



SAMEN veerkrachtig

Boost je veerkracht
van 1 tot 10 oktober

**10-DAAGSE
GEESTELIJKE GEZONDHEID**
van 1 – 10 oktober 2023



©Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, 2020

Van **1 tot 10 oktober** zetten de Vlaamse Logo's, Te Gek!?, het Vlaams Instituut Gezond Leven vzw én heel wat lokale besturen – waaronder Kalmthout – 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'.

We praten pas over **mentale gezondheid** als het niet goed gaat. Daarom is het belangrijk én nodig om te werken aan een goede geestelijke gezondheid nog voor er zich problemen stellen. Tijdens de 10-daagse besteden we aandacht aan een positieve geestelijke gezondheid. Tegelijkertijd creëren we meer begrip voor psychische kwetsbaarheid.

In Kalmthout benadrukken we dit jaar **'kracht'** en **'ontmoeting'**. Heel wat partners dragen de aandacht voor geestelijke gezondheid mee uit. Verder vind je dit jaar in Kalmthout en buurgemeenten – op initiatief van Logo Antwerpen – **'vragen in het straatbeeld'** alsook meer info op je **broodzak** van de bakker of op **bierviltjes** bij de plaatselijke horeca.

VRIJDAG 29 SEPTEMBER

Meditatie

9 – 11u • Dienstencentrum De Groten Uitleg, Kerkeneind 20 • Begeleiding: Jos Piessens • € 6 (UITPAS met kansentarief: € 1,20) • Mogelijkheid om na de proefles in te schrijven voor de lessenreeks • Plaatsen beperkt • Org: dienstencentrum De Groten Uitleg

De meditaties en aanverwante lichaams oefeningen brengen je in rust en ontspanning. Je hoeft niet te kunnen mediteren. "Meditatie is geen kwestie van geloven, het werkt echt" zeggen topneurologen. We schaffen ons een fitnessabonnement aan omdat we bezorgd zijn over ons lichamelijk welzijn, maar verwaarlozen dikwijls het mentale aspect. Nochtans zijn die twee met elkaar verbonden. Enkele voordelen: een goede remedie tegen afgeslotenheid of vereenzaming, de gedachten/geest komen tot rust, de zenuwen ontspannen, het afweersysteem versterkt, verbeterde concentratie, minder angst, verlagen van stressniveau, betere slaap, kan depressie verlichten, vergroot medeleven, verbetert het geheugen, ... Dus je bekomt een gezonde geest, een gezond lichaam en een rustiger leven!

Welkom op
de Open
Geestdagen:
meer info: zie
pagina 7

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



MAANDAG 2 OKTOBER

Wat doet DENKEN met je FYSIEK en wat doet FYSIEK met je DENKEN?

14 – 15.30u • Dorpshuis Nieuwmoer,
Nieuwmoer-Dorp 12 • Begeleiding: Ingrid Van Hooydonk • Gratis • Inschrijven via info@hc-kalmthout.be (voor 27/9/2023) • Plaatsen beperkt • Org: RESET & PLAY

Je leert hoe je moet werken aan je fysieke houding opdat je positieve hormonen gaat produceren alsook hoe je de aanvoer van de stresshormonen laag kan houden. Je krijgt huis-, tuin- en keukentips die ervoor zorgen dat je meer zelfvertrouwen krijgt, minder angstig reageert enz.



DINSDAG 3 OKTOBER

Pilates

14 – 15u • Hamilton, Canadezenlaan 18 • Begeleiding: Stéphanie Paterakis • € 5 • Inschrijven via stephanie@salveto.be (tot 30/9/2023) • Plaatsen beperkt • Meebr.: yogamat, gemakkelijke kledij • Org: Salveto

Pilates is een fysieke en mentale workout die spiergroepen tegelijk versterkt en rekt om een evenwichtiger en soepeler lichaam te krijgen. Het hele lichaam wordt betrokken bij Pilates. Bij het beoefenen van Pilates krijg je sterkere kernspieren, meer stabiliteit, een betere houding en een algehele fysieke fitheid. De meeste oefeningen zijn zittend en liggend op de mat.

Pop up buurtkoffie



14 – 16u • Dorpshuis Nieuwmoer,
Nieuwmoer-Dorp 12 • Begeleiding: buurtwerker Amélie Van Hasselt • Gratis
Info via buurtlink@kalmthout.be of 03 376 44 03 • Org: Buurtlink

Het is niet altijd evident om zomaar ergens binnen te stappen en een gezellige babbel te beginnen. Een 'Buurtkoffie' is een plek waar buurtbewoners elkaar zonder verplichtingen kunnen treffen en waar je elkaar als burens beter kan leren kennen. Want een fijne buurt, dat wil toch iedereen? Kom dus vrijblijvend naar deze Pop up Buurtkoffie (ook een dampend kopje thee is uiteraard mogelijk!) en krijg daarbovenop nog een smakelijke lekkernij aangeboden...

Wat doet DENKEN met je FYSIEK en wat doet FYSIEK met je DENKEN?

19.30 – 21u • Dorpshuis Achterbroek
Achterbroeksteenweg 192 • Begeleiding: Ingrid Van Hooydonk • Gratis • Inschrijven via info@hc-kalmthout.be (voor 27/9/2023) • Plaatsen beperkt • Org: RESET & PLAY

Info: zie maandag 2 oktober



WOENSDAG 4 OKTOBER

Kindertheater Bijzzwonder

Voorstelling 1: 13.30 – 14.30u •
Voorstelling 2: 15 – 16u • Club K,
Kapellensteenweg 234 • Begeleiding: Mobicel theater Kakelnest • Inschrijven via www.kalmthout.be/tiendaagse-geestelijke-gezondheid (vanaf 20/9/2023) • Plaatsen beperkt • Ouders kunnen tijdens de eerste voorstelling de workshop 'Emoties bij kinderen' meevolgen (ook in club K), zie verder. • Org: Huis van het Kind Kalmthout

Bijzzwonder is een ludieke voorstelling rond het leven van de bijen met theater, zang, dans en veel zintuigelijke beleving voor kleuters en kinderen van het eerste en tweede leerjaar. Het is een leerzame voorstelling met veel 'bijzondere' info over het leven van de bijen. We trachten hierbij de angst van bijen en andere insecten bij kinderen weg te nemen.

Workshop 'emoties bij kinderen'

Sessie 1: 13.30 – 15u • Sessie 2: 19.30u – 21u • Club K (1ste verdieping),
Kapellensteenweg 234 • Begeleiding: Tineke Hერიгgers • Gratis • Inschrijven via opvoeding@kalmthout.be • Plaatsen beperkt (max. 15/sessie) • Org: Huis van het Kind i.s.m. Opvoedingswinkel/Opvoedingspunt Kalmthout

Gevoelens horen bij het leven. We lachen, huilen, zijn soms boos of teleurgesteld,... Kinderen kunnen soms overspoeld worden door heftige emoties. In deze gratis workshop staan we stil bij kinderangsten en (heftige) gevoelens van verdriet & boosheid. Waar komen deze vandaan? En hoe kan je hier als ouder het best op reageren? We geven wat achtergrondinfo, maar vooral veel tips en handvatten om hier mee om te gaan. Tijdens de eerste workshop is er in Club K ook een theateervoorstelling voor kinderen (voor meer info zie Bijzzwonder hierboven).



DONDERDAG 5 OKTOBER

Draag jouw steentje bij en toon jouw kracht!

14 – 15.45u • Cafeteria Beukenhof,
Heidestatiestraat 32 • Begeleiding: ergo-animatie-team van Beukenhof • Gratis •
Inschrijven via ergo@beukenhof.be (voor 30/9/2023) • Org: woon- en zorghuis Beukenhof

Samen versieren we platte stenen met verf, stiften,... We schrijven of tekenen er iets (veer)KRACHTigs op.

Pop up buurtkoffie



14 – 16u • Dorpshuis Achterbroek,
Achterbroeksteenweg 192 • Begeleiding: buurtwerker Amélie Van Hasselt • Gratis •
Info via buurtlink@kalmthout.be of 03 376 44 03 • Org: Buurtlink

Info: zie dinsdag 3 oktober

Veerkracht – een filosofisch gesprek



20 – 21.30u • Bib Kalmthout (Maria Rosseelszaal), Kerkeneind 23 • Begeleiding: Elselen Dijkstra • € 5 (UiTPAS met KT: € 1) •
Inschrijven via www.kalmthout.be/tien-daagse-geestelijke-gezondheid • Plaatsen beperkt: max. 15 deelnemers • Org: Bib Kalmthout

In het kader van de 10-daagse van de geestelijke gezondheid organiseert de bibliotheek van Kalmthout een filosofisch gesprek over veerkracht onder begeleiding van Elselen Dijkstra. Ze studeerde filosofie in Leiden, en volgde verschillende opleidingen en workshops tot filosofisch gespreksleider.

Waar haal je veerkracht vandaan? En wanneer heb je genoeg veerkracht? Kun je veerkracht eigenlijk verzamelen? Iedereen die samen met anderen wil nadenken

over veerkracht is welkom. Het gesprek is een oefening in het bedenken van filosofische vragen en samen nadenken. Na een korte inleiding formuleren we onze eigen filosofische vragen over veerkracht. We kiezen één vraag om te onderzoeken tijdens een filosofisch gesprek. Voorkennis over filosofie is niet nodig.

VRIJDAG 6 OKTOBER

Op de koffie bij De Kade

14 – 16u • De Kade, stilteplek •
Begeleiding: Sandra Storms • Gratis •
Inschrijven niet nodig • Info via Kim. Hellemans@heder.be of 03 641 68 95 •
Org: De Kade

Een gezellig samenzijn aan de vernieuwde stilteplek waar er samen met de bewoners verhalen kunnen gedeeld worden. Iedereen welkom!

ZATERDAG 7 OKTOBER

Gelukskoekjes op de markt

8 – 12.30u • Marktplaats Kalmthout •
Gratis • I.s.m. de welzijns- en gezondheidsraad

Kom langs de stand van de 10-daagse van de geestelijke gezondheid en ontvang een gelukskoekje!

Open geestdagen

13 – 17u • Op verschillende locaties in Kalmthout • Gratis •
Inschrijven niet nodig, iedereen welkom

Op zaterdag 7 oktober zetten verschillende Kalmthoutse organisaties binnen de geestelijke gezondheidszorg hun deuren wijd open voor alle geïnteresseerden

tijdens de Open Geestdagen. Spring binnen bij een van de deelnemende organisaties of bezoek ze allemaal met een fiets-of wandeltocht (+/- 7 km):

- ▶ **Ontmoetingshuis Kompas**
- ▶ **Mobiel psychiatrisch team**
- ▶ **Kompaan**
Kerkeneind 3
- ▶ **Dienstencentrum De Groten Uitleg**
- ▶ **Rap Op Stap**
- ▶ **Thuiszorg Kalmthout**
Kerkeneind 20
- ▶ **De STEK**
De Kantine, Gomarus Van Geelstraat 30
- ▶ **Kunstplek Kompas**
Heuvel 37
- ▶ **OverKop**
- ▶ **LiFT**
- ▶ **JAC Noorderkempen**
Dorpsstraat 1

Ook Brasschaatse organisaties zetten hun deuren open. Er is een gratis pendeldienst tussen Kompas (Kalmthout) en Aliado (Brasschaat).

Maak kans op op een cadeaubox van Visit Kalmthout t.w.v. € 40. Ga tijdens de Open Geestdagen op zoek naar een spreuk, maak er een ludieke foto van en stuur deze door naar anke.boumans@emmaus.be.

MAANDAG 9 OKTOBER

Pop up buurtkoffie



14 – 16u • Dienstencentrum De Groten Uitleg, Kerkeneind 20 •
Begeleiding: buurtwerker Amélie Van Hasselt • Gratis • Info via buurtlink@kalmthout.be of 03 376 44 03 • Org: Buurtlink

Meer info: zie dinsdag 3 oktober

DINSDAG 10 OKTOBER

Op de koffie bij De Kade

10 – 12u • De Kade, stilteplek •

Begeleiding: Sandra Storms • Gratis •
Inschrijven niet nodig • Info via Kim.
Hellemans@heder.be of 03 641 68 95 •
Org: De Kade

Meer info: zie vrijdag 6 oktober

Dennendael Buurtkoffie

14 – 17u • Ernest Alberthuis,

Hortensiadreef 31 • Enkel je
consumptie te betalen • Meer info:
dennendaelbuurtkoffie@gmail.com •
Org: Dennendael buurtkoffie • Tip: hou de
data van de bijeenkomsten in de gaten.
Regelmatig komt er een spreker naar de
buurtkoffie die informeert over zijn/haar
hobby of werk, of wordt er interessante
informatie gedeeld die de wijk of
gemeente betreffen.

DONDERDAG 19 OKTOBER

Kruisbos buurtkoffie

14 – 16u • Grote zaal WZC Sint-

Vincentius, Kapellensteenweg 81 •
Begeleiding: Rita Suykerbuyk en Hugo
Daemen • € 2 • Inschrijven niet nodig •
Meer info: 03 620 11 60 en ldc.kruisbos@
gza.be • Org: assistentiewoningen
Kruisbos en burens, LDC Kruisbos

Burens, welkom op onze Buurtkoffie,
een initiatief van de bewoners van de
assistentiewoningen Kruisbos op de
woonzorgcampus Sint-Vincentius en
enkele burens uit de wijk. Elke maand
zijn alle burens die dichtbij of wat verder
wonen welkom voor een kop koffie of
thee met cake en een gezellige babbel.

Veerkracht - een filosofisch gesprek met **Elselien Dijkstra**



Wat betekent veerkracht voor jou?

Elselien: "Veerkracht heeft voor mij iets
magisch. Het is een kracht waardoor
je weer opstaat als je bent gevallen. Dat kan heel klein zijn, maar ook heel groot.
Een klein voorbeeld is wanneer je je moe of verdrietig voelt en na een nacht goed
slapen weer helemaal uitgerust wakker wordt. Daar hoeft je helemaal niets voor te
doen. Dat is toch magisch?"

"Maar wat veerkracht voor mij betekent is niet zo belangrijk. Ik wil vooral graag
ontdekken wat andere mensen denken. Wat denken zij dat veerkracht is? En wat
is er gemeenschappelijk aan al die verschillende vormen van veerkracht? Wat
maakt veerkracht tot veerkracht? Dat hoop ik in het filosofische gesprek samen te
ontdekken."

Hoe pak je een groepsgesprek aan?

Elselien: "Ik start met een "filosofische speeddate" waarbij mensen per twee al een
beetje los komen en ontdekken hoe het is om te filosoferen. Daarna presenteer
ik een inspirerende, ietwat vervreemdende prikkel in de vorm van een beeld,
een verhaal of een opdracht. Naar aanleiding daarvan kunnen mensen zelf een
filosofische vraag verzinnen. Vervolgens kiest de groep een van die vragen om
samen over na te denken."

"Mijn rol als gespreksleider is om te zorgen dat het een filosofisch gesprek wordt,
een zoektocht naar waarheid. Dat is iets anders dan een discussie. Er hoeft niet één
definitief antwoord uit zo'n gesprek te komen waarbij één iemand gelijk heeft. Juist
niet zelfs. Als dat gebeurt, heb ik mijn werk niet goed gedaan als gespreksleider."

Wie is je doelgroep voor zo'n gesprek?

Elselien: "Iedereen die het leuk vindt om na te denken en om zijn of haar gedachten
te delen. En als je geïnteresseerd bent in wat anderen denken. Voorkennis van
filosofie is niet nodig, en je hoeft ook geen bevestigend spreker te zijn. Ik hoop op
een divers publiek: veel verschillende perspectieven maken het gesprek boeiender.
De enige beperking is het aantal deelnemers. Voor een goede groepsdynamiek is
vijftien deelnemers het maximum."

Donderdag 5 oktober • 20 – 21.30u • Bib Kalmthout
(Maria Rosseelszaal), Kerkeneind 23, 2920 Kalmthout • Inschrijven
via www.kalmthout.be/tiendaagse-geestelijke-gezondheid

