

10-DAAGSE VAN DE GEESTELIJKE GEZONDHEID



1-10 OKTOBER 2019



Overzicht aanbod 2019

Aan de slag met minimalisme.....	16
Als ik neen zeg, voel ik me schuldig.....	6
Als je hoofd vol zit.....	5
Babbels voor ouders van tieners.....	9
Creatieve therapie en niet-verbaal werken.....	15
De kracht van Luisteren.....	7, 17
Dolor y Gloria - film.....	14
Geestelijke gezondheidszorg voor de toekomst.....	13
GGedanst.....	18
Goed omringd?!.....	12
Herstel na verslaving.....	16
Hoe ga je om met rouw?.....	7
Hoogsensitief opvoeden.....	6
Infant Mental Health.....	14
Leven uit balans én in een boekje.....	9
Mentaal Kapitaal: werk aan je veerkracht.....	5
Migratie en trauma.....	17
Opvoedingsondersteuning voor ouders van tieners.....	21
Praten over roken.....	4, 19
Praten over Zelfmoord.....	15
Rouw na zelfdoding.....	21
Rust in je huis, ruimte in je hoofd.....	8
Samen voorbereiden op de bevalling.....	20
Soep met babbeltjes.....	3
Stilteplekken in de stad.....	18
Veerkrachtwandeling.....	12
Verbeeld je kracht.....	10
Wandelen op de site van ZNA Stuivenberg.....	11
Warme Boekenavond.....	10
Wat is angst?.....	19
Wat is depressie?.....	4
Zooming In On Loss.....	22
Zorgen voor/door iedereen.....	8

In de kijker!

Soep met babbeltjes

MAALTIJD/ONTMOETING

Om ons goed te voelen, hebben we anderen nodig. Als steun, fijn gezelschap, om eens uit te huilen of samen te lachen.

Niet voor iedereen is het gemakkelijk om anderen te ontmoeten of om contact te leggen. Tijdens deze 10-daagse zetten enkele plekken hun deur wagenwijd open, staat de soep klaar en kan je er terecht voor een verwarmend babbeltje.

Waar?

De Coninckplein
2060 Antwerpen

Wanneer?

Woensdag 2 oktober
14-15u

Buurtwerk 't Pleintje
Sint Rochusstraat 106
2100 Deurne

Dinsdag 8 oktober
12u30-13u30

SOS Hamin
Leeuwlantstraat 129
2100 Deurne

Donderdag 10 oktober
14u-16u

Iedereen kan soep met een babbeltje aanbieden!

Doe je meer? Stuur een mailtje naar jolien.legrand@logoantwerpen.be!

Moet ik inschrijven?

Je kan **gratis** inschrijven via antwerpen.be/gezondheid vanaf september.

Wat is depressie?

INFOSESSIE

Tijdens deze infosessie leer je wat depressie precies is, wat de mogelijke oorzaken zijn en wat je kan doen om depressie aan te pakken. In het najaar organiseren stad Antwerpen en The Human Link 2 gratis cursussen over depressie, deze infosessie is een voorsmaakje. Ook als familielid of vriend(in) ben je welkom.

Waar?

De Shelter
Langstraat 102
2140 Borgerhout

Wanneer?

Dinsdag 1 oktober
10-12u

Moet ik inschrijven?

Je kan **gratis** inschrijven via antwerpen.be/gezondheid vanaf september.

Praten over roken

INFOSESSIE

Op welke momenten grijp jij naar een sigaret? Wanneer rook je meer of minder? Veel mensen roken vooral in gezelschap, uit verveling, omdat het een rustmoment geeft of uit gewoonte. In deze interactieve sessie krijg je inzicht in je eigen rookgedrag. Werk mee aan je eigen veerkracht en ga vanaf nu anders om met roken!

Waar?

Buurtwerk Posthof
Patriottenstraat 62
2600 Berchem

Wanneer?

Dinsdag 1 oktober
14u00-15u30

Moet ik inschrijven?

Je kan **gratis** inschrijven via antwerpen.be/gezondheid vanaf september of aan het onthaal van Posthof.

Mentaal Kapitaal: werk aan je veerkracht

LEZING DOOR ELKE GERAERTS

De uitdagingen voor onze veerkracht zijn groter dan ooit. Veerkracht is dan ook belangrijk om je goed te (blijven) voelen en sterk in je schoenen te staan.

Elke Geraerts vertelt ons over mentaal kapitaal, veerkracht en hoe investeren in je eigen veerkracht leidt tot meer productiviteit en geluk. De toehoorders gaan naar huis met een 48-uren durende uitdaging op zak, die je stimuleert om een aantal veerkrachtige tips en tricks meteen toe te passen in de praktijk.

Waar?

AP – Campus Spoor Noord
Noorderplaats 2
2000 Antwerpen

Wanneer?

Dinsdag 1 oktober
19u30-21u30

Moet ik inschrijven?

Je kan gratis inschrijven via
antwerpen.be/gezondheid vanaf
september.

Als je hoofd vol zit

INFOSESSIE

Interactieve voorstelling van zoekrust.be, een website waar je informatie vindt over organisaties en diensten in Antwerpen die je kunnen helpen 'als je hoofd vol zit'.

Bezoekers van de lezing van Elke Geraerts (zie vorige pagina) kunnen voor en na de lezing de infostand van zoekrust.be bezoeken.

Waar?

AP – Campus Spoor Noord
Noorderplaats 2
2000 Antwerpen

Wanneer?

Dinsdag 1 oktober
Vanaf 19u

Moet ik inschrijven?

Kom langs op de infostand voor of na de
lezing van Elke Geraerts.

Hoogsensitief opvoeden

LEZING door Cathy Spaas

Een hoogsensitief kind opvoeden biedt enkele specifieke uitdagingen voor ouders. Cathy gaat in deze sessie in op de valkuilen, maar ook de meerwaarde van hoogsensitiviteit. Gevoeligheden worden zo een kracht, voor het kind én voor de ouders.

Waar?

Huis van het Kind Wilrijk
Sint-Camillusstraat 95
2610 Wilrijk

Wanneer?

Woensdag 2 oktober
19u30-21u30

Moet ik inschrijven?

Je kan gratis inschrijven via antwerpen.be/gezondheid vanaf september of in het Huis van het Kind.

Als ik neen zeg, voel ik me schuldig

WORKSHOP

Vaak durf ik niet 'neen' zeggen of als ik 'neen' zeg, voel ik me daarna schuldig. In deze workshop staan we stil bij de manier waarop ik omga met vragen die op mij afkomen. Welke invloed hebben vragen en verwachtingen op mij, wat brengen ze teweeg in mijn gevoel en in mijn denken? Wat maakt dat ik me soms schuldig voel ... We maken gebruik van een stappenplan om hierin concreet vooruitgang te maken.

Waar?

PRH – Persoonlijkheid en Relaties
Otto Veniusstraat 15
2000 Antwerpen

Wanneer?

Woensdag 2 oktober
19u30 tot 21u45

Moet ik inschrijven?

Je kan gratis inschrijven via antwerpen.be/gezondheid vanaf september.

De kracht van Luisteren

WORKSHOP

In deze vorming leer je hoe je het empathisch luisteren kan inzetten in je omgeving, zonder een luisterdeskundige te zijn. De kracht van empathisch luisteren vertrekt vanuit de interesse in wat mensen bezighoudt. Wie echt leert luisteren, helpt de ander om voor zichzelf te weten te komen wat men voelt en denkt. Wat is empathie? Hoe kan ik beter leren luisteren? Moet ik altijd klaarstaan om te luisteren? Hoe ga ik een stapje verder en kan ik verbindend luisteren met respect voor de omgeving van de beluisterde? Je krijgt een antwoord op deze vragen in de workshop.

Waar?

Huis van de Mens
Jan van Rijswijcklaan 96
2018 Antwerpen

Wanneer?

Woensdag 2 oktober
18u30 – 21u30

Moet ik inschrijven?

Je kan inschrijven via
antwerpen.be/gezondheid vanaf
september. Deze sessie kost 25 euro.

Hoe ga je om met rouw?

LEZING en kennismaking met Rouwzorg Vlaanderen

Een dierbare -partner, ouder, kind, vriend(in)- is overleden. Hoe moet het nu verder? Waar vind je ondersteuning ne begrip? Je wil er zijn voor iemand die een verlies meemaakt. Hoe reageer je?

Rouwzorg Vlaanderen organiseert op woensdag 2 oktober een avond rond 'rouw-zorg'. Lotgenoten getuigen over rouwervaringen en hun deelname aan een lotgenotengroep. Voor jongeren zal ook Lost & Co aanwezig zijn.

De avond wordt opgeluisterd met muzikale intermezzo's.

Waar?

Gravenhof
Louizalei 7
2660 Hoboken

Wanneer?

Woensdag 2 oktober
19.30 uur – 22.00 uur

Moet ik inschrijven?

Je kan **gratis** inschrijven via
info@rouwzorgvlaanderen.be.

Zorgen voor/door iedereen

SYMPOSIUM over Community Mental Health Care in de regio

Dit symposium richt zich tot alle hulpverleners in de geestelijke gezondheidszorg die de visie ondersteunen dat de zorg voor mensen met psychische kwetsbaarheid best zoveel mogelijk in hun eigen omgeving georganiseerd kan worden, zodat ze een zo goed en normaal mogelijk leven kunnen leiden.

Een voorstel van aanpak in de regio Zuid Oost Rand Antwerpen.

Namiddag: GGZ-netwerkpartners

Avond: huisartsen, zelfstandig psychologen en andere therapeuten

Waar?

Multiversum
Deurnestraat 252
2640 Mortsel

Wanneer?

Donderdag 3 oktober
Namiddag: 13 u – 18 u
Avond: 18 u – 22 u

Moet ik inschrijven?

Je kan gratis inschrijven via
www.multiversum.care.

Rust in je huis, ruimte in je hoofd

WORKSHOP

Je blijft maar opruimen? Je komt niet tot rust in je eigen huis? Overvolle kasten, maar hoe begin je eraan? Je wil meer tijd om te doen wat jij wil?

Een interactieve avond over ontspullen, opruimen en organiseren en hoe dat leidt tot een eenvoudiger en duurzaam leven. Over een leven van meer met minder.

Na deze avond ga je naar huis met veel zin en praktische tips om opnieuw rust en overzicht te creëren waar het even zoek was.

Waar?

Buurtwerk 't Pleintje
Sint-Rochusstraat 106
2100 Deurne

Wanneer?

Donderdag 3 oktober
20u-22u

Moet ik inschrijven?

Je kan gratis inschrijven via
antwerpen.be/gezondheid vanaf
september.

Leven uit balans én in een boekje

WORKSHOP

In balans, daar zijn we met z'n allen naar op zoek. Maar volledig in balans, dat is ook maar niets.

Deze workshop is een pleidooi voor een leven uit balans. Want daar zit de flow, de passie en de fun.

Hoe organiseer je dit leven uit balans? Zonder tegen de muur te lopen?

Veerle Valaert legt ons uit hoe we toch kunnen genieten van een gevuld leven. Ze schuift de methode 'Bullet Journal' naar voor als eenvoudig hulpmiddel dat je kan helpen om je te focussen, te organiseren en overzicht te houden.

Waar?

Bibliotheek Hoboken
Kapelstraat 64
2660 Hoboken

Wanneer?

Donderdag 3 oktober
19u30-22u

Moet ik inschrijven?

Je kan gratis inschrijven via
antwerpen.be/gezondheid vanaf
september.

Babbels voor ouders van tieners

UITWISSELING

Jongeren trekken de wijde wereld in. Ze doen daarbij steeds meer beroep op vrienden dan op ouders, maar dat neemt niet weg dat jongeren grenzen nodig hebben.

Het is belangrijk een houvast te bieden aan je tiener. Maar soms is onderhandelen over belangrijke zaken uit de leefwereld van je tiener nodig om samen afspraken te kunnen maken.

Met andere ouders wissel je ervaringen en tips uit over uitgaan en zakgeld.

Begeleid door Herman Dam: *“Ik ben psycholoog/psychotherapeut en ik was na mijn afstuderen korte tijd werkzaam in de bijzondere jeugdzorg. Het grootste gedeelte van mijn loopbaan was ik directeur van een voorziening voor kinderen met een beperking. Daarnaast ben ik 38 jaar actief als vormingswerker/lesgever over psychologische en (ortho)pedagogische thema's voor zeer verschillende organisaties waaronder de gezinsbond.”*

Waar?

Huis van het Kind Ekeren
Moretuslei 64
2180 Ekeren

Wanneer?

Donderdag 3 oktober
20:00 – 22:00

Moet ik inschrijven?

Je kan **gratis** inschrijven via
huisvanhetkind.ekeren@antwerpen.be of
aan het onthaal van dit Huis van het Kind.

Verbeeld je kracht

WORKSHOP

In de deze workshop verzamel je prenten en foto's die jou aanspreken. Daarna maak je je eigen collagekaart: een persoonlijk kunstwerkje over wat jou sterk maakt.

Door met elkaar te spreken over de kaart, leer je jezelf beter kennen.

Je hebt geen ervaring nodig, iedereen kan meedoen.

De workshop gaat door in het Nederlands en Engels.

Waar?

Atlas - zaal Denim
Carnotstraat 110
2060 Antwerpen

Wanneer?

Vrijdag 4 oktober
9u30-12u30

Moet ik inschrijven?

Nieuwkomers in de stad kunnen gratis inschrijven via antwerpen.be/gezondheid vanaf september, of aan het onthaal van Atlas.

Warme Boekenavond

LEZING

Silvie Moors van DE DAGEN praat met een gevierd auteur over schrijven, lezen en leven. Maak kennis met de schrijver achter de boeken en de mens achter de schrijver. Kom gewoon langs en ontmoet een bijzondere ziel.

Waar?

Cultureel ontmoetingscentrum Sint-Andries
(coStA)
Sint-Andriesplaats 24
2000 Antwerpen

Wanneer?

Vrijdag 4 oktober
19u30-22u

Moet ik inschrijven?

Inschrijven is niet nodig.

Wandelen op de site van ZNA Stuivenberg

RONDLEIDING

Gegidste wandeling waarbij zowel de huidige organisatie van de ZNA Volwassenenpsychiatrie wordt toegelicht, als de stand van zaken rond het project van de ontwikkelingen van de site na de verhuis van het algemeen ziekenhuis

Geïnteresseerden krijgen de kans om de site te bezoeken. Elk half uur zal een wandeling starten. Op verschillende plekken krijgen de wandelaars meer uitleg en een blik achter de schermen van de site. Als het algemeen ziekenhuis vertrekt in 2022, zal heel wat ruimte leeg komen te staan. Wat met deze ruimte kan gebeuren wordt nu volop onderzocht door AG VESPA/de stad Antwerpen. Zij gaan hier graag met u over in gesprek. Daarnaast kan u – bij mooi weer - ook genieten van een stukje tuin dat zal worden opengesteld die dag.

In de voormiddag is er ook een voorstelling voor professionelen. Meer info via de website van ZNA.

Waar?

**ZNA Stuivenberg
Lange Beeldekensstraat 267
2060 Antwerpen**

Wanneer?

**Zaterdag 5 oktober
12h00 – 18h00**

Moet ik inschrijven?

Inschrijven is niet nodig.

Veerkrachtwandeling

WANDELING

Wandelen en contact met de natuur doet deugd, is gezond, helpt ons om tot rust te komen, kost niets en is altijd beschikbaar...Daar gaan we met deze Veerkracht Wandelingen nog wat extra aan toevoegen. Buiten, bewegen en bewust vormen de rode draad :

Door te gaan wandelen stappen we van binnen naar buiten waardoor we zowel letterlijk als figuurlijk onze grenzen open gaan.

Door te bewegen krijgen we steeds andere indrukken en perspectieven. Door bewust open te staan voor onszelf en de natuur maken we contact met de onbewuste vaak ongekende en openblijvende mogelijkheden die iedereen in zich heeft en ontstaan er mogelijkheden voor Selfcoaching.

Het tempo van deze wandeling is eerder laag, af en toe staan we ook wel eens stil om iets uit te proberen. Goed schoeisel is en eventueel regenkledij is noodzakelijk

Waar?

Oude Landen in Ekeren.
Verzamelen aan de inkomstpoort van kasteel Veltwijck in Ekeren om 13.15u.

Wanneer?

Zaterdag 5 oktober
13u15 (bijeenkomst) – de wandeling duurt ongeveer 2u.

Moet ik inschrijven?

Je kan gratis inschrijven via antwerpen.be/gezondheid vanaf september.

Goed omringd?!

INFOSESSIE

Leven doe je samen. Een kring van mensen waar jij je goed bij voelt, maakt je sterker. Je deelt er je dromen, zorgen en maakt plannen.

Tijdens deze workshop staan we stil bij wat je netwerk voor jou betekent en wat jij voor hen kan betekenen. We onderzoeken wat al sterk is en wat nog sterker kan.

Waar?

Bar Leon – eerste verdieping
Reuzenstraat 23
2140 Borgerhout

Wanneer?

Zaterdag 5 oktober
14u-16u30

Er wordt kinderopvang voorzien. Geef dit aan bij je inschrijving.

Moet ik inschrijven?

Je kan gratis inschrijven via antwerpen.be/gezondheid vanaf september.

Geestelijke gezondheidszorg voor de toekomst

OPENDEURDAG

Neem een kijkje in de nieuwbouw op campus Amedeus van PZ Multiversum. Het gebouw is geconcipeerd volgens de veranderende geestelijke gezondheidszorg in de 21ste eeuw met een uitgebreide ambulante werking en mobiele teams die cliënten in hun thuisomgeving behandelen en begeleiden. Je krijgt er ook een overzicht van alle andere zorgvormen van zorggroep Multiversum, in afstemming met onze netwerkpartners.

Waar?

Multiversum
Deurnestraat 252
2640 Mortsel

Wanneer?

Zondag 6 oktober
Doorlopend van 10u tot 18u

Moet ik inschrijven?

Inschrijven is niet nodig.

Perinatale zorgpaden – Infant Mental Health

INFOSESSIE

Vagga ontwikkelde voor de allerjongste kinderen en hun ouders: 2 perinatale zorgpaden vanuit de Infant Mental Health – visie.

Telefonisch Consult (TC) – biedt een anoniem consult zonder klinische interventie - hiermee ondersteunen we onze eerstelijnspartner Kind en Gezin in preventief werken met de allerjongsten.

Het Moeder-Baby-Consult (MBC) is een unieke samenwerking tussen de volwassenen- en jeugdafdeling. Het betreft een snel inzetbare, kortdurende klinische interventie, met als doel de interactie tussen ouder en baby te ondersteunen.

Waar?

VAGGA (vergaderzaal gelijkvloers)
Boomgaardstraat 7
2018 Antwerpen

Wanneer?

Maandag 7 oktober
10u – 11u30

Moet ik inschrijven?

Je kan **gratis** inschrijven via
jan.desmet@vagga.be.

Dolor y Gloria

FILM

Salvador Mallo blikt terug op de voornaamste figuren uit zijn leven. Hij is een regisseur die over zijn hoogtepunt heen is, en met zijn leven en carrière ergens tussen leven en dood, leegte en voldoening, pijn en glorie zweeft. Zowel zijn hoogte- als dieptepunten passeren de revue. Zo haalt hij zich zijn jeugd in de jaren '60 voor de geest, zijn relatie met zijn moeder, zijn grote liefdes, maar ook hoe schrijven een manier werd om zijn pijn te verzachten, zijn eerste kennismaking met film en de onmeetbare leegte wanneer hij niet in staat is om een film te maken. Dit zou de meest intieme en melancholische film van Pedro Almodóvar zijn, na een carrière van meer dan veertig jaar. Alhoewel de filmmaker heeft aangegeven nooit een autobiografie uit te brengen, is het zijn meest persoonlijke en introspectieve werk.

Waar?

Cinema Cartoons
Kaasstraat 4
2000 Antwerpen

Wanneer?

Maandag 7 oktober
20u – 22u

Moet ik inschrijven?

Je kan **gratis** inschrijven via
antwerpen.be/gezondheid vanaf
september.

Praten over Zelfmoord

WORKSHOP

Als je werkt als hulpverlener kom je regelmatig in aanraking met cliënten die aan zelfmoord denken. Hoe ga je hier best mee om? Hoe kan je op tijd signalen oppikken? En hoe maak je een inschatting van de ernst van de situatie? Tijdens deze workshopdag proberen we je hierrond de nodige handvaten aan te reiken.

Waar?

CGG Andante
Herculusstraat 17
2600 Berchem

Wanneer?

Dinsdag 8 oktober
9u30-16u30

Moet ik inschrijven?

Je kan enkel als hulpverlener inschrijven via antwerpen.be/gezondheid vanaf september. De kostprijs van deze sessie is 55 euro.

Creatieve therapie en niet-verbaal werken

WORKSHOP

In deze workshop kan je zelf aan de slag gaan met materiaal en oefeningen. Je zintuigen worden aangesproken en je wordt uitgedaagd om in het 'hier en nu' te voelen wie je bent. Op deze wijze ervaar je wat creatieve therapie en 'zonder taal werken' kan bieden. We staan ook stil bij de vragen: wat is creatieve therapie? waarom en voor wie is creatieve therapie en niet-talig werken belangrijk of aanvullend? Hoe bouw je verbinding op met mensen, zonder verloren te lopen in woorden? Wat is lichaamstaal en wat kan je er uit afleiden? Je leert aandacht hebben voor wat er gebeurt zonder taal.

Waar?

CAW / afdeling Levens- en gezinsvragen LGV
- Zaal Creatieve Expressie
Cornelis Schutstraat 28
2100 Deurne

Wanneer?

Dinsdag 8 oktober
13.30 u tot 16.30 u

Moet ik inschrijven?

Je kan gratis inschrijven via antwerpen.be/gezondheid vanaf september.

Herstel na verslaving

EEN ERVARINGSDESKUNDIGE AAN HET WOORD

Wil je graag iets meer te weten komen over verslaving en hoe het komt dat het zo moeilijk is om te stoppen of te minderen.

Of ken je iemand in jouw omgeving die te veel drinkt of gebruikt en waarover je je zorgen maakt?

Aan de hand van een getuigenis van ervaringsdeskundige staan we stil bij wat er allemaal speelt bij het ontstaan van een verslaving en hoe je ermee kan omgaan.

Waar?

VAGGA (vergaderzaal gelijkvloers)
Boomgaardstraat 7
2018 Antwerpen

Wanneer?

Dinsdag 8 oktober
13u – 15u

Moet ik inschrijven?

Je kan gratis inschrijven via
jan.desmet@vagga.be.

Aan de slag met minimalisme

WORKSHOP voor ouders

Wil jij graag je huis en je leven op orde krijgen?

Je hoeft niet langer alleen te vechten tegen de rommel en de chaos. Het is de missie van opruimcoach Britt Janssen om ouders te helpen met hun eindeloze strijd met het huishouden.

Britt verdiepte zich in “minimalisme”. Dit is is overhouden waar jij gelukkig van wordt. Investeren in datgene dat een meerwaarde heeft in jouw leven. Je ontdoen van het overbodige en leven met net datgene dat jij nodig hebt.

Creëer rust in je hoofd aan de hand van de concrete tips tijdens deze workshop

Waar?

Huis van het Kind Antwerpen-Noord
Pothoek
Pothoekstraat 112
2060 Antwerpen

Wanneer?

Dinsdag 8 oktober
18u30 – 21u00

Moet ik inschrijven?

Gratis inschrijven via
huisvanhetkind_pothoek@antwerpen.be of
aan het onthaal van dit Huis van het Kind.

Migratie en trauma

LEZING en WORKSHOP

Hoe is het om te vluchten uit je land en een nieuw leven te moeten opbouwen elders? Welke stress en trauma's komen hierbij kijken? Wat doet dat met je identiteit? Deze lezing geeft je antwoorden.

Waar?

Red Star Line Museum
Montevideostraat 3
2000 Antwerpen

Wanneer?

Dinsdag 8 oktober (lezing)
19u – 21u

Woensdag 9 oktober (workshop)
19u-21u30

Moet ik inschrijven?

Je kan gratis inschrijven via
antwerpen.be/gezondheid vanaf
september.

De kracht van Luisteren

WORKSHOP

In deze vorming leer je hoe je het empathisch luisteren kan inzetten in je omgeving, zonder een luisterdeskundige te zijn. De kracht van empathisch luisteren vertrekt vanuit de interesse in wat mensen bezighoudt. Wie echt leert luisteren, helpt de ander om voor zichzelf te weten te komen wat men voelt en denkt. Wat is empathie? Hoe kan ik beter leren luisteren? Moet ik altijd klaarstaan om te luisteren? Hoe ga ik een stapje verder en kan ik verbindend luisteren met respect voor de omgeving van de beluisterde? Je krijgt een antwoord op deze vragen in de workshop.

Waar?

zaal Den Bleek - Het Oude Badhuis
Stuivenbergplein 38
2060 Antwerpen

Wanneer?

Woensdag 9 oktober
18u30 – 21u30

Moet ik inschrijven?

Je kan inschrijven via
antwerpen.be/gezondheid vanaf september
gratis

Stilteplekken in de stad

WANDELING

In een bruisende stad zoals Antwerpen is het nooit stil. Of toch... Hier en daar zijn er verborgen stille plekjes in de stad. Plekjes die je helpen om rust te vinden en te ontspannen.

Wil je deze plekjes vinden? Ga mee op onze wandeling en ontdek stilte in alle drukte. De wandeling is ongeveer 7km lang.

Waar?

Vertrek aan Hof Van Leysen
Markgravelei
2018 Antwerpen

Wanneer?

Woensdag 9 oktober
Vertrek om 13u15



De wandeling kan op ieder ander moment ook gedaan worden. De route vind je via [deze link](http://www.routeyou.com) (www.routeyou.com > zoeken op 'Verborgen stille plekken') of de QR-code hiernaast.

Moet ik inschrijven?

Je kan **gratis** inschrijven via antwerpen.be/gezondheid vanaf september.

GGedanst

DANSNAMIDDAG

Ter gelegenheid van de 10-daagse van de geestelijke gezondheid organiseert DC De Ridder een 2de editie van GGedanst.

Een gratis dansnamiddag voor iedereen die graag zijn lichaam en geest in topconditie houdt. Laat die benen en heupen maar schudden of zet je er gezellig bij en geniet van de sfeer.

Wij bieden je een glimlach, een kop koffie en versnaperingen. Onze huis dj zorgt voor de digitale plaatjes. Jij zorgt ervoor dat er GGedanst wordt...

Waar?

CoSTa
Sint-Andriesplaats 24
2000 Antwerpen

Wanneer?

Woensdag 9 oktober
13u30 tot 17u

Moet ik inschrijven?

Je moet niet op voorhand inschrijven.

Wat is angst?

INFOSESSIE

Tijdens deze infosessie leer je wat angst precies is, wat de mogelijke oorzaken zijn, en hoe je dit kan aanpakken. In het najaar organiseren stad Antwerpen en The Human Link 2 gratis cursussen over angst, deze infosessie is een voorsmaakje. Ook als familielid of vriend(in) ben je welkom.

Waar?

CAW – Levens & Gezinsvragen
Cornelis Schutstraat 28
2100 Deurne

Wanneer?

Woensdag 9 oktober
14-16u

Moet ik inschrijven?

Je kan **gratis** inschrijven via antwerpen.be/gezondheid vanaf september.

Praten over roken

INFOSESSIE

Op welke momenten grijp jij naar een sigaret? Wanneer rook je meer of minder? Veel mensen roken vooral in gezelschap, uit verveling, omdat het een rustmoment geeft of uit gewoonte.

In deze interactieve sessie krijg je inzicht in je eigen rookgedrag. Werk mee aan je eigen veerkracht en ga vanaf nu anders om met roken!

Waar?

Voertuigencentrum Stad Antwerpen -
opleidingscentrum, zaal Vero M
Kielsbroek 32
2020 Antwerpen

Wanneer?

Woensdag 9 oktober
14u00-15u30

Moet ik inschrijven?

Je kan **gratis** inschrijven via antwerpen.be/gezondheid vanaf september.

Samen voorbereiden op de bevalling

WORKSHOP

Tijdens de workshop ontdek je samen met je partner hoe de arbeid en bevalling verloopt. We overlopen verschillende keuzemogelijkheden. Hoe wil je bevallen? Wat vinden jullie belangrijk tijdens de bevalling? Hoe kan je je partner ondersteunen? Kortom: Een ideale voorbereiding op de komst van jullie kindje!

Waar?

Huis van het Kind Berchem
Driekoningenstraat 41
2600 Berchem

Wanneer?

Woensdag 9 oktober
19-21u

Moet ik inschrijven?

Je kan **gratis** inschrijven via [deze link](#) vanaf september.

Opvoedingsondersteuning voor ouders van tieners

ACTIEVE INFOSESSIE

Een tiener opvoeden is niet altijd gemakkelijk. Meer dan eens wordt je geduld op de proef gesteld.

Is praten met je tiener soms moeilijk? Raak je de controle wel eens kwijt?

Dan is een OO10-stress training zeker iets voor jou. Samen gaan we actief en fysiek aan de slag.

OO10 staat voor OpvoedingsOndersteuning voor ouders van tieners.

Ben jij mama van een tiener en wil jij proeven van wat deze training jou te bieden heeft?

Kom naar ons actief voorstellingsmoment!

Waar?

Huis van het Kind Deurne-noord
Lakborslei 200
2100 Deurne

Wanneer?

Donderdag 10 oktober
19u-21u

Moet ik inschrijven?

Moeders van tieners kunnen gratis inschrijven via antwerpen.be/gezondheid vanaf september of aan het onthaal van dit Huis van het Kind.

Rouw na zelfdoding

LEZING

Iemand verliezen door zelfdoding doet veel pijn. Als nabestaande blijf je achter met vele vragen en emoties. Tijdens deze lezing krijg je meer inzicht in het rouwproces. We staan ook stil waar je als nabestaande terecht kan en welke gespreksgroepen er bestaan.

Waar?

CGG Andante
Belpairestraat 50,
2600 Berchem

Wanneer?

Donderdag 10 oktober
20-22u

Moet ik inschrijven?

Je kan gratis inschrijven via antwerpen.be/gezondheid vanaf september.

Zooming In On Loss

DANSVOORSTELLING

'Zooming In On Loss' is de tweede voorstelling uit de triptiek "The Memory Loss Collection", dit zijn 3 voorstellingen over het thema geheugenverlies. Deze voorstelling focust op de interne strijd die gevoerd wordt door het individu, met enerzijds het besef van het verdwijnen van het geheugen en anderzijds het verlies aan controle over dat proces.

Inleidend gesprek met professor Sebastiaan Engelborghs, expert op het gebied van geheugenverlies en dementie.

De voorstelling speelt zich af in een compacte ruimtelijke installatie van 1.8 bij 1.8 meter, het publiek staat rond de performers. Voor personen voor wie dit moeilijk is kan een stoel worden voorzien.

Waar?

CC Berchem
Driekoningenstraat 126
2600 Berchem

Wanneer?

Donderdag 10 oktober 2019
20u-21u

Moet ik inschrijven?

Je kan inschrijven via de website van CC Berchem. De voorstelling kost 14 of 16 euro.
