

# BOOST JE GOEDE VOORNEMENS

Volg onze infosessies  
en workshops voor  
een gezond 2024.

In samenwerking met **emmergo**

Alle activiteiten zijn gratis. Schrijf je in via  
[mechelen.be/goede-voornemens-inschrijven](https://mechelen.be/goede-voornemens-inschrijven)

# PROGRAMMA

20.02 van 19 tot 20.30u • Sociaal Huis, Remisezolder

## INFOSESSIE: SLAAP JE FIT

Ben je 's ochtends nog moe? Of slaap je slecht? Uitgerust zijn is belangrijk om je goed in je vel te voelen. Tijdens deze infosessie onder begeleiding van psychotherapeut Heidi Adriaensen onderzoeken we wat slaap betekent voor jouw welbevinden. Je krijgt ook tips om je nachtrust te verbeteren. Deze infosessie is in samenwerking met Netwerk Emergo.

21.02 van 19.30 tot 21u • ViaVia Joker Reiscafé

## WORKSHOP: EEN GEZONDE RELATIE MET ETEN HEBBEN, HOE DOE JE DAT?

Bepalen postieve of negatieve emoties je eetgedrag? Tijdens deze workshop vertellen psychologen Barbara Brunelli en Stéphanie Vandeweyer hoe je bewust eet en een gezondere relatie met voeding krijgt. Deze workshop is in samenwerking met Netwerk Emergo.

22.02 van 10.30 tot 15u • Cultuurcentrum

## INFORMATIEDAG: CAFÉ SANTÉ, MET GRATIS HARTSCREENING, TABAKOLOOG, BEWEEGCOACH EN DIËTIST

Maakte je het goede voornemen om in 2024 goed voor jezelf te zorgen? Dan kan Café Santé niet ontbreken in je agenda. Spring binnen op het moment dat voor jou past.

- **10.30 - 15u:** Laat de Cardiologische Liga je **hart screenen** op risicofactoren voor hartaandoeningen. Schrijf je eerst in.
- **11 - 14u:** Grijp je kans en stel je voedingsvragen aan een **diëtist**.
- **11.30 - 13.30u en 13 - 15u:** Ontdek tijdens de workshops **mocktails** maken dat alcoholvrij niet saai is.
- **12 - 13u:** Praat met een tabakoloog over een **rookstopmethode** die bij je past.
- **14 - 15u:** Bekijk met de **bewegcoach** wat nodig is om meer te bewegen.

22.02 van 19 tot 20.30u • Sociaal Huis, Remisezolder

## INFOSESSIE: HARTCOHERENTIE, HOE BEGIN JE ERAAN?

Dat je hart soms wat sneller of trager klopt, is normaal. Maar grote pieken en dalen kunnen wijzen op angst en stress. Door goed adem te halen, kan je je hartritme beïnvloeden en meer coherent maken. Psychotherapeut Rudi Mahieu vertelt ons meer over hoe hartcoherentie zorgt voor een betere balans tussen ons lichaam en ons welbevinden.

28.02 om 19.30u • Het Predikheren, zaal Roosevelt

## INFOSESSIE: MEER BEWEGEN, HOE BEGIN JE ERAAN?

Bewegcoach Jasper van Laere legt uit hoe je heel gemakkelijk meer beweging in je dagelijkse leven kan inbouwen. Want als je meer beweegt, win je aan levenskwaliteit en voel je je gelukkiger. Deze workshop is in samenwerking met Bewegen op Verwijzing.

12.03 om 14u • Cultuurcentrum

## OUDER WORDEN, JONGER ZIJN

We kunnen er niet omheen. Bij ieder van ons komt er telkens een jaartje bij. We worden ouder en voelen stilaan, zowel fysiek als mentaal, dat alles niet meer gaat als vroeger. Op leeftijd hebben we geen vat. Wel op de kwaliteit van ons leven, op hoe we omgaan met deze leeftijd en onze gevoelens.

In deze interactieve lezing krijg je tips die je zelf kan toepassen om je beter en fitter in je vel te voelen. Onder begeleiding van Heidi Adriaensen en in samenwerking met Netwerk Emergo en de Mechelse Ouderenraad.

17.03 van 10.15 tot 12.15u • Het Predikheren

## CURSUSREEKS: DE KRACHT VAN LOSLATEN

Vaak houden we dingen veel langer vast dan goed voor ons is: gewoonten, gedachten, gevoelens, verwachtingen ... Maar piekeren maakt ons kwetsbaarder voor allerlei problemen. In deze cursus leren we stap voor stap los te laten, zodat we gezonder, leuker en gelukkiger door het leven gaan. Deze workshop is onder begeleiding van klinisch psycholoog Hugo Van Den Bergh, in samenwerking met Netwerk Emergo. De reeks gaat verder op 24.03, 15.04, 21.04 en 28.04.

17.03 van 10.30 tot 15u • Sociaal Huis

## DAG VAN DE ZORG

Fris je gezonde voornemens nog eens op tijdens de Dag van de Zorg. Een mondhygiënist, tabakoloog, bewegcoach en diëtist staan paraat om je te helpen om nog beter voor jezelf te zorgen. Ontdek het volledige aanbod voor de Dag van de Zorg binnenkort.

## ROOKSTOPCURSUS

- Op woensdag 06.03, 13.03, 20.03, 27.03, 17.04, 15.05, 27.05 en 19.06 van 20 tot 21.30u in VC De Schakel
- Op maandag 25.03, 08.04, 15.04, 22.04, 29.04, 06.05, 27.05 en 10.06 van 14 - 15.30u in De Lage Drempeel