

## Extra activiteiten

### Stop Longkanker - Wat betekent het om longkanker te krijgen?

Prof. dr. Annemiek Snoeckx deelt haar expertise

Wanneer: woensdag 11 maart 2026 om 19.30 uur

Waar: Werf 44, Schoolstraat 44, Schilde

Hoe: inschrijven verplicht via [www.werf44.be](http://www.werf44.be)

### Pas zwanger?

Wanneer: donderdag 26 maart 2026 van 19 tot 21 uur

Waar: Den Blijk, Amelbergstraat 15, Zandhoven

### Valpreventie en spierversterking 55+

Gracia geeft 5 weken lang gerichte oefeningen en bruikbare tips

Wanneer: dinsdag 14, 21, 28 april en 5, 12 mei 2026, steeds om 10 uur

Waar: Werf 44, Schoolstraat 44, Schilde

Prijs: 10 euro

Hoe: inschrijven verplicht [www.werf44.be](http://www.werf44.be)

### Week van de Valpreventie: toneel 'Dokter, ik beweeg weer!'

Wanneer: woensdag 29 april 2026 om 13.30 uur

Waar: Den Blijk (feestzaal), Amelbergstraat 15, Zandhoven

Prijs: Gratis

Inschrijven: [info@zandhoven.be](mailto:info@zandhoven.be), 03 410 16 20, aan het onthaal in het gemeentehuis (Liersebaan 12, 2240 Zandhoven)

### Week van de Valpreventie: lessenreeks krachttraining senioren

Wanneer: maandag 20, 27 april, 4, 11 en 18 mei 2026 van 10 tot 11 uur

Waar: Sportcomplex Het Veld, Schildebaan 22B, Zandhoven

Hoe: inschrijven is verplicht en kan via [sport@zandhoven.be](mailto:sport@zandhoven.be) of 03 410 16 65

Doe gemakkelijke en sportieve kledij aan, sportschoenen of pantoffels voor binnen en breng een matje mee.

### Lezing steunpunt rouw: En hoe nu verder...?

Wanneer: dinsdag 12 mei 2026 van 19.30 tot 21.30 uur

Waar: LDC Ter Smisse, Smissestraat 19, Zoersel

Meer info: [ww.coda.care/rouwzorg](http://ww.coda.care/rouwzorg), praatcafé iedere eerste vrijdag van de maand

### Familiegroep Dementie: Lezing Sleutels tot geluk - Over kleine momenten met grote waarde

Wanneer: donderdag 25 juni 2026

Waar: Den Blijk, Amelbergstraat 15, Zandhoven



#### LEZING

Geef darmkanker geen kans



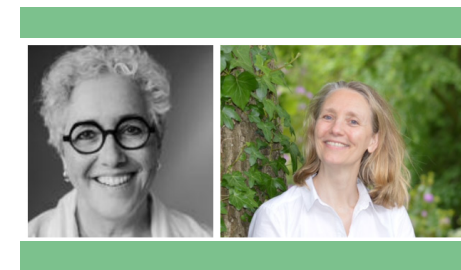
#### LEZING

Inzichten en misverstanden over het prikkelbare-darmsyndroom



#### LEZING

Slaapwel: een betere nachtrust voor een beter leven



#### LEZING

De (peri)menopauze

# 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.

Maandag 2 maart 2026 om 19.30 uur

## LEZING

### Geef darmkanker geen kans

Iedere dag verliezen 8 families in België een dierbare aan darmkanker. Dat zijn er bijna 250 per maand. Nochtans is darmkanker volgens alle criteria van de World Health Organisation de 'ideale ziekte' om vroegtijdig op te sporen. Indien vroegtijdig opgespoord, is de kans op genezing méér dan 90 %. Er bestaat jammer genoeg nog een groot gebrek aan kennis over dit onderwerp. De mythes en misverstanden over bijvoorbeeld het darmonderzoek zijn nog wijd verspreid.

Wist je dat de bloedtest op de stoelgang eigenlijk *poepsimpel* is? Wist je dat het 8 à 10 jaar duurt vooraleer een kleine poliep eventueel uitgroeit tot een kwaadaardig gezwel? Wat zijn de symptomen van darmkanker? Hoe kunnen we darmkanker vermijden? Wat is de rol van een gezonde levensstijl? Hoe vaak komt darmkanker voor? Is het altijd erfelijk of familiaal? Hoe zit het met het Vlaams bevolkingsonderzoek? Wat zijn de complicaties van een coloscopie? Op deze en vele andere vragen geeft Dr. Luc Colemont een duidelijk en helder antwoord in mensentaal. Een boeiende uiteenzetting, met een lach en een traan, die slechts één doel voor ogen heeft: minder leed door darmkanker, méér gezonde levensjaren! Het woord 'infotainment' is hier zeker op zijn plaats!

**Waar?** Gemeentehuis Brecht, Gemeentepark 1, 2960 Brecht

**Prijs?** Gratis. Schrijf je op voorhand in.

**Info en inschrijvingen:** [welzijn@brecht.be](mailto:welzijn@brecht.be)

Dinsdag 21 april 2026 om 19.30 uur

## LEZING

### Slaapwel: een betere nachtrust voor een beter leven

Tijdens de inspirerende lezing 'Slaapwel' krijg je een inleiding over slaap en slapen doorheen de jaren, de meest voorkomende slaapstoornissen en hun behandeling (slapeloosheid, slaapapneu, rusteloze benen), gebruik van medicatie, de relatie met o.a. menopauze, pijn, eenzaamheid, mantelzorg en uiteraard vele tips voor een betere nachtrust.

Sandra Pirerra, dokter in de klinische psychologie is ook auteur van het boek 'Slaapwel: een betere nachtrust voor een langer leven'.

**Waar?** GC Den Boomgaard, Antwerpsesteenweg 43, 2520 Ranst

**Prijs?** Gratis. Schrijf je op voorhand in.

**Info en inschrijvingen:** 03 385 38 88 of [www.ranst.be/lezingslaapwel](http://www.ranst.be/lezingslaapwel)



Donderdag 28 mei 2026 om 19.30 uur

## LEZING

### Het prikkelbare-darmsyndroom (PDS) – inzichten en misverstanden

Tijdens deze lezing bespreekt Prof. Dr. De Schepper op een heldere en wetenschappelijk onderbouwde manier hoe het prikkelbare-darmsyndroom werkt, waarom de diagnose vaak complex is en welke misverstanden er rond PDS bestaan. Hij gaat bovendien dieper in op de inhoud van zijn boek Prikkelbare Darmen, waarin oorzaken, symptomen en mogelijke behandelingen uitgebreid aan bod komen. De lezing biedt waardevolle inzichten voor een breed publiek en helpt mee om misvattingen rond PDS te ontcrachten.

**Waar?** Kapel (Administratief Centrum), Handelslei 167, 2980 Zoersel

**Prijs?** Gratis. Schrijf je op voorhand in.

**Info en inschrijvingen:** [gemeente@zoersel.be](mailto:gemeente@zoersel.be) of via 03 2980 00 0

Donderdag 18 juni 2026 om 19.30 uur

## LEZING

### De (peri)menopauze

De (peri)menopauze is een ingrijpende levensfase die veel vrouwen treft. De lichamelijke en emotionele veranderingen kunnen een grote impact hebben op het dagelijks leven, zowel privé als professioneel. Goede informatie en de juiste ondersteuning zijn daarom essentieel.

Dr. Jankie, arts gespecialiseerd in gynaecologie en verloskunde, richtte samen met een menopauzeconsulente een gespecialiseerde menopauzekliniek op. Vanuit hun expertise komen zij een boeiende en toegankelijke lezing geven over de (peri)menopauze.

Tijdens deze lezing gaan zij dieper in op wat de (peri)menopauze precies is, welke klachten kunnen optreden en welke oplossingen en behandel mogelijkheden er zijn. Uiteraard is er ook gelegenheid om vragen te stellen.

Het bewaken van de levenskwaliteit van vrouwen is belangrijker dan ooit, zeker nu we steeds ouder worden en langer actief blijven op de arbeidsmarkt.

**Waar?** Vrijtijdscentrum Den Blijck, Amelbergstraat 15, 2240 Zandhoven (feestzaal)

**Prijs?** Gratis. Schrijf je op voorhand in.

**Info en inschrijvingen:** dienst Onthaal, Liersebaan 12, 2240 Zandhoven, 03 410 16 20

of scan de QR-code

