

# GEZONDHEID ZIT IN A.L.L.E.S.

Je goed in je vel voelen, hoe kan je daar actief meer bezig zijn? Het is meer dan gezond eten en sporten. Het is juist de balans tussen verschillende aspecten van je leven die zorgt voor een gezonde levensstijl. Gezondheid zit dus in A.L.L.E.S.

We bieden dit jaar een gevarieerd, inspirerend aanbod over

- Afwisselend eten
- Leuk bewegen
- Lief zijn voor jezelf
- Emoties hanteren
- Slapen

Ontdek binnenin snel onze lezingen!

## Gelukswandeling

Met een gelukswandeling in elke gemeente word je, naast een frisse neus, getraakteerd op een meet and greet met de geluksdriehoek. Stap voor stap ontdek je als wandelaar de verschillende bouwblokken en oranje bol van de driehoek, terwijl je door je favoriete gemeente of natuurgebied kuierd. De doe-opdrachten tijdens deze wandeling zorgen voor een ludieke en inspirerende ervaring. De gelukswandeling zet je op weg om te bouwen aan je geluk en is daarnaast bevorderend voor je fysieke én mentale gezondheid. Een win-win!

## Geluksdriehoek

Ieder jaar wensen we familie en vrienden een gelukkig nieuwjaar, maar je gelukkig voelen of gelukkig zijn: wat is dat precies? Alle belangrijke wetenschappelijke kennis over geluk werd verzameld in de geluksdriehoek. Dit model informeert en inspireert over geluk en vormt tijdens de gelukswandeling een wegwijzer waarmee jij als wandelaar je geluksgevoel kan versterken.

*Ga naar de website van jouw gemeente en ontdek hoe je kan deelnemen aan de gelukswandeling.*



### Dansfuij

Met Groep Ricky en Petra Dee



### Het burn-outvaccin

door Gert Braeken



### F\*ck it, maandag start ik echt

door Celien Rombouts



### Shut your eyes to energise

door Erik Franck



### Piekeren hanteren kan je leren

door Patrick De Decker



### Hoofdpijn

door dokter Charlotte Sommeling



Een organisatie van



# GEZONDHEID ZIT IN A.L.L.E.S.



Vrijdag 10 maart 2023 om 14 uur

## DANSFUIF

Met Groep Ricky en Petra Dee

Zin in een dansje, een fijne babbel of een lekker drankje? Wil je leeftijdsgenoten uit de buurt leren kennen op een leuke, plezierige manier? Kom dan zeker naar onze senioredansfuif in Villa Ria. Dans en zing mee op bekende liedjes. Ken je iemand die ook zin heeft in een gezellige, aangename namiddag? Breng hem of haar dan zeker mee. Vanuit Brecht is er gratis busvervoer. Schrijf je in via [welzijn@brecht.be](mailto:welzijn@brecht.be).

Waar? Villa Ria, Kapellei 264, 2980 Zoersel

Prijs? Gratis inkom en taart. Consumpties zijn betalend.

Info: Gemeente Zoersel, 03 298 00 00 of [gemeente@zoersel.be](mailto:gemeente@zoersel.be)

Schrijf je in voor elke activiteit. Kan je toch niet komen? Geef ons een seintje.

Donderdag 20 april 2023 om 20 uur

## LEZING

Burn-out

Jaar na jaar stijgen de burn-outcijfers bij mensen van alle leeftijden. Er circuleren echter nogal wat misvattingen over de oorzaken. Gert Braeken, psycholoog, concludeerde: wie niet gerespecteerd wordt in zijn of haar persoonlijke waarden en de vaardigheden mist om daar gepast op te reageren, heeft veel kans om burn-outklachten te ontwikkelen. Hij publiceerde in 2022 het boek 'Het burn-outvaccin', een innovatieve, efficiënte methode om burn-out te voorkomen of aan te pakken. Volgens hem zijn bepaalde persoonlijkheidstypen vatbaarder voor burn-out dan andere, maar meer kennis, zelfinzicht en het aanleren van bepaalde vaardigheden kunnen je wapenen tegen burn-out.

Waar? 't Gasthuis, Turnhoutsebaan 199, 2110 Wijnegem

Prijs? 5 euro

Info: [hvschijnvallei@gmail.com](mailto:hvschijnvallei@gmail.com)

Donderdag 1 juni 2023 om 20 uur

## F\*ck it, maandag start ik echt ... en andere dieetonzin weerlegd

Celien Rombouts, intuïtief eten coach

Celien is een diëtiste die mensen wil laten stralen door te stoppen met diëten. Naast diëtiste is ze ook intuïtief eten coach, diabeteseducator en leerkracht. Haar missie? Vrouwen helpen een einde te maken aan hun dieetstrijd en op weg helpen naar een gezond en gelukkig leven waar je ook nog kan genieten van een stuk chocolade en een lekkere pasta. Haar ultieme droom? Dat iedereen komaf maakt met diëten, terug naar de signalen van haar lichaam leert luisteren en dat liefst met een goede portie zelfvertrouwen en zelfliefde er bovenop! In samenwerking met AVANSA Antwerpen.

Waar? O.C. 't Centrum, Dorpsstraat 73, 2960 Brecht

Prijs? Gratis

Info: [welzijn@brecht.be](mailto:welzijn@brecht.be)

Donderdag 5 oktober 2023 om 19.30 uur

## LEZING

Shut your eyes to energise

Onze nachtrust vormt een belangrijk onderdeel van ons welbevinden. 's Nachts lig je te piekeren. Omstandigheden kunnen onze slaapkwaliteit vaak negatief beïnvloeden. Overdag kan je je moeilijker concentreren en je presteert minder. In deze sessie krijg je van Erik Franck, erkend klinisch psycholoog, gedragstherapeut (UGent), supervisor van de Vlaamse Vereniging voor Gedragstherapie en professor Psychologie aan de Universiteit Antwerpen meer inzicht in wat (goede) slaap is. Je krijgt concrete tips om (nog) beter te slapen.

Waar? Gemeentehuis (raadzaal), Liersebaan 12, 2240 Zandhoven

Prijs? Gratis

Info: Gemeente Zandhoven, 03 410 16 20 of [info@zandhoven.be](mailto:info@zandhoven.be)



Donderdag 26 oktober 2023 om 19.30 uur

## LEZING

Piekeren hanteren kan je leren

Word jij ook regelmatig geplaagd door piekervragen waarop je geen sluitend antwoord kan vinden? Het overgrote deel van de energie die piekeren opsloort, gaat niet naar de oplossing van het probleem, maar naar het uitvergroten en verdiepen ervan. Piekeren is daarom een ernstig energielek, maar het is gelukkig geen ongeneeslijke ziekte. Piekeren is vooral een slechte gewoonte. Cognitieve psychologie spitst zich toe op de aanpak van denkfouten en leert ons dat als we erin slagen om ze te ontdekken, we ze ook kunnen leren ombuigen. In deze lezing gaan we dieper in op het verschijnsel piekeren en krijg je een aantal praktische tips voor Eerste Hulp bij Piekeren.

Waar? De Notelaar, Lierselei 15, 2390 Malle

Prijs? Gratis

Info: Gemeente Malle, 03 312 49 61 of [sociaalhuis@malle.be](mailto:sociaalhuis@malle.be)

Donderdag 16 november 2023 om 20 uur

## LEZING

Hoofdpijn

Ken je dat bonzende gevoel aan één zijde van je hoofd? Hoofdpijn is vaak een onbegrepen gezondheidsprobleem en een zware last voor mensen die eraan lijden. Het is soms zelfs zo erg dat dagelijkse bezigheden een last zijn. In je zoektocht naar een oplossing kun je deelnemen aan een lezing waar neuroloog Charlotte Sommeling van AZ Voorkempen je tips aanreikt en remedies of oplossingen aanbiedt.

Waar? Werf 44, Schoolsstraat 44, 2970 Schilde

Prijs? Gratis

Info: [www.werf44.be](http://www.werf44.be) of [welzijn@schilde.be](mailto:welzijn@schilde.be)