

SAMEN veerkrachtig

Boost je veerkracht
van 1 tot 10 oktober

©Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, 2020



10-daagse geestelijke gezondheid van 1 tot 10 oktober 2024

Van 1 tot 10 oktober zetten heel wat organisaties* het belang van een goede geestelijke gezondheid in de kijker. Er wordt uitgekeken naar 10 oktober, de internationale dag van de geestelijke gezondheid of 'World Health Day'. Jammer genoeg wordt er vaak pas over mentale gezondheid gesproken als het niet goed gaat. Nochtans is het erg belangrijk én nodig om preventief aan je geestelijke gezondheid te werken. In Kalmthout leggen we dit jaar de nadruk op moeilijke momenten of periodes. Daar zetten we stevig op in tijdens de 10-daagse van de geestelijke gezondheid.

* De Vlaamse Logo's, Te Gek!?, het Vlaams Instituut Gezond Leven vzw en heel wat lokale besturen, waaronder Kalmthout.

www.kalmthout.be/10-daagse

'Eindig je dag altijd met een positieve gedachte. Ongeacht hoe moeilijk het was, morgen komt er een nieuwe kans'.

NIEUWE WEBSITE 'HET HELPT' NOORDERKEMPEN

Op 1 oktober 2024 wordt de website 'Het Helpt' Noorderkempen gelanceerd. Daar vind je alle informatie rond hulpverleningsinitiatieven via professionals, vrijwilligers, lotgenoten, ... Je kan via diezelfde website ook mogelijkheden tot ontmoeting vinden. Zoek naar gepaste hulp, je staat er nooit alleen voor.

Eerlijk: 't is soms lastig.



Hulp zoeken helpt.

www.eerstelijnszone.be/hethelptnoorderkempen

SCHEURKALENDER 'GELUK IS...'

Maak samen met ons de Warme Noorderkempen Scheurkalender 2025!

Deel jij met ons wat jou gelukkig maakt?

Tot het einde van de 10-daagse van de geestelijke gezondheid gaan we met alle gemeenten in de Warme Noorderkempen aan de slag met een scheurkalender. Daarvoor hebben we jouw hulp nodig: deel jullie ideeën over geluk met ons. Wij maken er samen iets moois van zodat iedereen kan genieten van een scheurkalender met hartverwarmende boodschappen.

Vul aan: 'Geluk is...' en deel je gedachten met ons. Of je nu iets liefs, grappigs of diepzinnigs bedenkt: alle input is welkom! Wees creatief, het hoeft niet alleen tekst te zijn. Je kunt ook een tekening, gedicht, podcast, liedje of iets anders insturen.

Doe jij mee?

Doe mee en stuur je inzending naar info@logoantwerpen.be met als onderwerp: Warme Noorderkempen scheurkalender 2025. Vermeld jouw naam, leeftijd en gemeente als deze mee in de kalender mogen opgenomen worden. Insturen kan ook via de QR code. Iedereen mag deelnemen! We lanceren de kalender tijdens de Warmste Week. Een ideaal cadeau voor een warm 2025 vol geluksmomentjes.



info@logoantwerpen.be

Info in Bib Kalmthout



In de bibliotheek staat tijdens de 10-daagse een infostand met materialen rond het thema geestelijke gezondheid. Een carrousel vind je dan weer via de website van de Bib: www.kalmthout.be/vrije-tijd/bibliotheek.

Podcasts over ouder worden

Op www.kalmthout.be/10-daagse vind je een overzicht van verschillende podcasts rond ouder worden in onze maatschappij. Luister je mee?

DONDERDAG 26 SEPTEMBER

Buurtkoffie Kruisbos

14 – 16u • WZC Sint-Vincentius (grote zaal), Kapellensteenweg 81 • Begeleiding: Rita Suykerbuyk en Hugo Daemen • €2 • Inschrijven niet nodig • **i** 03 620 11 60, ldc.kruisbos@demedemens.be • Org: assistentiewoningen Kruisbos en burens, LDC Kruisbos

Elke maand zijn alle burens uit de wijk welkom voor een kop koffie of thee met cake en een gezellige babbel. Er is een thuisverpleegkundige van het Wit-Gele Kruis aanwezig. Zij deelt haar ervaringen.

VRIJDAG 27 SEPTEMBER



Meditatie (proefles)

9 – 11u • Dienstencentrum De Groten Uitleg, Kerkeneind 20 • Begeleiding: Jos Piessens • € 6 (UITPAS met KT: € 1,20). Mogelijkheid om na de proefles in te schrijven voor de lessenreeks • Inschrijven aan het loket LDC De Groten Uitleg vóór 21/09 • Betalen bij inschrijving • Plaatsen beperkt • Org: LDC De Groten Uitleg

Ontdek de kracht van rust en balans in je leven en probeer een proefles meditatie. Iedereen is welkom.

MAANDAG 30 SEPTEMBER

ADHD belevingsparcours

20 – 21.30u • Club K, Kapellensteenweg 234 • Begeleiding: Hotspot Handicap Voor- en Noorderkempens • Prijs: gratis •

Inschrijven via gezondheid@kalmthout.be • Plaatsen beperkt • Org: lokaal bestuur Kalmthout

Wil jij wel eens voelen hoe een persoon met ADHD de wereld ervaart? Wil je op een speelse manier kennismaken met hun leefwereld, hun krachten en valkuilen? Dan is het belevingsparcours iets voor jou! We dompelen je kort onder in een ongekende wereld van ervaringen en bespreken daarna jouw bevindingen.

DINSDAG 1 OKTOBER

Dennendael buurtkoffie

14 – 17u • Ernest Alberthuis, Hortensiadreef 31 • gratis, enkel je consumptie betalen • **i** dennendaelbuurtkoffie@gmail.com • Org: Dennendael buurtkoffie

Twee keer per maand zijn alle burens welkom voor een kop koffie of thee met cake of koekjes en een gezellige babbel. Regelmatig komt er een spreker naar de buurtkoffie die vertelt over zijn/haar hobby of werk. Er wordt ook informatie gedeeld over de wijk of gemeente.

WOENSDAG 2 OKTOBER

De kracht van verbinding bij het herstellen van een trauma of periodes van stress

9.30 – 12u • Dienstencentrum Kruisbos, Kapellensteenweg 81 • Begeleiding: Martine Van Dyck (klinisch psycholoog) en Martine Jacobs (yogadocente) • Prijs: €10 • Inschrijven via Martine Van Dyck, mvandyck4@gmail.com • Max. 15 deelnemers per workshop • Loszittende kledij aandoen en yogamatje meebrengen (indien je dit hebt) • Org: Van Dyck Martine.

Tijdens de workshop wordt uitgelegd hoe verbinding met anderen, met je lichaam, met het hier en nu ... een belangrijke

rol speelt bij het herstel van een trauma, ingrijpende gebeurtenis of een langere periode van stress. Er is ruimte om in gesprek te gaan en vragen te stellen. en om deel te nemen aan een oefening. Na het gesprek volgt er een sessie trauma-sensitieve yoga: bij die zachte vorm van yoga staat de veilige verbinding met het lichaam centraal.

Bordspel 'Op stap met de roze bril'

13 – 16.30u • Dorpshuis Nieuwmoer, Nieuwmoer-Dorp 12 • Begeleiding: medewerker Dorpshuis • Gratis • Org: Dorpshuis Nieuwmoer

Ontdek het spel 'Op stap met de roze bril' dat niet alleen ontspanning biedt, maar dat je ook kracht en veerkracht schenkt. Kijk naar je levenspad, zowel nu als in de toekomst. Blik terug op waardevolle herinneringen en ervaar zingeving en verbinding met anderen.



Warme Noorderkempens wandeling

14u • Start aan infobord Sportpark Heikant, Heikantstraat 80 • Begeleiding: Rap Op Stap Kalmthout • Gratis • Org: Rap Op Stap Kalmthout

Bewegen is goed voor je mentale gezondheid. We wandelen samen 5,7km en houden af en toe rust. Onderweg passeren we enkele spreuken en QR-codes die het geloof in jezelf boosten: je kan meer dan je denk! We stoppen in de Kantine Bezemheide voor een gratis warme kop koffie of thee..

De kracht van muziek – optreden Cerys

20u • Dorpshuis Achterbroek, Achterbroeksteenweg 192 • Gratis • inschrijven via dorpshuisachterbroek@kalmthout.be • Max. 40 personen • op 1ste verdieping (niet rolstoeltoegankelijk) • Org: Dorpshuis Achterbroek



Weinig zaken zo krachtig als muziek. Het spelen van en luisteren naar rustige muziek heeft een positief effect op lichaam en geest. Kortom, het doet wat met een mens. Een warme stem als die van singer-songwriter Cerys helpt daar zeker bij. Een speciale set met allemaal gevoelsmatige songs.

DONDERDAG 3 OKTOBER

Bordspel 'Op stap met de roze bril'

13 – 16.30u • Dorpshuis Achterbroek, Achterbroeksteenweg 192 • Begeleiding: medewerker Dorpshuis • Gratis • Info zie woensdag 02/10

Zittende yoga

14u • welkom vanaf 13u45 • Woon- en zorghuis Beukenhof, Heidestatiestraat 32 • Begeleiding: Ergo-animatieteam Beukenhof • Gratis • Inschrijven tot 1 oktober via ergo@beukenhof.be of 03 620 17 40 • Plaatsen beperkt • Org: Woon- en zorghuis Beukenhof

Yoga is het één worden van jouw gevoel en lichaam. We werken met zittende yogaoefeningen én

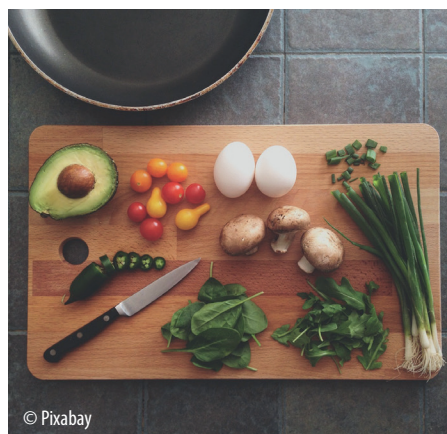
ademhalingsoefeningen. Kom mee tot rust, samen met onze bewoners.

VRIJDAG 4 OKTOBER

Open les viniyoga

9 – 10.30u • LDC Kruisbos, Kapellensteenweg 81 • Begeleiding: Wendy Tyck • Gratis • Inschrijven via LDC Kruisbos, tel. 03 620 11 60, ldc.kruisbos@demedemens.be • Plaatsen beperkt • Extra info: losse kledij aandoen en een (yoga)mat en dekentje meebrengen. Na afloop is er koffie, thee en water beschikbaar • Org: LDC Kruisbos

Waar in ons lichaam stapelen emoties zich gemakkelijk op wanneer we het moeilijk hebben? Hoe kan je daar – door middel van eenvoudige, zachte oefeningen – wat meer ruimte en doorstroming naartoe brengen? Beweeg met ons mee tijdens ons wekelijks yogasamenzijn en ervaar de kracht van lichaams- en adembewustzijn in je lijf, je gedachten en je emoties.



Samen koken

10 – 13u • Ontmoetingshuis Kompas, Achterbroeksteenweg 223 • Begeleiding: Kompas • € 4 • Inschrijven ten laatste 3/10 via 0471 84 13 94 (WhatsApp kan ook) • Max 10 personen • Org: Ontmoetingshuis Kompas

Samen maken we een lekkere, eenvoudige maaltijd klaar die we 's middags gezellig samen opeten.

De kracht van verbinding bij het herstellen van een trauma of periodes van stress

13.30 – 16u • Dienstencentrum Kruisbos, Kapellensteenweg 81 • Info zie wo 2/10

ZATERDAG 5 OKTOBER

Peuter-, kleuter- en kinderyoga

Verschillende sessies:

- 9 – 10u: peuters (+groot)ouder
- 10.15 – 11.15u: kleuters (+groot)ouder
- 11.30 – 12.30u: lagere schoolkinderen

Zaal Zonnedaauw, Kapellensteenweg 170

Begeleiding: Wendy Tyck • Gratis •

Inschrijven via QR-code • Max. 25 lagere schoolkinderen • max.

10 max 10 duo's ((groot) ouder + kind) peuters en kleuters • Org: Huis van het Kind



Binnen het thema 'moeilijke momenten en periodes' organiseert het Huis van het Kind Kalmthout - in samenwerking met Wendy Tyck - ouder-kind yoga (voor peuters en kleuters) en kindyoga voor lagere schoolkinderen.

MAANDAG 7 OKTOBER

Bordspel 'Op stap met de roze bril'

13 – 16.30u • LDC De Groten Uitleg, Kerkeneind 20 • Begeleiding: medewerker LDC De Groten Uitleg • Gratis • Info zie woensdag 02/10

Initiatie verbindend opvoeden

19.30 – 21.30u • Huis van het Kind Kalmthout, Kapellensteenweg 170

• Begeleiding: Tineke Herrijgers (Opvoedingswinkel) • Gratis • Inschrijven via huisvanhetkind@kalmthout.be •

Max. 15 deelnemers • Org: Huis van het Kind i.s.m. Opvoedingspunt

We bespreken de basisbeginselen van verbindend opvoeden. Je krijgt als (groot) ouder een aantal ideeën aangereikt. In 2025 kan je inschrijven voor de vervolgsessie, waar je meer in de diepte én actief aan de slag gaat met de ideeën die eerder besproken werden.

DINSDAG 8 OKTOBER

Bordspel 'Op stap met de roze bril'

13 – 16.30u • LDC De Groten Uitleg, Kerkeneind 20 • Begeleiding: medewerker LDC De Groten Uitleg • Gratis • Info zie woensdag 02/10

WOENSDAG 9 OKTOBER

Baknamiddag

13u • Ontmoetingshuis Kompas, Achterbroeksteenweg 223 • Begeleiding: Kompas • € 1 • Inschrijven niet nodig • Org: Ontmoetingshuis Kompas

Samen maken we iets lekkers klaar. Nadien smullen we heerlijk van onze baksels, zoals bijvoorbeeld een zelfgemaakte cake.

Handwerkcafé Junta

13u-17u (vrije inloop) • Dorpshuis Nieuwmoer, Nieuwmoer-Dorp 12 • Begeleiding: creatieve vrijwilligers • Gratis • Inschrijven niet nodig • Bij succes wordt dit een blijvende activiteit op elke tweede woensdag van de maand. • Org: Dorpshuis Nieuwmoer

Junta staat voor samen werken, samen iets doen. Creatief bezig zijn geeft zin en voldoening, het is ontspannend en geeft tegelijkertijd veerkracht en energie. Je komt tot rust, eventuele stress wordt doorbroken. Kom je er maar niet toe om je brei- of haakwerk af te maken? Dan is dit een ideale gelegenheid. Geef elkaar tips

en leer nieuwigheden van elkaar in een ongedwongen sfeer!

Infoavond "Gelukkig ben je soms ongelukkig"

20 – 21.30u met mogelijkheid tot gezellig napraten • Strijboshof, Achterbroeksteenweg 69 • Begeleiding: Peggy Van Kemseke – Pevita Coaching • Gratis • Inschrijven via gezondheid@kalmthout.be • Org: PEVITA Health Studio

Leer tijdens deze infosessie waarom soms ongelukkig zijn helemaal oké is. Ga naar huis met praktische tips, denkoefeningen en motivatie om gelukkig te worden van het "ongelukkig" zijn. Je kan immers niet kiezen wat er rondom je gebeurt. Wél kies je hoe je ermee omgaat. Interactie is mogelijk.

DONDERDAG 10 OKTOBER

Avondkook

15 – 19u • Ontmoetingshuis Kompas, Achterbroeksteenweg 223 • Info: zie 'samen koken' op vr 4/10



Auteurslezing - Tinneke Beeckman

20u: start lezing • Deuren open vanaf 19.45u • Bib Kalmthout, Kerkeneind 23 • Ticketprijs: €5 (uit PAS met KT: €1) • Inschrijven via www.clubkalmthout.be 50 plaatsen • Org: Bib Kalmthout

Het boek 'Ken jezelf' van Tinneke Beeckman verscheen in november 2023 en overschreed al snel de kaap van 10.000 verkochte exemplaren. Voor Tinneke is filosofie een manier om in de wereld te staan. Ze onderzoekt onderwerpen die haar persoonlijk nauw aan het hart liggen, alsook thema's die de samenwerking beroeren. Ze combineert daarbij historisch relevante denkers met actuele vraagstukken. Tineke vertelt heel levendig en is ontzettend gepassioneerd. Heel open deelt ze haar ervaringen, voorkeuren én blinde vlekken.

MAANDAG 14 OKTOBER



Voorstelling #mediaopvoeding

19.30 – 21.30u • Club K, Kapellensteenweg 234 • Begeleiding (of lesgever): Digisaurus • Gratis • Inschrijven via QR-code • huisvanhetkind@kalmthout.be • Org: Huis van het Kind i.s.m. Digibank en Digisaurus



Kinderen, tieners en hun smartphone: ze lijken soms wel met elkaar vergroeid. Voor veel ouders blijft dat intensieve mediagebruik een raadsel: wat trekt hen daar precies in aan? En is al dat gamen, chatten en staren niet gevaarlijk? In deze interactieve lezing staan we op een positieve én kritische manier stil bij de aantrekkingskracht van games, sociale netwerken, vloggers ... Daarnaast leer je hoe je je kinderen en jezelf 'mediawijzer' kan maken.