



KIJK EENS ONDER DE Schil

**Tu
GEKI?**

**KOPZORGEN
BIJ 65-PLUSSERS
BESPREEKBAAR MAKEN**

**Van 10 september
t.e.m. 10 november 2026**

Lier | Berlaar | Duffel | Nijlen





Ouder worden brengt heel wat moois met zich mee: je hebt vaak meer rust, meer zelfkennis en veerkracht. Maar het is ook een periode van veranderingen. Je neemt afscheid van gewoontes en dierbaren, je lichaam sputtert soms wat tegen, en wat ooit vanzelfsprekend leek, vraagt meer aandacht. Dat is normaal, maar toch weegt het soms zwaar op hoe je je voelt.

Met de campagne **Te Gek!? – Kijk eens onder de schil**, die loopt van 10 september tot 10 november 2026, zetten Lier, Berlaar, Duffel, Nijlen en verschillende partnerorganisaties dit thema in de kijker. Want achter elke glimlach, rimpel en levensverandering schuilt een verhaal dat gehoord mag worden. Psychische kwetsbaarheid bij ouderen blijft vaak onder de radar, maar verdient net zo goed begrip en ondersteuning.

Elke gemeente heeft een mooi aanbod aan activiteiten: inspirerende lezingen, verbindende workshops, ontmoetingsmomenten en creatieve sessies die je laten ontdekken wat je zelf kan doen en waar je terecht kan voor hulp.

Laat deze brochure je inspireren en geniet van één of meer activiteiten. Meedoen? Schrijf je snel in als dat bij de activiteit vermeld staat.

Trouwens, ben je nog wat jonger, maar voel je je toch aangesproken door het aanbod? Van harte welkom!

Smaakt dit naar meer...?



- Lees het gratis magazine van de campagne **Te Gek!?** en de regionale bijlage 'wegwijs in het hulplandschap' over geestelijke gezondheid, die je krijgt als je deelneemt aan een van activiteiten uit deze brochure.
- Of neem een kijkje op www.tegek.be/campagnes/onderdeschil/over-deze-campagne



Pauze werkt, omgaan met stress

LDC Balderhuys i.s.m. Emergo

Stress herkennen, onderzoeken, serieus nemen en aanpakken. Wil je kennismaken met verschillende methodes om met stress om te gaan? Kom dan proeven van de werkvormen. Theorie en oefeningen wisselen elkaar af.

Wanneer en waar

vr 4, 11 en 25 september,
vr 9 en 23 oktober
van 10.30 tot 12 uur
LDC Balderhuys, Pastorijsstraat 2A, Berlaar

Prijs

12,50 euro (voor 5 sessies)

Inschrijven

balderhuys@zusters-berlaar.be
of 03 343 40 04

Meer informatie

www.balderhuysberlaar.be

INFOSESSIE

Druk, druk, druk... tot mijn lichaam "stop" zegt. Over stress en burn-out.

Dienstencentra Lier

Heb je het gevoel dat je te veel ballen in de lucht moet houden? Staat het huilen je nader dan het lachen als je denkt aan de vele dingen die op je af komen? Loopen thuis de frustraties op. Je slaapt er niet van, je bent prikkelbaar, humeurig, emotioneel, je vindt geen rust in je hoofd,... Dan is deze infosessie iets voor jou.

Wanneer en waar

do 10 september van 14 tot 16 uur
dienstencentrum het Schoppeke,
Kanunnik Davidlaan 25, Lier

Prijs

gratis

Inschrijven

dienstencentra@lier.be,
03 283 48 88 of 03 481 61 05

Meer informatie

dienstencentra@lier.be
03 283 48 88 of 03 481 61 05
www.lier.be/dienstencentra



Café Mentaal Welzijn

Autonomie versterken

Café Mentaal Welzijn

Café Mentaal Welzijn is een plek waar iedereen met zorgen, stress of psychische moeilijkheden terecht kan. Ook als familie, naaste of hulpverlener die met geestelijke gezondheid te maken heeft, ben je welkom. Je doet in een vertrouwelijke sfeer je verhaal, je kan vragen stellen of gewoon luisteren naar anderen.

Tom Vermeulen geeft een korte inleiding over 'Autonomie versterken'. Daarna is er tijd voor vragen, uitwisseling en gesprek.

Wanneer en waar

do 10 september van 19.30 tot 21.30 uur
de Rosmolen, Pettendonk 37/1, Lier

Prijs

gratis

Inschrijven

Inschrijven is niet nodig.

Meer informatie

dirkdca@gmail.com

0484 91 62 52

www.netwerkemergo.be/cafe-mentaal-welzijn



Ontbijtbuffet

Buurtzorg De Geburen Kessel

Start de dag gezellig met een ontbijt in goed gezelschap. Een gelegenheid om nieuwe mensen te ontmoeten of eens even bij te praten met vrienden of familie.

Wanneer en waar

vr 11 september en vr 6 november
van 8.30 tot 10.30 uur

WZC Sint Jozef, Gasthuisstraat 10, Kessel

Prijs

15 euro

Inschrijven

- Inschrijven tot 21 augustus voor ontbijtbuffet van 11 september
- Inschrijven tot 16 oktober voor ontbijtbuffet van 6 november

LDC.KESSEL@zusters-berlaar.be

Meer informatie

LDC.KESSEL@zusters-berlaar.be

<https://degeburennijlen.be/>

www.facebook.com/DeGeburen



Gezondheids- wandeling Berlaar

S-Plus vzw i.s.m. LDC Balderhuys

S-Plus en LDC Balderhuys nodigen je uit om samen de pracht van Berlaar te ontdekken tijdens een wandeling van ongeveer 6,5 km. De tocht vertrekt en eindigt aan het dienstencentrum, waar je kan nagenieten van een drankje aangeboden door het Balderhuys.

Wanneer en waar

di 15 september van 13.30 tot 16.30 uur
LDC Balderhuys, Pastorijsstraat 2, Berlaar

Prijs

gratis

Inschrijven

antwerpen@s-plusvzw.be, 03 285 43 36

Meer informatie

antwerpen@s-plusvzw.be, 03 285 43 36
buurtzorg.balderhuysberlaar@zusters-berlaar.be
03 343 40 04



Hersen- vriendelijk Buurtrestaurant

Buurtzorg De Geburen Nijlen

Je goed in je vel voelen start bij wat je eet. In het buurtrestaurant geniet je van een gezonde maaltijd (soep, hoofdgerecht, dessert). Een opkikker voor je mentale welzijn.

Wanneer en waar

elke donderdag van 17 september
tot 5 november van 11 tot 13 uur
Lokaal dienstencentrum Nijlen,
Kerkeblokken 11, Nijlen

Prijs

11 euro

Inschrijven

Min. 1 week vooraf reserveren
via 0479 58 49 77

Meer informatie

0479 58 49 77
degeburennijlen.be



WORKSHOP

Levenswensen

Dienstencentra Lier i.s.m.
Gezonde Buurt van CM

In deze workshop maak je kennis met levenswenskaarten. Met deze kaarten kan je zelf nadenken over je wensen bij een zware ziekte of wanneer je levenseinde nadert. Daarnaast krijg je tips om thuis, samen met anderen, verder na te denken en het gesprek aan te gaan.

Wanneer en waar

do 17 september van 13.30 tot 16 uur
dienstencentrum het Schoppeke,
Kanunnik Davidlaan 25, Lier

Prijs

gratis

Inschrijven

dienstencentra@lier.be,
03 283 48 88 of 03 481 61 05

Meer informatie

dienstencentra@lier.be,
03 283 48 88 of 03 481 61 05,
www.lier.be/dienstencentra



INFOSESSIE

Intimiteit (her)ontdekken & tijdloze goesting

S-Plus vzw i.s.m.
Buurtzorg De Geburen Kessel

Benieuwd hoe je intimiteit spannend kan houden tijdens de meno- en penopauze? Tijdens deze interactieve infosessie van seniorenvereniging S-Plus ontdek je op een luchtige en open manier wat er kan veranderen en hoe je samen nieuwe vormen van intimiteit kan beleven of misschien zelfs herontdekken. Doorbreek taboes en ontdek hoe je in nog volop kan genieten. Met praktische tips (vanaf +/- 45 jaar)

Wanneer en waar

do 17 september van 19 tot 21.30 uur
WZC Sint Jozef, Gasthuisstraat 10, Kessel

Prijs

2 euro (inclusief lekker proevertje en sprankelend drankje)

Inschrijven (vóór vrijdag 11.09)

antwerpen@s-plusvzw.be, 03 285 43 36,
www.s-plusvzw.be

Meer informatie

antwerpen@s-plusvzw.be, 03 285 43 36,
www.s-plusvzw.be



Herinneringen in Harmonie

Buurtzorg De Geburen Kessel

Zing je graag? Je moet geen zangwonder zijn, maar het voor al graag doen. Want van zingen word je gelukkig. Kom samen met bewoners, buurtbewoners en mantelzorgers liedjes zingen uit de tijd van toen.

Wanneer en waar

ma 21 september van 14 tot 15.30 uur
WZC Sint Jozef, Gasthuisstraat 10, Kessel

Prijs

Gratis

Inschrijven

LDC.KESSEL@zusters-berlaar.be

Meer informatie

LDC.KESSEL@zusters-berlaar.be

'Zen' in beweging

LDC Balderhuys

Je maakt kennis met een rustige en toegankelijke bewegingsvorm. Vloeiende bewegingen, ademhaling en aandacht staan centraal. Je leert, onder begeleiding van ergotherapeute Margot, stap voor stap eenvoudige reeksen uitvoeren in een ontspannen tempo, zonder prestatiedruk.

Wanneer en waar

di 22 september, 6 en 22 oktober,
3 november van 9.30 tot 10.30 uur
en van 10.45 tot 11.45 uur
LDC Balderhuys, Pastorijsstraat 2A, Berlaar

Prijs

Gratis

Inschrijven

Inschrijven is niet nodig.

Meer informatie

www.balderhuysberlaar.be

Boeketje Veerkracht

Lost & Co

Je start in 'Gloed' en wandelt naar een kleine pluktuin op 'den hof van Pallieter'. Onderweg delen we verhalen over wat jou hielp of helpt in moeilijke tijden. Voor Kathleen was dat bezig zijn met haar handen, met bloemen en vertoeven in de natuur. In haar pluktuin krijg je praktische tips en leer je over de betekenis van bloemen. Je maakt een eigen boeketje dat je nadien mee naar huis neemt: een vrolijke herinnering aan een namiddag van ontmoeten, natuur en veerkracht.

Het aantal plaatsen is beperkt dus snel inschrijven is de boodschap. Je bijdrage is voor de bloemen en een drankje onderweg. Je hoeft geen ervaring te hebben met bloemschikken en ook mannen zijn van harte welkom.

Wanneer en waar

do 24 september van 13.30 tot 16.30 uur
Gloed, Antwerpsestraat 126, Lier

Prijs

15 euro

3 euro met UitPAS met kansentariaf

Inschrijven

info@lostenco.be, 0470 12 30 74,
www.lostenco.be

Meer informatie

www.lostenco.be

Samen op verhaal komen.

Dienstencentra Lier

Een moment voor jouw mentaal welzijn. Geestelijke gezondheid stopt niet bij ouder worden. Toch vinden ouderen het vaak lastig om te praten over kopzorgen. Tijdens deze namiddag staan verhalen en ontmoeting centraal. We brengen een verhaal dat aansluit bij de leefwereld van senioren en ruimte biedt voor herkenning. Daarna ga je in kleine groepjes met elkaar in gesprek over dingen die je raken. Niets moet, alles mag gedeeld worden in een sfeer van vertrouwen en respect. We sluiten af met een muzikale wens.

Wanneer en waar

- vr 25 september van 13.30 tot 15 uur
dienstencentrum het Schoppeke,
Kanunnik Davidlaan 25, Lier
- vr 2 oktober van 13.30 tot 15 uur
dienstencentrum de Waaier,
Dorpsstraat 111, Koningshooikt
- vr 9 oktober van 13.30 tot 15 uur
dienstencentrum de Rosmolen,
Pettendonk 37/1, Lier

Prijs

gratis

Inschrijven

dienstencentra@lier.be,
03 283 48 88 of 03 481 61 05,

Meer informatie

dienstencentra@lier.be,
03 283 48 88 of 03 481 61 05,
www.liar.be/dienstencentra

Herken de 4 signalen

Deze 4 signalen kunnen aangeven
dat een 65-plusser het moeilijk heeft



**verandering
in gedrag**



**verandering
in emoties**



**minder
sociaal contact**



**zeggen dat het
niet goed gaat**

Herken de 4 signalen bij 65-plussers



Verandering in gedrag

Psychische problemen brengen vaak veranderingen in gedrag mee. Wees alert als dit gedrag nieuw is, duidelijk toeneemt, of samenhangt met een ingrijpende gebeurtenis zoals pensioen, verlies of ziekte.



Verandering in emoties

Als het niet goed gaat met iemand, merk je dat meestal aan emoties. Men wordt vaker boos, huilt sneller, heeft veel minder energie en ervaart schuldgevoelens en gevoelens van nutteloosheid.



Minder sociaal contact

Mensen die het psychisch zwaar hebben, sluiten zich meer af van de buitenwereld en zijn vaker in zichzelf gekeerd. 65-plussers krijgen vaker te maken met sociale isolatie door omstandigheden, gebeurtenissen en lichamelijke problemen.



Zeggen dat het niet goed gaat

Uit wat mensen zeggen, kan je afleiden dat ze het moeilijk hebben. Soms is dat overduidelijk, soms is het ontwijkend en vaag. Neem zulke uitspraken altijd ernstig.

Deze 4 signalen kunnen aangeven dat een 65-plusser het moeilijk heeft.

Psychische problemen bij 65-plussers worden vaak niet herkend. Men beschouwt de signalen ten onrechte als iets wat hoort bij het ouder worden. Het is belangrijk om de signalen ernstig te nemen. Praat erover en ga samen op zoek naar hulp.



Meer info op www.onderdeschil.be



INFOSESSIE

Rust in je hoofd

Lokaal Bestuur Duffel i.s.m.
Gezonde Buurt van CM

Piekerproblemen oplossen door erover te piekeren, is zoals meer gas geven als je in de modder zit: je geraakt alsmaar dieper verstrikt.

We onderschatten hoeveel ellende we onszelf bezorgen door voortdurend 'in ons hoofd te zitten'. We genieten minder van het leven en zijn geen aangenaam gezelschap. Er duiken klachten op zoals stress en slaapstoornissen. Tijdens deze sessie krijg je tips om meer rust in je hoofd te creëren.

Voorleesuurkje voor volwassenen

Bibliotheek Nijlen

Een verbindend moment... je geniet samen van mooie teksten.

Wanneer en waar

di 29 september van 14.30 tot 15.30 uur
Bibliotheek Nijlen, Kerkstraat 4, Nijlen

Prijs

gratis

Inschrijven

Inschrijven is niet nodig.

Meer informatie

bibliotheek@nijlen.be, 03 410 03 60,
<https://nijlen.bibliotheek.be/>

Wanneer en waar

do 1 oktober van 19 tot 21 uur
Dienstencentrum den boom,
Zorgcampus Sint Elisabeth,
Kwakkelenberg 1-3, Duffel

Prijs

4 euro

0,80 euro UiTPAS met kansentarif

Inschrijven

onthaal.zorgcampus@duffel.be,
015 309 940

inez.brouwers@duffel.be, 015 309 771

Meer informatie

inez.brouwers@duffel.be, 015 309 771



VOORSTELLING

Geluk op grootmoeders wijze

Lokaal bestuur Nijlen
i.s.m. LDC De Geburen Nijlen

Wandelbabbel

Buurtzorg De Geburen Kessel

Wandelen is gezond. Tegelijkertijd even kunnen ventileren en positieve energie op doen des te meer. Kom mee wandelen (max. 4 km en rolstoeltoegankelijk). Nadien drinken we nog een kop koffie.

Wanneer en waar

do 1 oktober van 10 tot 11.30 uur
WZC Sint Jozef, Gasthuisstraat 10, Kessel

Prijs

gratis

Inschrijven

Inschrijven is niet nodig.

Meer informatie

LDC.kessel@zusters-berlaar.be

Op een ludieke manier brengen senioren van de Letterhoutemse toneelgroep het thema 'mentaal welbevinden' ter sprake. Ze brengen een humoristisch toneelstuk voor en door senioren, met tips die aanzetten tot nadenken over je eigen kunnen, je talenten, je krachten.

Wanneer en waar

vr 2 oktober van 14.30 tot 15.30 uur
Lokaal dienstencentrum De Geburen Nijlen, Kerkeblokken 11, Nijlen

Prijs

gratis

Inschrijven

<https://be.ticketgang.eu/> (Geef 'Nijlen' in bij zoekterm) of 03 410 02 11

Meer informatie

tel. 03 410 02 11, senioren@nijlen.be,
<https://bekendinnijlen.be/beleef/>



Bouwblokken van geluk

Dienstencentra Lier
i.s.m. gezondheidsmakers

Een gelukkig leven... dat wensen we elkaar allemaal toe. Maar je 'gelukkig voelen' of 'gelukkig zijn': wat is dat precies? Om op die vraag te antwoorden, verzamelde Gezond Leven wetenschappelijke kennis over geluk in de geluksdriehoek. Je leert deze driehoek kennen en gaat daarna zelf aan de slag met je geluksgevoel.

Wanneer en waar

- di 6 oktober van 14 tot 16 uur
dienstencentrum het Schoppeke,
Kanunnik Davidlaan 25, Lier
- di 13 oktober van 14 tot 16 uur
dienstencentrum de Waaier,
Dorpsstraat 111, Koningshooikt

Prijs

gratis

Inschrijven

dienstencentra@lier.be,
03 283 48 88 of 03 481 61 05

Meer informatie

dienstencentra@lier.be,
03 283 48 88 of 03 481 61 05,
www.lier.be/dienstencentra

WORKSHOP

Positieve gezondheid

Dienstencentra Lier i.s.m.
Gezonde Buurt van CM

Niet enkel je lichaamsfuncties of mentaal welzijn bepalen je gezondheid. Ook sociale contacten, je werksituatie, zelfzorg (en nog heel wat andere zaken) kunnen een belangrijke rol spelen. Met verschillende methodieken wordt de visie van Positieve gezondheid toegelicht. Zo kan je aan het einde van de workshop bekijken welke eerste stap in de richting van een gezondere levensstijl jij graag wil zetten.

Wanneer en waar

- di 6 oktober van 14 tot 16 uur
dienstencentrum de Waaier,
Dorpsstraat 111, Koningshooikt
- vr 9 oktober va, 14 tot 16 uur
dienstencentrum het Schoppeke,
Kanunnik Davidlaan 25, Lier

Prijs

gratis

Inschrijven

dienstencentra@lier.be
03 283 48 88 of 03 481 61 05

Meer informatie

dienstencentra@lier.be
03 283 48 88 of 03 481 61 05
www.lier.be/dienstencentra

Ontdek de Schilcarrousel – waar een simpel gebaar leidt tot een écht gesprek.

Dienstencentra Lier

Hoe gaat het nu écht met je? In de Schilcarrousel ontstaat dit gesprek vanzelf... terwijl je samen aardappelen schilt.

Het is een warme, laagdrempelige manier om even stil te staan bij elkaar, zonder druk, zonder drempels, met ruimte voor een glimlach en een goed gesprek. Je zit samen met een student verpleegkunde van Thomas More Hogeschool. Twee mensen, één schilmesje, en een boeiende ontmoeting die vaak meer losmaakt dan je verwacht.

De Schilcarrousel: klein in opzet, groot in verbinding.



Wanneer en waar

- do 8 oktober en di 13 oktober van 10.30 tot 12 uur dienstencentrum het Schoppeke, Kanunnik Davidlaan 25, Lier
- do 8 oktober van 10.30 tot 12 uur dienstencentrum de Waaier, Dorpsstraat 111, Koningshooikt
- di 13 oktober van 10.30 tot 12 uur dienstencentrum de Kroon, Transvaalstraat 44, Lier

Prijs

gratis

Inschrijven

dienstencentra@lier.be,
03 283 48 88 of 03 481 61 05

Meer informatie

dienstencentra@lier.be,
03 283 48 88 of 03 481 61 05,
www.lier.be/dienstencentra

Zorgmarkt

Buurtzorg De Geburen Kessel

Zit je met een (specifieke) zorgvraag? Over mutualiteit, thuiszorg, notaris, verlieservaring,... Kom langs op de zorgmarkt en maak kennis met organisaties of instanties uit de buurt.

Wanneer en waar

vr 9 oktober van 13 tot 16 uur
WZC Sint Jozef, Gasthuisstraat 10, Kessel

Prijs

gratis

Inschrijven

LDC.kessel@zusters-berlaar.be

Meer informatie

LDC.kessel@zusters-berlaar.be

lezingen, voorstellingen en verhalen die clichés doen kantelen. Met kunst, ontmoeting, kinderactiviteiten, randanimatie en ruimte voor gesprek is dit geen klassieke opendeurdag, maar een uitnodiging om anders te kijken. Iedereen is welkom: bezoekers, zorggebruikers en lotgenoten, naasten en medewerkers. Kom kijken achter de deur. Kom luisteren voorbij het oordeel. Kom binnen en stap buiten met een andere blik. Verwacht het onverwachte.

Wanneer en waar

zo 11 oktober van 11 tot 17 uur
Zorggroep UPC Duffel,
Stationsstraat 22 C, Duffel

Prijs

gratis

Inschrijven

Inschrijven is niet nodig.

Meer informatie

www.upcduffel.be/opendeurdag

OPENDEURDAG ZORGGROEP UPC DUFFEL

Verwacht het onverwachte

Zorggroep UPC Duffel

Stap binnen in de psychiatrische zorg zoals je die zelden ziet. Wandel langs onderzoek, herstel, therapie en leefwerelden. Ontdek hoe non-verbale therapie spreekt zonder woorden. Maak kennis met mobiele teams', woonbegeleiding en psychosociale revalidatie. Ervaar een belevingsopstelling op een afdeling. Luister naar



APERITIEF & INFOSESSIE

S-Plus Apero Solo voor singles 55+ & infosessie 'Lekker in je vel'

S-Plus vzw i.s.m.

dienstencentrum De Peerle Duffel

Ben je single, 55+ en heb je zin in een ontspannen en gezellig aperitiefmoment? Tijdens Apero Solo ontmoet je andere singles en wissel je ervaringen uit in een ongedwongen sfeer. Je start met een aperitief, daarna volgt de infosessie 'Lekker in je vel'. Gelukkig zijn, wat betekent dat voor jou? Voel je je optimistisch, dankbaar, zelfzeker? Je staat stil bij hoe je je mentale fitheid kan versterken. Nadien is er uitgebreid tijd om verder te aperitieven, met hapjes en een fijne babbel.

Wanneer en waar

di 13 oktober van 16 tot 18.30 uur

LDC de Peerle,

Stationsstraat 17-19, Duffel

Prijs

9 euro voor de infosessie en aperitief met hapjes. (Niet inbegrepen: drank na het aperitief.)

Inschrijven (vóór dinsdag 06.10)

S-Plus vzw provincie Antwerpen,

03 285 43 36, antwerpen@s-plusvzw.be,

www.s-plusvzw.be/activiteiten

Meer informatie

S-Plus vzw provincie Antwerpen,

03 285 43 36, antwerpen@s-plusvzw.be,

www.s-plusvzw.be/apero-solo

WORKSHOP

Wat als stress de baas wordt

Dienstencentra Lier

In deze workshop krijg je meer inzicht in wat stress nu precies is en wat jij eraan kan doen. We staan stil bij waarom we stress ervaren, hoe stress wordt beïnvloed door ons gedrag, ons denken en ons voelen. Je krijgt tips en oefeningen die je kunnen helpen om je stressniveau naar beneden te halen. Op deze manier krijg je meer vat op hoe jij je voelt.

Wanneer en waar

di 13 oktober van 13.30 tot 15.30 uur

Dienstencentrum de Kroon,

Transvaalstraat 44, Lier

(cafetaria van WZC Paradijs)

Prijs

gratis

Inschrijven

dienstencentra@lier.be,

03 283 48 88 of 03 481 61 05

Meer informatie

dienstencentra@lier.be,

03 283 48 88 of 03 481 61 05,

www.lier.be/dienstencentra





WORKSHOP

Relaxatie

LDC Balderhuys i.s.m. Emergo

Wil je ervaren hoe je hoofd tot rust komt en je lichaam tot ontspanning? Wil je wat in je hoofd speelt even parkeren? En wil je het verschil ervaren in je lichaam tussen spanning en ontspanning? Dan is deze workshop iets voor jou! Met eenvoudige oefeningen helpen we je op weg.

Wanneer en waar

do 15, 22 en 29 oktober,
12 en 19 november van 14.30 tot 16 uur
LDC Balderhuys, Pastorijsstraat 2A, Berlaar

Prijs

12,50 euro (voor 5 sessies)

Inschrijven

balderhuys@zusters-berlaar.be
of 03 343 40 04

Meer informatie

www.balderhuysberlaar.be

Bijna Op Pensioen (BOP)

S-Plus vzw i.s.m.
Buurtzorg De Geburen Kessel

Wie op pensioen gaat, komt in een nieuwe levensfase. Sommigen kijken uit naar dit moment, terwijl anderen er tegenop zien. De redenen zijn heel divers. Zo is de ene tevreden met het wegval- len van allerlei verplichtingen. De andere mist dan weer de struc- tuur van het werklevens. Hoe dan ook brengt deze nieuwe levens- fase diverse uitdagingen met zich mee.

Goed begonnen is ook hier al half gewonnen. Seniorenver- eniging S-Plus helpt je om deze nieuwe levensfase goed voor te bereiden, maar ook zinvol en leuk in te vullen.

Wanneer en waar

wo 21 oktober van 19 tot 20.30 uur
WZC Sint Jozef, Gasthuisstraat 10, Kessel

Prijs

2 euro (inclusief versnapering met wijntje of fris)

Inschrijven (vóór donderdag 15.10)

03 285 43 36, antwerpen@s-plusvzw.be,
www.s-plusvzw.be

Meer informatie

03 285 43 36, antwerpen@s-plusvzw.be,
www.s-plusvzw.be



Focusing en mindfulness in de natuur

LDC Balderhuys i.s.m. Emergo

Op zoek naar rust in de onrust van elke dag? De natuur heeft een positieve invloed op je algemeen welzijn. We maken gebruik van deze open ruimte om beter om te leren gaan met piekergedachten en stress. Door **Isabelle Vermeiren**, klinisch psycholoog en psychotherapeut en **Kat Glassée**, klinisch orthopedagoge.

Wanneer en waar

do 22 en do 29 oktober,
do 12, do 19 en do 26 november,
do 3 en do 10 december,
vr 8, do 14, do 21 en do 28 januari,
di 2 februari, van 13 tot 14.30 uur
LDC Balderhuys, Pastorijstraat 2A, Berlaar

Prijs

30 euro (voor 12 sessies)

Inschrijven

balderhuys@zusters-berlaar.be
of 03 343 40 04

Meer informatie

www.balderhuysberlaar.be

Luisteren naar poëzie, muziek en verhalen vol kracht

Lost & Co

Luister naar en geniet van poëzie, muziek en verhalen vol kracht. Het programma wordt gebracht door vrijwilligers die uit ervaring weten wat het betekent om door een moeilijke periode te gaan en opnieuw veerkracht te vinden. In de gezellige sfeer van Bar Estivo.

Wanneer en waar

di 27 oktober van 14 tot 16.30 uur
bar Estivo, Sionsplein 19, Lier

Prijs

5 euro | 1 euro met UiTPAS kansentarieef

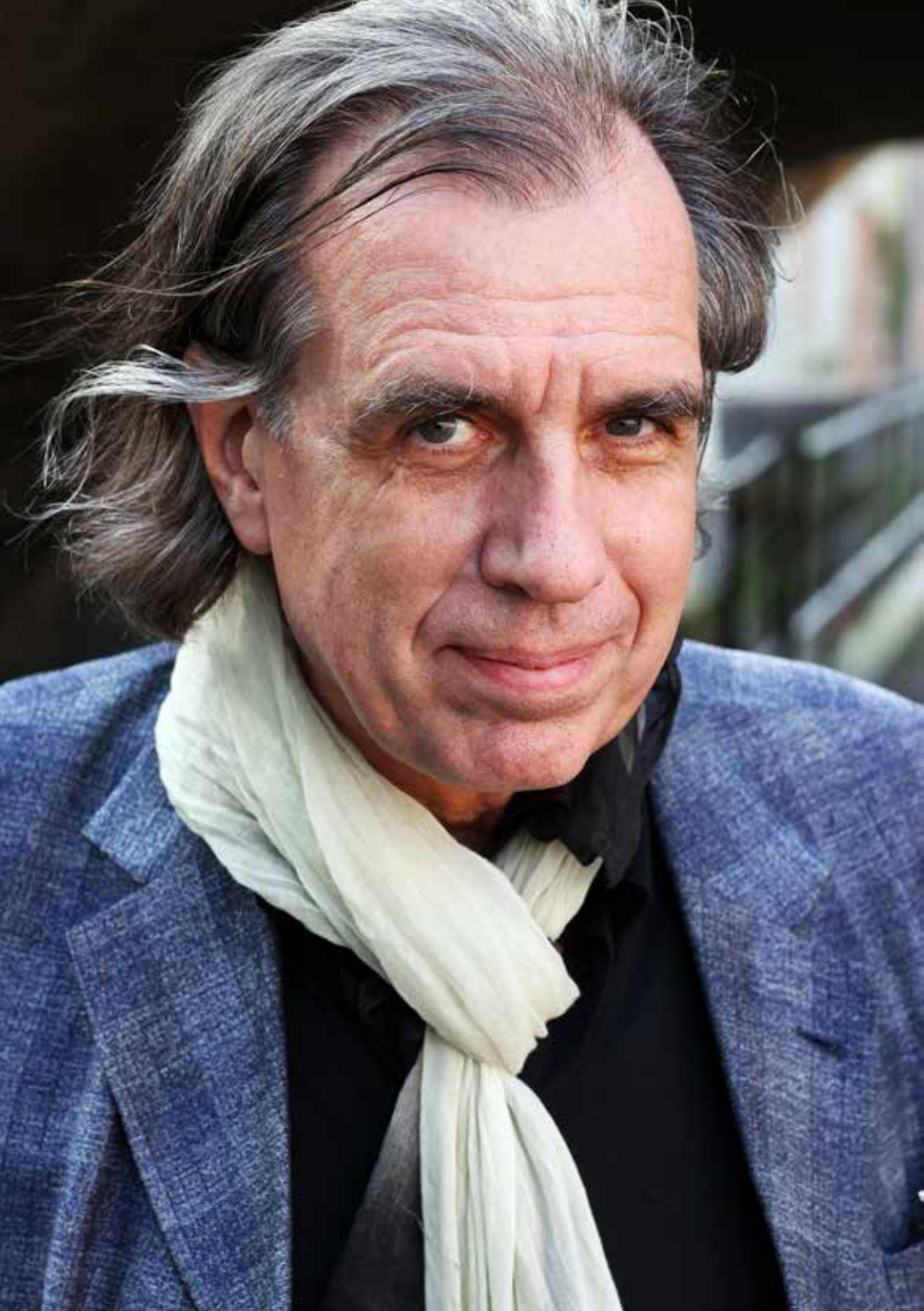
Inschrijven

www.lostenco.be

het aantal plaatsen is beperkt

Meer informatie

info@lostenco.be, 0470 12 30 74,
www.lostenco.be



LEZING DOOR
PSYCHIATER EM. PROF. DR.
DIRK DE WACHTER

Veerkrachtig ouder worden: de kracht van verbondenheid en zingeving

Stad Lier

Ouder worden brengt heel wat veranderingen met zich mee: afscheid nemen, gezondheidszorgen, een veranderende sociale rol of gevoelens van eenzaamheid. Toch hoeft kwetsbaarheid niet enkel negatief te zijn. In deze lezing belicht psychiater Em.

Prof. Dr. **Dirk De Wachter** hoe verbondenheid, optimisme, zingeving en aandacht voor jezelf en elkaar kunnen bijdragen aan veerkracht en mentaal welzijn.

Met zijn warme en herkenbare kijk nodigt hij ons uit om stil te staan bij wat mensen sterker maakt, ook wanneer het leven moeilijker wordt. Daarbij is ook goed voor jezelf zorgen - tijd nemen voor rust, verbinding en kleine dagelijkse gewoontes die energie geven - een belangrijk onderdeel van veerkracht. Een inspirerende avond vol inzichten, herkenning en hoop.

Wanneer en waar

wo 28 oktober van 19.30 tot 21.30 uur
Thomas More Hogeschool Lier,
Antwerpsestraat 99, Lier

Prijs

gratis

Inschrijven

www.lier.be/veerkrachtig-ouder-worden

Meer informatie

03 8000 300, preventie@lier.be

1^{ste} geronto- holistisch congres

Bloesemproject i.s.m.
zorggroep zusters van Berlaar

Hoe kunnen we het mentaal welzijn van ouderen versterken? Ontdek tijdens dit inspirerend congres voor professionals nieuwe inzichten, praktische tools en inspirerende voorbeelden rond psychische kwetsbaarheid bij oudere volwassenen. Je maakt kennis met concrete methodes rond ontspanning, een ondersteunende leefomgeving, voeding en het verantwoord verminderen van medicatie. Je krijgt bruikbare tools mee die je meteen kan inzetten in je eigen werking. Laat je inspireren door vernieuwende projecten en wissel ervaringen uit met andere zorgprofessionals.

Geen professional maar wel interesse? Je bent zeker welkom.

Wanneer en waar

di 10 november van 8.30 tot 19 uur
WZC Heilig Hart Nijlen,
Kerkeblokken 11, Nijlen

Prijs

125 euro (tot 31 augustus), daarna 150 euro

Inschrijven

www.bloesem.org/registreren.html

Meer informatie

www.bloesem.org/bloesem-congres.html



Vergeet dementie

Lokaal Bestuur Berlaar
i.s.m. Berlaarse apothekers

Een op de vijf mensen krijgt ooit de diagnose dementie. Verwacht wordt dat tegen 2070 dit cijfer nog verdubbelt. Maar VUB-professor neurologie Sebastiaan Engelborghs en journaliste Barbara Ceuleers bieden hoop. Zij schreven samen het boek *Vergeet dementie*. "Bijna de helft van de toekomstige gevallen kan uitgesteld of zelfs voorkomen worden." Kom naar dit vraaggesprek.

Wanneer en waar

di 10 november van 19.30 tot 21 uur
PZ Familia,
Aarschotsebaan 105-109, Berlaar

Prijs

gratis

Inschrijven

Inschrijven is niet nodig.

Meer informatie

info@berlaar.be, 03 410 19 00,
www.berlaar.be



overzicht activiteiten

Datum	Titel van activiteit	Gemeente	Pagina
vr 04.09 vr 11.09 vr 25.09 vr 09.10 vr 23.10 10.30—12 uur	Pauze werkt, omgaan met stress	Berlaar	4
do 10.09 14—16 uur	INFOSESSIE Druk, druk, druk... tot mijn lichaam "stop" zegt. Over stress en burn-out.	Lier	4
do 10.09 19.30—21.30 uur	Café Mentaal Welzijn - Autonomie versterken	Lier	5
vr 11.09 vr 06.11 8.30—10.30 uur	Ontbijtbuffet	Kessel/Nijlen	5
di 15.09 13.30—16.30 uur	Gezondheidswande- ling Berlaar	Berlaar	6
elke donderdag van 17.09 tot 05.11 11—13 uur	Hersenvriendelijk Buurtrestaurant	Nijlen	6
do 17.09 13.30—16 uur	WORKSHOP Levenswensen	Lier	7
do 17.09 19—21.30 uur	Intimiteit (her)ontdek- ken & tijdloze goesting	Kessel/Nijlen	7
ma 21.09 14—15.30 uur	Herinneringen in Harmonie	Kessel/Nijlen	8
di 22.09 di 06.10 di 22.10 di 03.11 9.30—10.30 uur en 10.45—11.45 uur	‘Zen’ in beweging	Berlaar	8
do 24.09 13.30—16.30 uur	Boeketje Veerkracht	Lier	9

vr 25.09 13.30–15 uur	Samen op verhaal komen. Een moment voor jouw mentaal welzijn.	Lier	9
di 29.09 14.30–15.30 uur	Voorleesuurkje voor volwassenen	Nijlen	12
do 01.10 19–21 uur	INFOSESSIE 'Rust in je hoofd'	Duffel	12
do 01.10 10–11.30 uur	Wandelbabbel	Kessel/Nijlen	13
vr 02.10 14.30–15.30 uur	VOORSTELLING Geluk op grootmoeders wijze	Nijlen	13
di 1.10 14–16 uur	Bouwblokken van geluk i.s.m. gezondheidsmakers	Koningshooikt/ Lier	14
di 13.10 14–16 uur	WORKSHOP Positieve gezondheid	Koningshooikt/ Lier	14
do 08.10 di 13.10 10.30–12 uur	Ontdek de Schilcarrousel – waar een simpel gebaar leidt tot een écht gesprek.	Lier	15
vr 09.10 13–16 uur	Zorgmarkt	Berlaar	16
zo 11.10 11–17 uur	OPENDEURDAG Zorggroep UPC Duffel: verwacht het onverwachte	Duffel	16
di 13.10 16–18.30 uur	S-Plus Aperó Solo voor singles 55+ met infosessie 'Lekker in je vel'	Duffel	17

di 13.10 13.30–15.30 uur	Wat als stress de baas wordt	Lier	17
do 15.10 do 22.10 do 29.10, do 12.11 do 19.11 van 14.30–16 uur	Relaxatie	Berlaar	18
wo 21.10 19–20.30 uur	Bijna Op Pensioen (BOP)	Kessel	18
do 22.10 do 29.10 do 12.11 do 19.11 do 26.11 do 03.12 do 10.12 vr 08.01 do 14.01 do 21.01 do 28.01 di 02.02 13–14.30 uur	Focusing en mindfulness in de natuur	Berlaar	19
di 27.10 14–16.30 uur	Luisteren naar poëzie, muziek en verhalen vol kracht	Lier	19
wo 28.10 19.30–21.30 uur	LEZING DOOR PSY- CHIATER EM. PROF. DR. DIRK DE WACHTER Veerkrachtig ouder worden: de kracht van verbondenheid en zingeving	Lier	20
di 10.11 8.30–19 uur	1ste geronto- holistisch congres	Nijlen	22
di 10.11 19.30–21 uur	Vergeet dementie	Berlaar	22





gezondheidsmakers

en in samenwerking met
café mentaal welzijn, Gezonde Buurt van CM, lokale dienstencentra,
Lost&Co vzw, Netwerk Emergo, S-plus, Thomas More hogeschool,
Zorggroep zusters van Berlaar, Zorggroep UPC Duffel