



# Fit in je hoofd **Goed in je vel**

Programma najaar 2023

## Fit in je hoofd

*Midden in de maand oktober, op de tiende, valt de werelddag voor geestelijke gezondheid. Maar wij willen het hele najaar de aandacht vestigen op geestelijke gezondheid.*

Heb je ook al gemerkt dat we meestal pas over mentale gezondheid spreken als het niet goed gaat? Daarom is het belangrijk én nodig om te werken aan geestelijke gezondheid nog vóór er zich problemen stellen. En dat doen we in het najaar. Door geestelijke gezondheid aandacht te geven, creëren we tegelijkertijd meer begrip voor mensen die psychisch kwetsbaar zijn.

### **November is de maand van de ouderen.**

Het lokaal bestuur zet al jaren in op leeftijdsvriendelijke gemeente: een gemeente waar **ruimte om te leven is voor jong en oud.**

In het programma dat hierna volgt, vind je dan ook activiteiten voor jong en oud, informatief, ontspannend, om je fit in je hoofd en goed in je vel te voelen.



**EERSTELIJNSZONE**  
NOORDERKEMPEN



## Be happy training voor jongeren

Dipje? Kom in actie! Je kan zelf bepalen hoe gelukkig jij je voelt. Hoe? Dat gaan we leren in deze training.

Met zelfvertrouwen kan je de wereld aan. We gaan jouw zelfvertrouwen een boost geven. Grenzen stellen? Je mening geven zonder ruzie? Asser-tief zijn? Een boksbal, muziek, een vuurtje, het bos of de tuin gaan jou daarbij helpen.

We doen oefeningen, hebben gesprekken en werken zo aan een vrolijker leven, nu en in de toekomst!

**10 tot 13 jaar:** 20 sept, 25 okt en 22 nov

**14 tot 18 jaar:** 4 okt, 8 nov, 29 nov  
telkens van 14u15 tot 15u45

In Steertheuvel 1, Wuustwezel

Prijs: € 10 of € 2 UiT-PAS kansentarieff  
Inschrijven via [welzijn@wuustwezel.be](mailto:welzijn@wuustwezel.be)  
of 03 690 46 14

Begeleiding: Susanne Vos  
[www.stepontrack.be](http://www.stepontrack.be)



## Be happy training voor ouderen

Toch lichtpuntjes zien terwijl het leven niet altijd gemakkelijk is? Tijdens deze training krijg je concrete tips die je in je dagelijkse leven kan toepassen om je gelukkiger te voelen.

We gaan praktisch aan de slag om je zelfvertrouwen te vergroten en om positief te leren denken. De doelstelling van deze ochtenden is om met een positief gevoel naar huis te gaan, in het besef dat jij jezelf gelukkig kan maken.

6 okt, 27 okt, 17 nov van 10 u tot 11u30

in LDC Wijkhuis, Brechtseweg 29

Prijs: € 10 of € 2 UiT-PAS kansentarieff  
Inschrijven via [welzijn@wuustwezel.be](mailto:welzijn@wuustwezel.be)  
of 03 690 46 14

Begeleiding: Susanne Vos  
[www.stepontrack.be](http://www.stepontrack.be)



## Laagdrempelig bewegen

Zou je graag wat meer bewegen, maar moet je je **conditie** nog opbouwen?

Wil je graag meer bewegen om je bloeddruk te verlagen, wat gewicht te verliezen of gewoon wat gezonder te worden?

Bijkomend voordeel: bewegen maakt niet alleen je lichaam maar ook je geest gezonder!

Deze bijeenkomsten bieden je de kans om rustig op te bouwen en mee te doen volgens jouw eigen mogelijkheden.

Een reeks van 5 bijeenkomsten van 1,5 uur  
Op vrijdag 15 & 22 september en 6, 13 & 20 oktober  
Telkens om 13u30  
Bijeenkomst aan LDC Ter Wezel, Achter d'Hoven 65  
Begeleiding door Lief Vorrsselmans  
Inschrijven bij LDC Ter Wezel, 03 667 61 58  
Prijs: € 15 of € 3 Uit-PAS kansentarieff

De bijeenkomsten beginnen aan de **beweegbank** bij LDC Ter Wezel, waar we opwarmen en een aantal oefeningen doen. Dan doen we een stukje van de beweegroute en gaan elke week een beetje verder.

De lessen zijn volledig in open lucht. Als het weer te slecht is, verschuiven we de bijeenkomst naar een latere datum.

## 80+ op de koffie

Ben je 80 of ouder? Dan ben je van harte uitgenodigd op één van onze koffiebabbels voor 80+’ers. Lekkere koffie met heerlijke cake, **gezellig babbelen** met dorps- en leeftijdsgenoten en tijd om kennis te maken met het dienstencentrum. Schrijf je even in bij de dienstencentra en bel 03 667 61 58 of 03 236 58 69.

22.09 in LDC Wuustwezel  
27.09 in LDC Wijkhuis Loenhout  
06.10 in Coda Café Gooreind  
13.10 in Wijkhuis Sterbos  
10.11 in Wijkhuis Sterbos  
24.11 in LDC Wuustwezel  
29.11 in LDC Wijkhuis Loenhout



## Versterk je veerkracht door zelfzorg

Neem je voldoende tijd voor jezelf?  
**Wat betekent zelfzorg precies voor jou?** Wat voor effect heeft dat op jouw dagelijks leven?

Zelfzorg is vaak niet meer vanzelfsprekend als je geconfronteerd wordt met een psychische kwetsbaarheid. Je hebt misschien het gevoel uit balans te zijn of juist prikkelbaarder en emotioneler in het leven te staan. We staan stil bij wat zelfzorg precies betekent, hoe je hier op kan inzetten en wat je precies nodig hebt om jouw veerkracht te versterken.

Een reeks van 3 lessen van 3 uur  
Op vrijdag 6, 13 en 20 oktober  
Telkens van 14 tot 17u.

In de Poort naar het platteland,  
Gasthuishoeve, Dorpsstraat 36  
Deelname is gratis, maar schrijf je wel in bij de Herstelacademie op nummer 03 380 34 30.



## De natuur als ontspanningscoach

Een reeks van drie wandelingen op zaterdagvoormiddag. Het thema van deze wandelingen is **stressbeheersing**. Hoe breng ik spanning en ontspanning met elkaar in evenwicht, hoe kan de natuur mij daarbij helpen?



*Een boom staat zijn hele leven op dezelfde plek, komt daar tot bloei, verliest zijn blad, en is altijd volledig zichzelf. Wat kan die boom ons leren? Wat kan de natuur ons leren?*

We beginnen telkens met een heel kort stukje theorie, daarna gaan we op pad. Onderweg doen we oefeningen en een meditatie.

De wandelingen zijn maximum 5 kilometer. De eerste wandeling komen we samen aan de bibliotheek Gasthuishoeve, Dorpsstraat 36.

Zaterdag 14, 21 en 28 oktober

Telkens om 9u30

Begeleiding: Christine

Prijs: € 5 of € 1 UIT-PAS kansentarif

Inschrijven: [welzijn@wuustwezel.be](mailto:welzijn@wuustwezel.be)

## Kabouters in het domein Franciscanessen

De kabouters woonden al heel lang in een kabouterdorpje aan de rand van een bos. Toen kwam er een grote storm, die blies al hun huisjes omver. Gelukkig konden de kabouters op tijd weglopen en was iedereen gezond en wel. Maar wat moesten ze nu doen? Waar konden ze naartoe?

Kabouter Sterk ging op pad om een nieuwe plek voor een kabouterdorp te zoeken. Zo kwam hij aan het Sociaal Huis van Wuustwezel. In het mooie park staan grote sterke bomen, die de wind niet zomaar omver kan blazen. Daar kunnen ze hun huisjes in maken.



En zo komt het dat je nu in ons park op zoek kan gaan naar kaboutertjes. Maar SSSST! Stilletjes, anders verstoppen ze zich.

Vertrek aan bareel naast het Sociaal Huis. De kabouters hebben wegwijzers gemaakt van takken en stokjes. Je moet goed kijken, dan vind je ze wel. Elke kabouter heeft je iets te vertellen. Wat zou het zijn?

Van 28 oktober tot 12 november. Haal het wandelblaadje in het Sociaal Huis of download het van de gemeentelijke website.



***Uit de kast komen is voor velen niet makkelijk. Maar wanneer je de stap toch hebt gezet, blijk je er als LGBTQ+’er vaak weer in te moeten kruipen.***

Twee jaar geleden werd Riadh Bahri het slachtoffer van gewelddadige homohaat toen hij in Brussel over straat wandelde. *‘Wie homo is, moet niet één keer uit de kast komen, maar soms zelfs honderd keer, of zelfs de rest van je leven.’*

Bahri heeft een Belgische moeder en een Tunesische vader. Hij werkte achtereenvolgens voor *Karrewiet*, *Terzake* en *het Journaal*. Hij maakt deel uit van de Wetstraatredactie van *VRT NWS*. Hij is ook een van de vaste nieuwslezers. Hij woont al tien jaar in Brussel en is getrouwd met Niels.

In deze lezing getuigt hij over hoe hij zich voortdurend aanpast aan wat de samenleving van hem lijkt te verwachten. Hij beschrijft hoe hij zijn seksuele geaardheid niet uitspreekt of ze verbergt, afhankelijk van de mensen rondom hem.

Donderdag 26 oktober om 20 u  
In GC Kadans, Achter d’Hoven 15  
Prijs: € 5 of € 1 UiT-PAS kansenarief  
Tickets: scan de QR-code of bestel via  
[be.ticketgang.eu](https://be.ticketgang.eu) (zoekterm wuustwezel)

Met omkadering door de vereniging  
Trotse Ouders



## Let's talk about sex!

Ja, ook met onze kinderen en jongeren

Praten over seks is niet evident...  
Praten over seks met onze kinderen;  
voelt vaak zelfs een beetje horror!

Hoe doe je dat praten met je kind  
over intimiteit en seksualiteit? Is dat  
überhaupt wel nodig? Vanaf wel-  
ke leeftijd pak ik dit het beste aan?  
Mijn kind stelt seksueel gedrag, hoe  
moet ik hiermee omgaan? Hoe weet  
ik welk seksueel gedrag leeftijdsade-  
quaat is? Deze vragen komen aan  
bod in deze uiteenzetting.

Je leert bij over je eigen seksualiteit  
én je krijgt concrete handvaten over  
hoe je die seksuele opvoeding thuis  
kan oppakken.

Deze lezing wordt georganiseerd in  
samenwerking met de Gezinsbond  
en Basisschool Klim-op.

Gast spreker: Chloé De Bie  
Dinsdag 7 november om 20u in  
GC 't Schoolhuis, Theo Verellenlaan 88  
Gratis, maar schrijf je wel in via  
[opvoeding@wuustwezel.be](mailto:opvoeding@wuustwezel.be)

## Filmvoorstelling Rebels

*Oude mensen willen vooral rusten.  
Het liefst zitten ze in hun luie stoel  
voor TV met een dekentje over hun  
knieën. Dagelijkse beslommeringen  
geven ze zoveel mogelijk uit handen  
en een uitgesproken mening hebben  
ze al lang niet meer.*

Is dat wel zo? Natuurlijk niet! In **Rebels** bewijzen ze het tegendeel. Elk op hun eigen manier verzetten ouderen zich tegen de betutteling en doen ze er alles aan om gehoord te worden.

“Tijdens het brainstormen bleek dat bestaande documentaires altijd óver ouderen gaan”, vertelt journalist Ann Peuteman. “Experten vertellen altijd wat zij voelen en willen. Ik kwam tot de conclusie dat ik een film wilde maken mét ouderen, waar alleen zij het woord voeren.”

Donderdag 9 november om 13u30  
In GC Kadans, Achter d'Hoven 15  
Gratis, maar wel even inschrijven  
via [welzijn@wuustwezel.be](mailto:welzijn@wuustwezel.be) of  
03 690 46 14.

Een activiteit van Okra i.s.m. het  
lokaal bestuur. Met nabespreking.







## Infosessie over zindelijkheid

***Je kindje zindelijk krijgen, hoe begin je eraan?! Veel ouders worstelen met deze vraag.***

Op het potje leren gaan is een belangrijke stap voor je kind. Ieder kind doet dit op zijn of haar eigen tempo. Er zijn kinderen die al rond de leeftijd van 2 jaar zonder luier kunnen, maar er zijn er ook waarbij het wat langer duurt... Kinderen geven vaak zelf signalen of ze er klaar voor zijn, maar het is als ouder niet altijd evident om deze te begrijpen.

Zindelijkheid is een proces dat je niet kan forceren, *maar* er zijn een aantal zaken die je als ouder wel kan doen om je kind hierin te ondersteunen! Heel belangrijk is dat je het leuk, speels en ontspannen houdt. Ook geduld is een mooie deugd. Het is belangrijk om dit proces in (kleine) stapjes aan te pakken.

Wil je hier meer over weten? Kom dan zeker naar deze infosessie van Opvoedingswinkel Brasschaat en het Huis van het Kind.

Past deze datum niet voor jou, maar wil je hier wel meer over weten? Er zijn in de ruime omgeving van de Noorderkempem regelmatig infosessies. Kijk voor de juiste data op [www.huisvanhetkindnoorderkempem.be](http://www.huisvanhetkindnoorderkempem.be).

Maandag 13 november om 19u  
In het Huis van het Kind, Gasthuisdreef 6<sup>A</sup> (achter de bib Dorpsstraat 36)  
Begeleiding: Tineke van Opvoedingspunt Wuustwezel  
Gratis, maar wel even inschrijven via [inschrijven@olo-rotonde.be](mailto:inschrijven@olo-rotonde.be)



## OO10-Stress

Workshopreeks voor ouders van tieners

### **OO10-Stress staat voor Opvoedingsondersteuning voor Ouders van tieners.**

Een tiener opvoeden is niet altijd makkelijk. Het geduld van ouders wordt regelmatig op de proef gesteld. Soms is praten met een tiener moeilijk. Als ouder kan je de controle wel eens verliezen. Daarom is er OO10-Stress.

We doen actieve oefeningen die helpen om je stress beter te beheersen, gebaseerd op de principes van **Rots en Water**.

We werken met ouders aan zelfreflectie, zelfvertrouwen, zelfbeheersing en daadkracht.

Voor mama's en papa's met minimaal één tiener in huis. De reeks bestaat uit 5 lessen van 2 uur die elkaar opvolgen. Het is daarom belangrijk om bij elke training aanwezig te zijn.

Maandag 20 & 27 november  
en 4, 11 & 18 december  
Telkens van 19u30 tot 21u30  
In GC Blommaert, Gemeentepark 22  
Begeleiding: CAW Antwerpen  
Gratis, maar wel even inschrijven via  
[inschrijven@olo-rotonde.be](mailto:inschrijven@olo-rotonde.be)

## Liefde sterft nooit

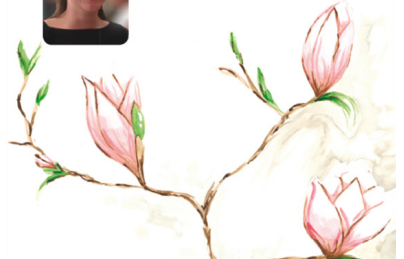
Lezing door Christel Wilmsen

Christel Wilmsen verloor haar dochter in een auto-ongeluk op 8 juli '20. Ze neemt je mee in haar geloof dat de dood niet het einde is en dat onze overleden geliefden nog steeds heel dicht bij ons zijn. Je kan haar boek ook kopen op deze avond.

Donderdag 16 november van 20u tot 21u30  
In de Poort naar het Platteland, Dorpsstraat 36.

Gratis maar wel even inschrijven via [welzijn@wuustwezel.be](mailto:welzijn@wuustwezel.be) of 03 690 46 14.

# Dank je, Sarah



### Gerda het GeluksSlangetje

**Ik ben een geluksslangetje en ik heet Gerda  
Ik ben nu nog kort maar leg een steentje  
achter mijn staart erna  
Met een lief woordje of een tekeningetje erbij  
Dan groei ik en word ik superblij  
Zoek me maar, ik slinger van hier naar daar :-)**

**#gerdageluksslangetje**

# Fit in je hoofd Goed in je vel Programma najaar 2023

15 & 22/09 6, 13 & 20/10	13u30	<b>Laagdrempelig bewegen.</b> Een reeks van 5 beweegmomenten van anderhalf uur.	LDC Ter Wezel Achter d'Hoven 65	15 euro 3 euro UITPAS met kansentarief
20/09 25/10 22/11	14u15 - 15u45	<b>Be Happy voor jongeren</b> van 10 tot 13 jaar. Een weerbaarheids-training van 3 middagen.	Steertheuvel 1 Wuustwezel	10 euro 2 euro UITPAS met kansentarief
4/10 8/11 29/11	14u15 - 15u45	<b>Be Happy voor jongeren</b> van 14 tot 18 jaar. Een weerbaarheids-training van 3 middagen.	Steertheuvel 1 Wuustwezel	10 euro 2 euro UITPAS met kansentarief
6 & 27/10 17/11	10u - 11u30	<b>Be Happy voor ouderen.</b> Een weerbaarheidstraining van 3 ochtenden.	LDC Wijkhuis Brechtseweg 29	10 euro 2 euro UITPAS met kansentarief
22 & 27/09 6 & 13/10 10, 24 & 29/11	Voor- of namiddag	<b>80+ op de koffie.</b>	Dienstencentra	Gratis
6, 13 & 20/10	14 - 17 u	<b>Versterk je veerkracht.</b> Een reeks van drie bijeenkomsten over zelfzorg.	Poort naar het Platteland, Dorpsstraat 36	Gratis
14, 21 & 28/10	9u30	<b>De natuur als ontspannings-coach.</b> Een reeks van drie wandelingen met oefeningen.	Bib Gasthuis- hoeve, Dorpsstr 36	5 euro 1 euro UITPAS met kansentarief
26/10	20u	<b>In de kast Uit de Kast.</b> Lezing door Riadh Bahri	GC Kadans Achter d'Hoven 15	5 euro 1 euro UITPAS met kansentarief
28/10 12/11	Doorlopend	<b>Kabouters in het domein Franciscanessen</b>	Park achter het Sociaal huis	Gratis
7/11	20u	<b>Let's talk about sex!</b> Chloé De Bie vertelt hoe je hierover in gesprek gaat met kinderen.	GC 't Schoolhuis T. Verellenlaan 88	Gratis
9/11	13u30	<b>Rebels.</b> Documentaire waarin ouderen vertellen hoe ze hun leeftijd ervaren.	GC Kadans Achter d'Hoven 65	Gratis
13/11	19u	<b>Infosessie over zindelijkheid.</b> Tineke van Opvoedingspunt Wuustwezel geeft allerlei tips.	Huis van het Kind, Gasthuisdreef 6a	Gratis
20 & 27/11 4, 11 & 18/12	19u30 - 21u30	<b>OO10-Stress.</b> Workshopreeks van vijf avonden voor ouders van tieners.	Gc Blommaert, Gemeentepark 22	Gratis
16/ 11	20u	<b>Liefde sterft nooit.</b> Lezing door Christel Wilmsen.	Bib Gasthuis- hoeve, Dorpsstr 36	Gratis