



Oktober
maand van de geestelijke
gezondheid

02.10.2025

19.00 u

GC Blommaert, Gemeentepark 22, 2990
Wuustwezel

Gratis

Inschrijven: opvoeding@wuustwezel.be



SCHERM TIJD EN MEDIA-OPVOEDING

We duiken in de wereld van games, sociale media en vloggers. We bespreken de aantrekkingskracht van schermen en de uitdagingen die daarbij komen kijken. Wat zijn de grootste zorgen van de ouders? Hoe zorg je voor een gezond evenwicht in je gezin zonder dat dit elke dag eindigt in een discussie over schermtijd?



23.10.2025

19.30 u

GC Blommaert, Gemeentepark 22, 2990
Wuustwezel

Gratis

Inschrijven: opvoeding@wuustwezel.be

PRATEN MET JE KIND OVER MOEILIJKE SITUATIES

Kinderen maken soms dingen mee die hen diep raken: pesten, een scheiding, verlies van een dierbare, ... Hoe praat je daarover als ouder zonder te overbevragen of te minimaliseren? In deze work shop leer je hoe je moeilijke thema's op een veilige en verbindende manier bespreekbaar maakt met je kind:

- wat hebben kinderen nodig bij verdriet, angst, onzekerheid ?
- communicatievaardigheden voor ouders
- praktische hulpmiddeltjes: voorbeeldzinnen, kleine rituelen, ...



KABOUTERWANDELING

De kabouters woonden al heel lang in hun kabouterdorp in een groot bos aan de rand van een veld. Toen kwam er een grote storm, die blies al hun huisjes omver. Gelukkig was Bram een hele goede weerkabouter die hen waarschuwde, zodat ze op tijd konden vertrekken op zoek naar een nieuwe plaats om te wonen. Die vonden ze in Wuustwezel, in het mooie bos achter het Sociaal Huis.

Wil je ze graag bezoeken? Kom maar af, hou je oogjes en oortjes goed open, dan vind je ze wel.

Voor kleuters en hun (groot)ouders.

Van 27 oktober tot en met 11 november

Vrij toegankelijk

Park Franciscanessen aan Sociaal Huis



WUUSTWEZEL
Ruimte om te leven

04.11.2025

13 u—14 u

Huis van het Kind Wuustwezel, Gasthuisdreef 6 a
Gratis

Inschrijving : www.cm.be/gezondheidsacademie

BABYMASSAGE

Babymassage is voor ouder en kind een moment van rust en ontspanning. Je kunt je baby koesteren, knuffelen en je bouwt samen een unieke relatie op. Het kan helpen een onrustige baby te kalmeren. Onder deskundige begeleiding leer je je baby op een speelse en creatieve manier masseren.



04.11.2025

19.30 u

GC 't Schoolhuis, Theo Verellenlaan 88
Gratis

Inschrijving: opvoeding@wuustwezel.be

NIET TE JONG VOOR VERLIES

Ziekte, afscheid en rouw horen bij het leven, ook voor kinderen. Hoe ondersteun je je kind hierin op een gepaste manier?

Psychologe Susi Auth van Coda Rouwzorg Wuustwezel geeft tijdens deze lezing tips om kinderen te betrekken bij rouw en afscheid, afgestemd op hun leeftijd en noden.



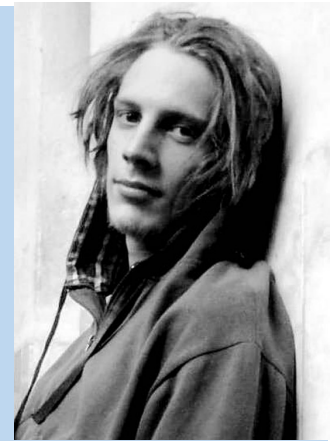
20.10.2025

20 u

GC Kadans, Achter d'Hoven 15, 2990 Wuustwezel

Inkom: € 5 / € 1

Inschrijven :



MEER DAN COKE

Een lezing door Benjamin Feys

In "Meer Dan Coke: De Lezing" spreekt de West-Vlaming over zijn innerlijke en externe strijd die hij beleefde tijdens zijn gevangenschap in San Pedro, Bolivia. Hij toont hierin dat geen haar op zijn hoofd er ooit aan dacht om op te geven. Tijdens de lezing speelt Benjamin 'clever' in op het publiek. Hij neemt het mee langs het hobbelige parcours van vermoorde celgenoten, tedere momenten met de liefde van zijn leven Elisabeth, zijn online ondernemingen tijdens zijn gevangenschap, zijn leidinggevende functie in San Pedro, zijn wetsvoorstel dat ertoe leidde dat meer dan 800 gevangenen vrijuit gingen en dat ook hij vrij kwam. Dat is nog maar het topje van de ijsberg.

Met optimisme toont Benjamin hoe je uiteindelijk een gruwelijke omgeving mee kan veranderen tot iets waardevols. Ondertussen woont Benjamin in het bruisende Mechelen, werkt hij voor VRT en VTM, schrijft hij een tweede boek en rijdt hij wielervedstrijden ten voordele van Gasthuisberg Kinderziekenhuis in Leuven. Zo toont hij dat alles mogelijk is, zolang je erin blijft geloven en je voldoende discipline uit je eigen motivatie kan halen. In een bom van inspiratie, harde realiteit, motivatie en humor brengt Benjamin zijn lezing in de nasleep van het boek 'Meer dan Coke' dat hij met Hilde Sabbe schreef.

30.10.2025

20 u

GC Kadans, Achter d'Hoven 15

Inkom: € 10 / € 2

Inschrijven :

VROUWEN ZONDER STRESS

Of het nu gaat om het huishouden, je (klein)kinderen, je job, je hobby of een combinatie van dat alles. Stress ervaren we toch allemaal? En daarom: 'Stress' wat is het, en wat gaan we eraan doen? Aan de hand van de Tien Stress-Geboden spelen we in op jouw dagelijkse leven en de stress die daarbij komt kijken.

Twee actrices nemen je mee in een wervelende, grappige voorstelling, houden je op een ludieke manier een spiegel voor en bieden je enkele praktische tips die je meteen kan toepassen in je dagelijkse leven.



WERELDLICHTJESDAG

14 december

19 u

GC Blommaert, Gemeentepark 22



Onuitgesproken

Daar gaat iets, zomaar in het licht,
een glimp van iets warm, een zacht gezicht.
's Avonds met wijn denk ik stilletjes na,
over kansen die komen en woorden die gaan.
Twijfel houdt me stil, een stilte zo klaar,
misschien blijft het slechts een droom, zonder gebaar.

© Riekeline

Op wereldlichtjesdag laten we tijdens een korte ceremonie lichtjes te water op de vijver in het Gemeentepark, ter nagedachtenis aan onze sterrenkindjes. Daarna is er gelegenheid tot napraten met lotgenoten bij koffie, thee en een stukje cake. Geef even door als je een bootje voor jouw sterrenkindje wil, dat kan ook als het te moeilijk is om zelf aanwezig te zijn.

welzijn@wuustwezel.be