bekend van theater en televisie. In 2014 studeerde ze af als consulente in de psychologie. Leen debuteerde in 2016 met HARD, over liefdesverdriet. Twee jaar later volgde Asem, over angsten. Haar roman Georges & Rita (2020) werd een bestseller, alsook Brief aan mijn kind (2021). In 2023 verscheen De zin van een kind.

Waar? GC Den Boomgaard, Antwerpsesteenweg 43, 2520 Ranst

Prijs? Gratis. Schrijf je op voorhand in.

Info en inschrijvingen: www.ranst.be/somsisopgevenbeter

