

sprekenwandeling

Op een inspirerende tocht van 7 of 5 kilometer krijg je niet alleen de nodige dosis beweging, het is ook de perfecte manier om jezelf op te laden met een hartverwarmende dosis positiviteit. De tijdelijke wandeling is bewegwijzerd van 4 tot 30 oktober 2024.

■ info_gezondheid.samenleving@zoersel.be, 03 2980 0 00,
www.zoersel.be/samenveerkrachtig



ZOERSEL

Gemeente

MALLE

10-daagse van de

Geestelijke Gezondheid

wandeling - workshop -
speeddate - infocafé



verantwoordelijke uitgever:
college van burgemeester
en schepenen,
Katrien Schryvers,
Handelslei 167,
2980 Zoersel

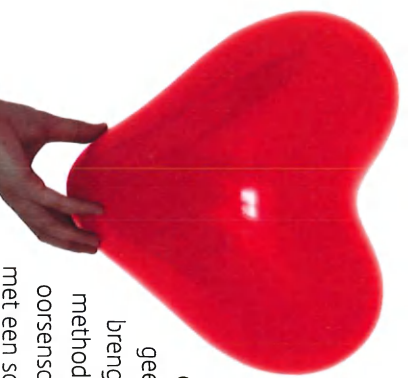
activiteiten

10-daagse van de Geestelijke Gezondheid

Elk jaar vindt van 1 tot 10 oktober de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid plaats. Tien dagen lang staat jouw psychische gezondheid centraal onder het motto 'Samen Veerkrachtig'. De gemeenten Malle en Zoersel slaan opnieuw de handen in elkaar en staken een boeiend programma in mekaar.

woensdag 2 oktober workshop hartcoherentie

(i.s.m. CM Antwerpen)



Hartcoherentie is een eenvoudige ademhalingsstechniek die je helpt om meer (innerlijke) rust te ervaren en je lichaam en geest weer in balans te brengen. Het effect van de methode is meetbaar via een oorsensor die verbonden is met een scherm.

In deze workshop worden de beginselen van hartcoherentie uitgelegd. Theorie en oefeningen wisselen elkaar af. Breng liefst je eigen smartphone of tablet mee.

- van 18.30 tot 21.30 uur
- administratief centrum Zoersel, Handelslei 167, Zoersel
- gratis, maar inschrijven verplicht via gezondheidsparticipatie.antwerpen@cm.be
- info: www.cm.be (bij gezondheidsacademie)

donderdag 3 oktober infocafé mantelzorg: omgaan met moeilijke gevoelens

Zorg dragen voor je partner, ouder, kind of ander familielid of kennis doe je met liefde en overtuiging. Maar die alledaagse zorg is niet altijd rozengeur en maneschijn. Uit onderzoek blijkt dat de meerderheid van de mantelzorgers hier wel eens schuldgevoelens bij ervaart.

In deze sessie staan we stil bij waar deze en andere moeilijke gevoelens vandaan komen, welke impact ze kunnen hebben op jezelf en je zorgrelatie en hoe we er beter mee kunnen omgaan. Zo werken we aan een kwaliteitsvollere relatie voor beide partijen, een win-win situatie.

- van 13.30 tot 16.30 uur
- buurthuis Ter Smisse, Smissestraat 19, Zoersel
- gratis, maar wel graag vooraf inschrijven via mantelzorg@samana.be of 02 211 35 65
- info: www.samana.be/vorming

zaterdag 5 oktober spreukenwandeling met ontbijt

Deze gezellige wandeling van 7 of 5 kilometer is een perfecte manier om je dag fris te beginnen met een hartverwarmende dosis positiviteit, dankzij een reeks spreuken op je pad. Tijdens een stop onderweg krijg je

een lekker ontbijt gepresenteerd om de calorische voorraad weer aan te vullen. Bij aankomst ontvang je nog een leuke goodiebag.

- vertrek tussen 7.30 en 9 uur aan het administratief centrum Zoersel, Handelslei 167, Zoersel
- deelnameprijs: 5 euro, vooraf inschrijven via www.toerismezoersel.be
- info: gezondheidsamenleving@zoersel.be, 03 2980 0 00, www.zoersel.be/samenveerkrachtig

maandag 7 en 14 oktober vriendenkring uitbreiden met speeddate voor 55-plussers

Op zoek naar gezelschap bij je dagelijkse wandeling? Wil je jouw fantastische hobby graag delen? Of wil je je vriendenkring uitbreiden?

Leer op korte tijd heel wat andere 55-plussers kennen uit de omliggende gemeenten. Elkaar ontmoeten is de eerste stap naar een gevulde agenda.

De speeddate is een activiteit in samenwerking met Avansa Regio Antwerpen.

- 7 oktober van 13.30 tot 14.30 uur
- 14 oktober van 13.30 tot 15.30 uur
- zaal A, gemeenschapscentrum, Sint Jozefla 26, Malle
- gratis, maar inschrijven verplicht via het Sociaal huis Malle.op.03.312.49.61@via.sociaalhuis@malle.be

