

Benieuwd naar andere gezondheidsactiviteiten in onze gemeenten?
Hieronder vind je meer informatie.

WANNEER	WAAR	ACTIVITEIT	MEER INFORMATIE
25 maart 2025 om 19.30 uur	De Kapel Handelslei 167 2980 Zoersel	Geef darmkanker geen kans	gemeente@zoersel of 03 2980 000
25 maart 2025 om 19.30 uur	't Gasthuis Turnhoutsebaan 199 2110 Wijnegem	Lezing: je spijsvertering versterken	via gasthuis.wijnegem.be aan de balie van 't gasthuis via cultuur.wijnegem.be
31 maart 2025 om 19.30 uur	Werf 44 Schoolstraat 44 2970 Schilde	Hoe slapen weer een zaligheid werd	www.werf44.be
27 mei 2025 om 19.30 uur	Kapel Oude Klooster Gasthuisstraat 42 2960 Brecht	Infosessie: stoppen met roken	welzijn@brecht.be



Lezing
Sleutels tot geluk



Lezing
Narcisme (ont)snappen



Lezing
Bekkenbodemspieren: get to know your floor



Ontmoeting
Speeddate voor 55+ers

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

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.

Een organisatie van



gezondheidsmakers
JE GIDS NAAR EEN GEZONDE TOEKOMST

Dinsdag 18 maart 2025 om 19.30 uur

LEZING

Sleutels tot geluk

Iedereen wil gelukkig zijn, weinigen zijn het echt. Het is de meest universele en tijdloze zoektocht die er bestaat. Maar tegenwoordig jagen we vooral het korte geluk na. Waarom is het 'lange geluk' zo moeilijk te bereiken? Wat maakt ons (on)gelukkig? Hoe stoïcijns omgaan met tegenslag en afwijzing? Waarom zijn Finnen en Nederlanders gelukkiger dan Belgen en wat leren we daaruit? Veel vragen, maar nog veel meer antwoorden tijdens deze uiteenzetting over wat we allemaal in essentie verlangen. De Lezing wordt gegeven door Frederik Claeys, relatietherapeut en levenskunstenaar.

In samenwerking met Avansa Regio Antwerpen.

Waar? 't Gasthuis, conferentiezaal, Turnhoutsebaan 199, 2110 Wijnegem

Prijs? Gratis. Schrijf je op voorhand in.

Info en inschrijvingen: aan de balie van 't Gasthuis, via cultuur@wijnegem.be of 03 288 21 82

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

Donderdag 15 mei 2025 om 19.30 uur

LEZING

Narcisme (ont)snappen

In een geanimeerde lezing praat Geena Lisa/Gina Peeters over toxische relaties en narcisme en hoe je deze kan herkennen. Meer nog, hoe je deze kan begrijpen en hoe je er mee kan omgaan of aan ontsnappen. Want iedereen komt in zijn of haar leven wel eens in aanraking met een persoon die ongezonde narcistische kenmerken heeft tot de ziekmakende vorm NPS. Of het nu je partner, collega, baas of familielid is, je kan ernstig lijden onder het gedrag van anderen. Deze lezing is gebaseerd op alle inzichten over narcisme en toxische relaties die Gina de voorbije jaren heeft verzameld als narcismecoach en ervaringsdeskundige. Wetenschappelijke inzichten over narcisme, hoe je een toxische relatie kan herkennen en hoe je ermee kan (leren) omgaan: het komt allemaal aan bod. Door te snappen wat narcisme inhoudt, kan je er aan ontsnappen.

Waar? Gemeentehuis, Liersebaan 12, 2240 Zandhoven (raadzaal)

Prijs? Gratis. Schrijf je op voorhand in.

Info en inschrijvingen: dienst Onthaal, Liersebaan 12, 2240 Zandhoven. 03 410 16 20, info@zandhoven.be of via de QR-code.



Ik heb gelachen, maar ook wel wat traantjes weggepinkt. Deze lezing was zo herkenbaar. Ik ben heel dankbaar voor de openheid waarmee Gina over dit thema spreekt en hoe ze stap voor stap uitlegt hoe je narcisme kan herkennen en hoe je er mee kan omgaan. Ik weet wat te doen!

© copyright Perfect Story

Dinsdag 20 mei 2025 om 19.30 uur

LEZING

Bekkenbodemspieren: get to know your floor

Een gezonde en actieve levensstijl is de sleutel om allerlei ongemakken en ziektes te vermijden. We horen en lezen het overal. Maar wist je dat meer dan de helft van alle vrouwen tijdens hun leven wel eens bekkenbodemp Problemen ervaren zoals urine- of stoelgangsverlies, pijnklachten of een zwaartegevoel?

Lastige en soms intieme problemen; veelvoorkomend maar te vaak onbesproken. Bekkenbodemp Problemen maken vrouwen soms onzeker, kunnen je relatie en professionele status beïnvloeden en zijn vaak dé reden waarom we minder durven sporten. Jammer, want praktische tips en kleine oefeningen helpen vaak om de klachten te vermijden. Een quickfix bestaat niet. Je hebt soms wel wat geduld nodig om te werken aan je bekkenbodempgezondheid. Maar tijdens deze workshop leer je vast wel wat bij over je eigen bekkenbodemp. De workshop wordt gegeven door Prof. Hedwig Neels, Women's and Pelvic Health Expert, Universiteit Antwerpen en UZA Gynaecologie en Verloskunde.

Waar? OC 't Centrum, Dorpsstraat 73, 2960 Sint Lenaarts (Brecht)

Prijs? Gratis. Schrijf je op voorhand in.

Info en inschrijvingen: welzijn@brecht.be of via het onthaal van het Sociaal Huis, 03 203 21 50

Speeddate: ontdek de data hieronder!

ONTMOETING

Wil jij je vriendenkring uitbreiden? Ontmoet andere 55-plussers

Ben je op zoek naar gezelschap tijdens je dagelijkse wandeling? Wil je jouw fantastische hobby graag delen? Of wil je je vriendenkring uitbreiden? Leer op korte tijd heel wat andere personen kennen uit de omliggende gemeenten en knoop met hen een gesprek aan gedurende twee sessies. Want vrienden heb je nooit te veel. Elkaar ontmoeten is de eerste stap naar een gevulde agenda. Geniet van een stuk taart en koffie terwijl je nieuwe mensen leert kennen.

In samenwerking met Avansa Regio Antwerpen.

Wanneer? Woensdag 12 en 19 maart van 13.30 - 16 uur.

Waar? Werf 44, Schoolstraat 44, 2970 Schilde

Prijs? Gratis. Schrijf je op voorhand in.

Info en inschrijvingen: welzijn@schilde.be of via 03 380 07 47