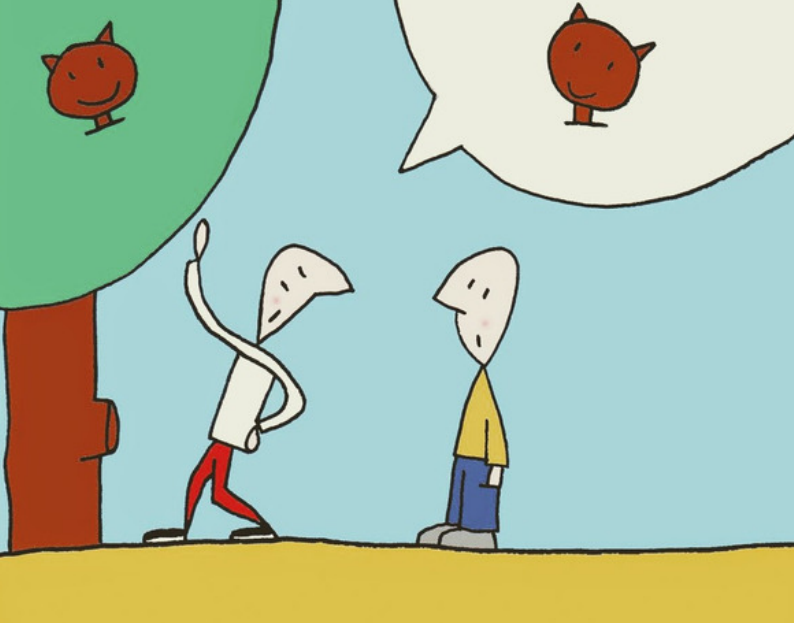


stap 1 _ vind jezelf oké

je hoeft helemaal niet perfect te zijn
je bent uniek en verdient respect zoals je bent
je bent meer dan de moeite waard!
voor alle buitengewone kinderen organiseert
de jeugddienst een sprookjesachtige speeldag

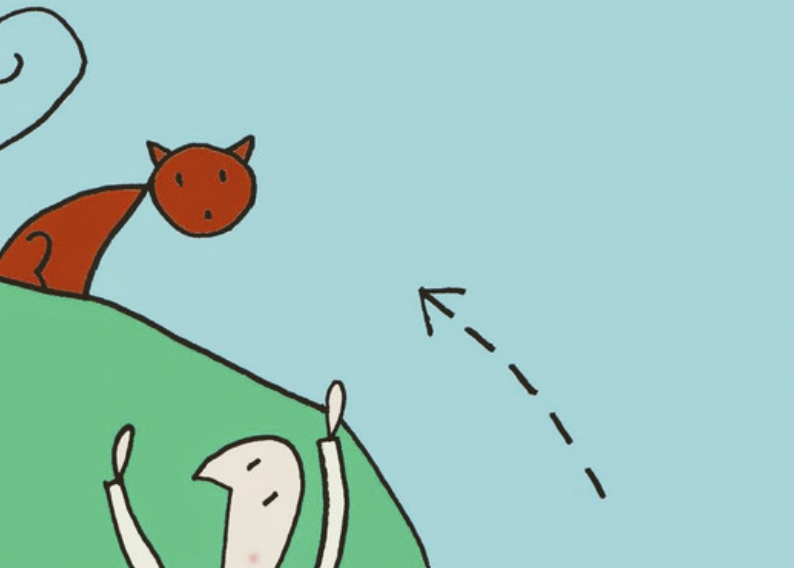
Buitengewoon Gewoon
zaterdag 6 oktober_9.30 uur_1,5 euro
Chiropleintje, Tilburgbaan, Brecht
inschrijven via jeugddienst, 03 660 28 30



stap 2 _ praat er over

door te praten, zie je beter wat er aan de hand is
als je durft praten en vragen stellen, dan is dit eerder
een teken van sterkte dan zwakte
we nodigen alle ouders met hun kleine kindjes uit
voor een ontbijt in de Speelbabbel

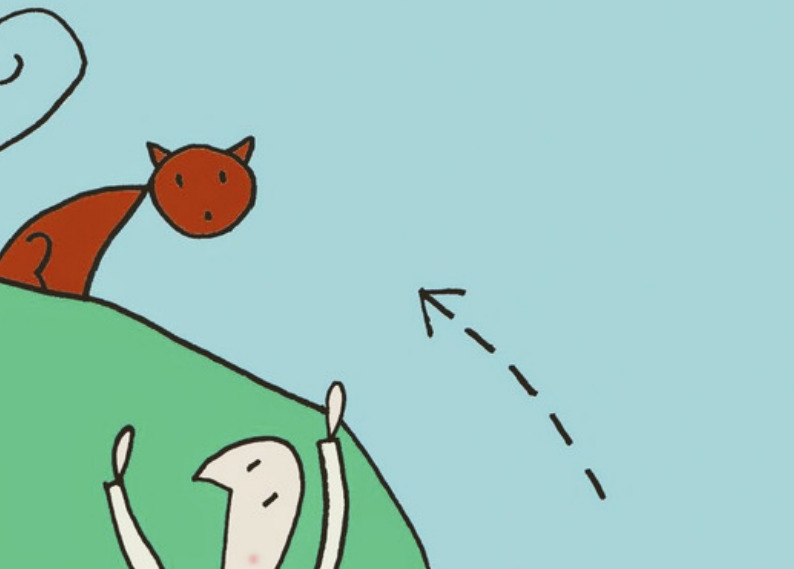
.....
de speelbabbel is een ontmoetingsruimte voor ouders en
kindjes waar gebabbeld en gespeeld wordt
elke donderdag van 10.00 tot 12.00 uur
pastorie Sint-Job-in-'t-Goor, Kerklei 57, 0485 66 77 66
gratis ontbijt: donderdag 4 oktober (mits reservatie)



stap 3 _ beweeg

wandel je gezondheid tegemoet tijdens de
gezondheidswandeling van het Sluisken,
iedereen op zijn/haar eigen tempo
want bewegen heeft alleen maar voordelen

.....
'wandel je fit' (5 km) op woensdag 3 oktober
vertrek aan dienstencentrum het Sluisken_13.45 uur
Gasthuisstraat 11, Brecht_gratis
meer info via het Sluisken: 03 330 11 21



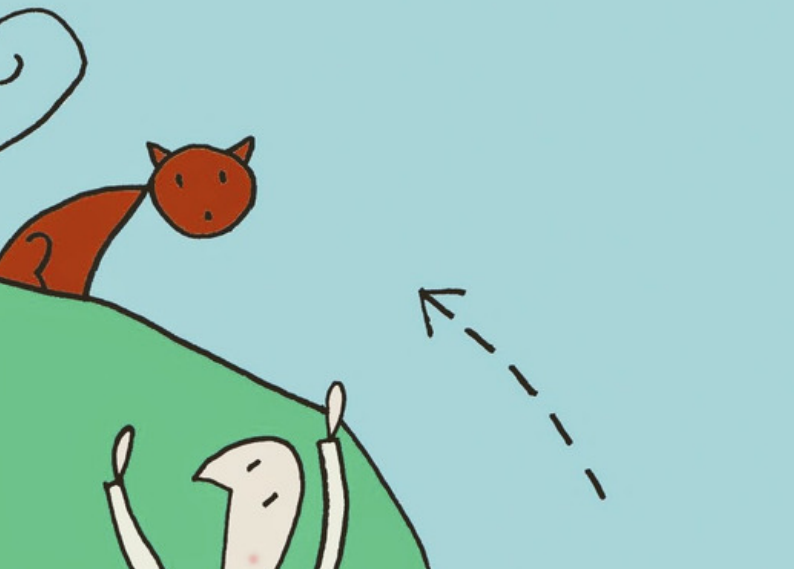
stap 3 _ beweeg

klaar voor een nieuwe uitdaging?

start met lopen en probeer aan 5 kilometer te
geraken tegen het einde van 10 lessen
met begeleiding van een ervaren lesgever

start to run_start op donderdagavond 27 september
parking Kristus Koning Instituut_Sint-Job-in-'t-Goor
20 euro

inschrijven via Het Sluisken, 03 330 11 20 (Bart Neefs)



stap 3 _ beweeg

wil je graag te weten komen hoe jong je lichaam is?
aan de hand van een aantal basismetingen en testen
vertellen onze begeleiders hoe het met je fitheid is gesteld
ook lenigheid, spierkracht en evenwicht worden beproefd
+ tips om gemakkelijk te werken aan je conditie



Sportelteam voor +50

donderdag 4 oktober_voormiddag

5 euro

inschrijven via Het Sluisken, 03 330 11 20



stap 4 _ probeer iets nieuws

ga de uitdaging aan en probeer iets nieuw

je bent uniek en je leeft

kom naar de lezing van Njam-gezicht

Steffi Vertriest en krijg goesting in gezond!

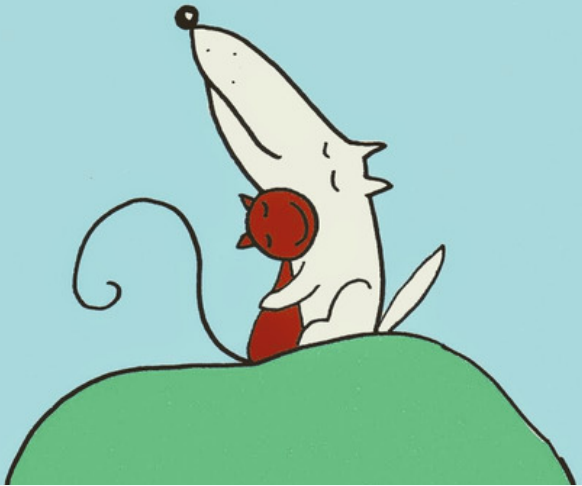


krijg een nieuwe, frisse en originele kijk op gezondheid en

voeding en laat je prikkelen door nieuwe tips

4 oktober_20.15 uur_10/8 euro_03 660 28 30

GC Jan vander Noot, Mudaeusstraat 9, Brecht

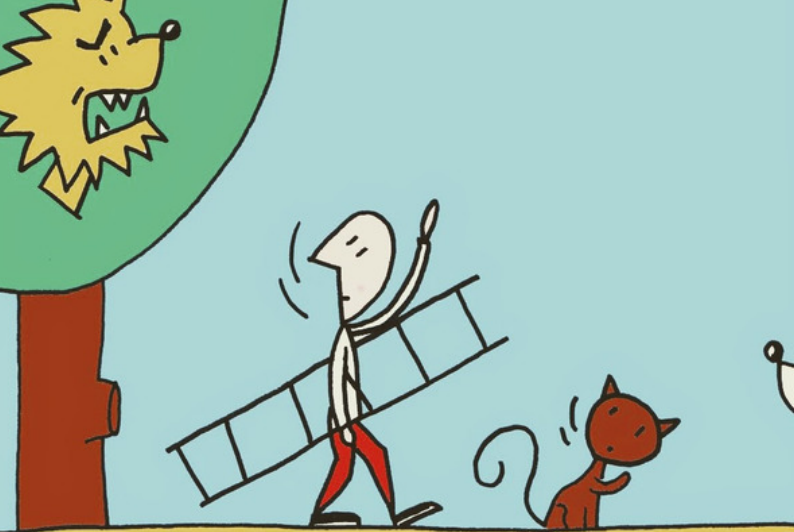


stap 5 _ reken op vrienden

stap naar je vrienden en vraag hen advies
er is niets dat meer kracht geeft dan je door je
vrienden aanvaard en begrepen te voelen
sociale contacten houden je in leven

.....

Brecht biedt vele ontmoetingsplaatsen om af te spreken
met vrienden: de jeugdhuizen, de dienstencentra,
de Speelbabbel, de wekelijkse markten, het mooie park
kom samen en geniet



stap 6 _ durf nee te zeggen

heb je soms het gevoel geleefd te worden?

heb je nood aan tijd voor jezelf?

moet je altijd maar moeten en doorgaan?

sta stil, voel en ontdek wat je echt belangrijk vindt

om daarna stappen te zetten van moeten

naar willen en mogen

Liesbet Lippens, erkend psychotherapeute, gaat aan de slag met

opdrachten en zoekt met jou naar wat echt belangrijk is

woensdag 10 oktober_19.15 uur_max. 12 deelnemers_gratis

kapel van het Oude Klooster, Gasthuisstraat 42, Brecht

verplicht inschrijven via welzijnscampus: 03 330 11 20 (Kris Van Dijck)



stap 7 _ ga ervoor en durf je te engageren

september is de maand van de sportclub

Brechtse sportclubs zetten hun sport en activiteiten in de kijker, op het programma staan demonstraties, initiaties en open trainingen waar iedereen gratis aan kan deelnemen

.....
informeer bij je sportclub naar keuze voor meer informatie over hun aanbod

de contactgegevens van alle clubs vind je terug via www.sportiefbrecht.be



stap 7 _ ga ervoor en durf je te engageren
de bewoners van het WZC De Kleine Kasteeltjes
engageren zich en bereiden samen een toneelstuk
voor genaamd
'De geheime passie van mevrouw Klepel'

gratis voorstelling

maandag 8 oktober_19.00 uur

woensdag 10 oktober_14.30 uur

cafetaria DKK, Kleine Kasteeltjesweg 1, Brecht

info via 03 330 10 20 of www.dekleinekasteeltjes.be



stap 8 _ durf hulp vragen

hulp vragen getuigt van bescheidenheid en zelfkennis
hulp vragen en zoeken naar oplossingen
is helemaal oké en het doet deugd als iemand je helpt
Brecht biedt een lezing aan voor ouders over
'goed genoeg ouderschap'
want ook ouders hebben af en toe hulp nodig

.....
Katleen Geerts, psychotherapeute, biedt op een dynamische manier
ouders invalshoeken aan om rust en inzicht te geven zodat
'goed-ouderen' goed genoeg is
dinsdag 2 oktober_20.00 uur_gratis_ GC Jan vander Noot
meer info: 03 330 11 20 (Kris Van Dijck)

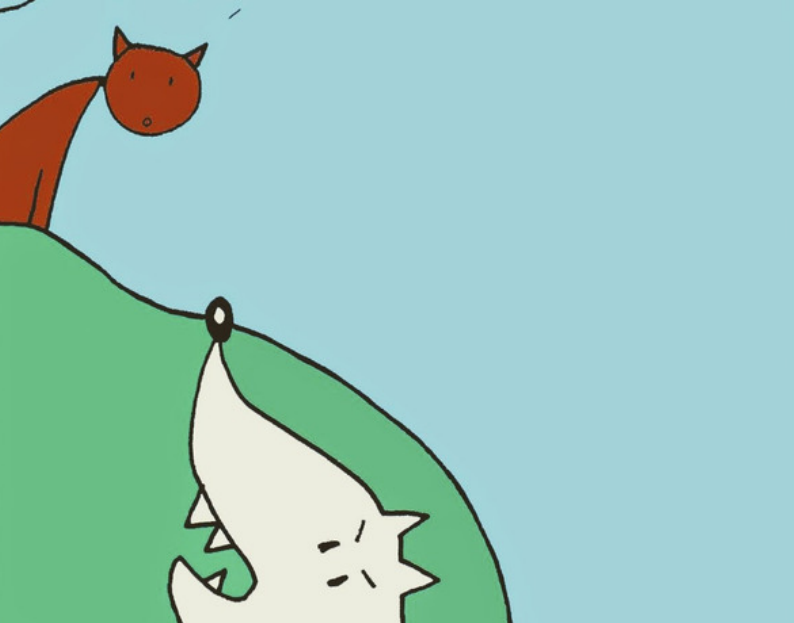


stap 9 _ gun jezelf rust

maak tijd voor jezelf en ontspan je
beweeg en slaap voldoende
of lees een boek

in de bibliotheek van Brecht vind je tijdens de
10-daagse een infostand over gezondheid

.....
bibliotheek Brecht, Mudaeusstraat 9, 03 330 12 80



stap 10 _ je hoofd boven water

zit je in een periode dat alles tegenvalt?

dan kan je soms even niets anders doen dan het hoofd boven water proberen te houden: wees niet te hard voor jezelf en leef van dag tot dag

.....

misschien heb je een vraag voor de welzijnsampus over huisvesting, wonen, financiën, pensioen, parkeerkaarten, tegemoetkomingen voor personen met een beperking, wilsverklaring euthanasie, sociale voordelen, studietoelagen, kinderopvang, ...?

informeer je bij welzijnsampus Sociaal Huis en Het Sluisken
Gasthuisstraat 11, Brecht, 03 330 11 20