



OKTOBER: MAAND VAN DE GEESTELIJKE GEZONDHEID

Op 10 oktober vindt de Werelddag Geestelijke Gezondheid plaats. Daarom willen we de hele maand 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 oktober. Door positieve geestelijke gezondheid aandacht te geven, creëren we tegelijkertijd meer begrip voor mensen die psychisch kwetsbaar zijn.

LANCERINGSMOMENT WARME NOORDERKEMPEN

Zaterdag 1 oktober

Op zaterdag 1 oktober gaat het verhaal van de Warme Noorderkempen in onze gemeente van start!

Samen met **Lotte Vanwezemaal** en **Warme William**, de mascotte van de campagne, zal het Fonds GaVoorGeluk jou ontvangen in de Warme William Luistermobiel.

Samen met Brasschaat, Essen, Kalmthout en Kapellen werken we aan een Warme regio Noorderkempen: veerkracht versterken, ondersteuning bieden, bespreekbaar maken van kwetsbaarheid en de weg wijzen naar hulp.

WANNEER: Zaterdag 1 oktober

WAAR: Gasthuishoeve, Dorpsstraat 36, parkeren op Achter d'Hoven

PROGRAMMA:

10u30 Onthaal met koffie en thee

11u00 De luistermobiel en Lotte Van Wezemaal komen aan

11u15 Officiële opening warme wandeling

11u30 Wolkjes, zonnetjes, je mag me alles vragen-banken

12u00 De luistermobiel vertrekt weer

FEESTELIJKE HEROPSTART SPEEL- EN BABYBABEL

Woensdag 5 oktober

Ben je ouder of grootouder van een baby of peuter tot 3 jaar en heb je zin in contact met andere mama's, papa's, oma's, opa's?

Kom dan naar dit ontmoetingsmoment en breng je jonge spruit mee.

Er is plaats om te spelen en nieuw speelgoed om te ontdekken!

Deze feestelijke heropstart vieren we met een lekker ontbijtje en we maken samen een snelklaar en gezond fruitpapje.

Meld je vooraf even aan bij welzijn@wuustwezel.be, dan zorgen wij voor voldoende broodjes.

WANNEER: woensdag 5 oktober tussen 9u en 12u

WAAR: Huis van het Kind, Gasthuisdreef 6a

INSCHRIJVEN: Via welzijn@wuustwezel.be of 03 690 46 14

ROTS EN WATER

Reeks van 5 trainingen op woensdagavond

Rots en water is een psychofysieke weerbaarheidstraining waarbij de kwaliteiten van de rots (zelfvertrouwen, durven, doen, opkomen voor jezelf) en van het water (flexibiliteit, verbinding, met elkaar rekening houden) verenigd worden.

Er wordt gewerkt met lichaams oefeningen. Dit zijn oefeningen voor gronding, ademhaling, beweging en zelfverdediging en zo vergroot je je weerbaarheid en ga je steviger staan in je leven en werk.

Hoe stel je grenzen?

Hoe communiceer je?

Hoe ga je om met lastige situaties?

Je bent weerbaar als je kenbaar kan maken wat je wil of belangrijk vindt.

En dat kan je alleen maar als je vertrouwt op je intuïtie en innerlijke kracht in (spannende) situaties.

In deze doe-sessies leer je omgaan met spanning en spannende situaties, je ontdekt het effect van je gedachten op je gedrag en je ervaart je lichaam als kracht- en rustcentrum. Je wordt je bewuster van je lichaam (spierspanning, ademhaling, hartslag en lichaamstaal), je zelfbewustzijn groeit.

Ook heel geschikt voor wie regelmatig met jongeren werkt of in contact komt

WANNEER 19 oktober, 9 november, 23 november, 30 november en 7 december telkens van 19u tot 21u

WANNEER: GC Blommaert, Gemeentepark 22

TICKETS: voor de hele reeks €10 of €2 via UiTPAS aan kansentarif

INSCHRIJVEN: Via welzijn@wuustwezel.be of 03 690 46 14



DE NATUUR ALS ONTSPANNINGSCOACH

Reeks van 3 wandelingen op zaterdagvoormiddag

Het thema van deze 3 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.

WANNEER: 8 oktober, 15 oktober en 22 oktober. Samenkomst om 9u30
WAAR: Eerste wandeling vertrekt aan bib, Gasthuishoeve, Dorpstraat 33. Volgende plaats van samenkomst wordt later afgesproken.
TICKETS: voor de hele reeks €5 of €1 via UiTPAS aan kansentarief
INSCHRIJVEN: Via welzijn@wuustwezel.be of 03 690 46 14

80+ OP DE KOFFIE

Ben je 80 of ouder, dan ben je van harte uitgenodigd op één van onze koffienamiddag voor 80+’ers! Lekker koffie met heerlijke cake, gezellig babbelen met dorps- en leeftijdsgenoten en tussendoor nog wat informatie en amusement!

Je ontvangt nog een persoonlijke uitnodiging.

WANNEER EN WAAR:
18 oktober: GC Blommaert in Wuustwezel
19 oktober: LDC Wijkhuis in Loenhout
27 oktober: GC 't Schoolhuis in Gooreind



WORKSHOP BABYMASSAGE

Zaterdag 29 oktober

Door een rustgevende massage laat je je kind ontspannen en creëer je een warme band met je baby. De beste remedie tegen huilurtjes, darmkrampjes en slapeloze momenten.

Babymassage is aanbevolen omdat het je baby geruststelt. Het is een warme manier om al vroeg vorm te geven aan de verbondenheid met je baby. Bovendien stimuleert het de neurologische, motorische en emotionele ontwikkeling van de baby. Het is een positieve manier van communicatie met je kind.

WANNEER: Zaterdag 29 oktober van 10u tot 12u
WAAR: GC Blommaert, Gemeentepark 22
VOOR WIE: Je baby is tussen 6 weken en 6 maanden oud.
INSCHRIJVEN: Gelieve te mailen naar welzijn@wuustwezel.be
Er is plaats voor 8 baby's, wees er dus snel bij!
WAT BRENG IK MEE: Verzorgingskussen en massageolie geschikt voor het huidje van je baby (de lesgeefster voorziet ook massageolie voor degene die dit niet hebben).

LEZING 'GELUKKIG OUDER WORDEN'

Donderdag 10 november

Een lezing van Luc Van de Ven. Inkom is gratis.
We denken dikwijls te simplistisch over ouder worden: de jonggepensioneerde die met volle teugen geniet van het leven, sport, reist, terrasjes doet,... Ofwel de oudere die sukkel met zijn gezondheid, veel hulp nodig heeft, vereenzaamt,... Achter ouder worden schuilt een complexe realiteit. Er verandert veel, zowel lichamelijk, gevoelsmatig als sociaal.

Op basis van levensechte verhalen en situaties uit zijn beroepsloopbaan geeft Luc Van de Ven concrete tips om ouderdom beter te begrijpen.

WANNEER: Donderdag 10 november om 13u30
WAAR: GC Kadans, Achter d'Hoven 15
INSCHRIJVEN: Via welzijn@wuustwezel.be of 03 690 46 14



KABOUTERS IN HET GEMEENTEPARK!

Van 31 oktober tot 12 november

De kabouters woonden al heel lang in een kabouterdorpje verstopt in een veld aan de rand van een bos.

Toen kwam er een grote storm, die blies al hun huisjes omver. Gelukkig konden de kabouters op tijd wegllopen 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 gemeentehuis 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 en kan je hen niet zien.



Vertrek aan de voorkant van het gemeentehuis.

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?

Haal het wandelblaadje in het gemeentehuis of in de bib, of download het van de gemeentelijke website.

Veel zoekplezier!!



KOM ZEKER OOK EENS LANGS BIJ:

ONZE DIENSTENCENTRA

Er worden in onze dienstencentra tal van onspannings- en ontmoetingsmogelijkheden aangeboden. Door het organiseren van allerlei activiteiten proberen ze mensen met elkaar in contact te brengen. Zo bieden ze interessante momenten, cursussen en spelmomenten aan.

Je kan hier ook terecht met allerlei vragen. Er zal naar een gepast antwoord gezocht worden. Bovendien kan je in onze dienstencentra dagelijks een warme maaltijd komen eten. Gelieve dit telkens één dag op voorhand te laten weten.

LDC Ter Wezel: Achter d'Hoven 65

03 667 61 58 of LDCterwezel@wuustwezel.be

LDC Wijkhuis: Brechtseweg 29

03 236 58 69 of LDCwijkhuis@wuustwezel.be

ONZE BIBLIOTHEEK EN DIENST TOERISME

Naast allerlei informatieve en ontspannende boeken, vind je er ook tijdschriften en kranten in een gezellige leeshoek.

Pik je wandel -en fietskaarten op bij dienst Toerisme vooraleer je de mooie natuur van Wuustwezel en wijde omgeving gaat ontdekken. Je vindt hier ook folders en flyers over toeristische activiteiten in de buurt.

De bib beschikt over een computerhoekje om rustig dingen op te zoeken.

Hier ben je altijd welkom!

Openbare bibliotheek: Dorpsstraat 36

03 690 46 40 of bibliotheek@wuustwezel.be

Toerisme Wuustwezel Dorpsstraat 36

03 690 46 43 of toerisme@wuustwezel.be



