

Benieuwd naar andere gezondheidsactiviteiten in onze gemeenten?  
Hieronder vind je meer informatie.

WANNEER	WAAR	ACTIVITEIT	MEER INFORMATIE
2 oktober 2024 om 18.30 uur	Administratief centrum, lokaal 1.1 Handelslei 167, 2980 Zoersel,	Infosessie hartcoherentie in samenwerking met CM	<a href="http://www.cm.be">www.cm.be</a>
11 oktober 2024 om 20 uur	't Gasthuis, conferentiezaal, Turnhoutsebaan 199, 2110 Wijnegem	Cannabis als medicijn: wat zegt de weten- schap?	<a href="mailto:hvschijnvallei@gmail.com">hvschijnvallei@gmail.com</a>



### Lezing

Je spijsvertering versterken



### Lezing

Cholesterol en ons hart



### Lezing

Menopauze en je levensstijl  
als medicijn



### Ontmoeting

Speeddate voor 55+ers

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

Een gezonde geest en een gezond lichaam gaan hand in hand. Het is de basis van alles, maar het is niet altijd even simpel om beide te bereiken. Je goed in je vel voelen, hoe kan je daar actief mee bezig zijn? Het is immers meer dan gezond eten en sporten. Het bestaat uit een balans tussen verschillende aspecten in je leven, die zorgen voor een gezonde levensstijl. Gezondheid zit dus in A.L.L.E.S.

Met de lezingen en activiteiten in deze brochure willen we samen met jou aan dit doel werken. Heb je interesse in een activiteit? Schrijf je dan snel in en wees zeker van een plekje.

Een organisatie van



Donderdag 10 oktober 2024 om 19.30 uur

## LEZING

### Menopauze en je levensstijl als medicijn

... is de eerste stap die je kunt zetten om gezond te worden als het even minder goed gaat of als je je gewicht onder controle wil houden. Een gezond gewicht tijdens en na de overgang is niet hetzelfde als een ideale lijn, maar het is wel de eerste stap naar het omarmen van je veranderende lichaam in deze nieuwe levensfase.

Leen Steyaert is gezondheidstherapeut, nutritioniste en eerste menopauzeconsulent in Vlaanderen. Haar boeken 'Stralend door de menopauze', 'Jouw menopauzeplan', 'Stop de rush' en 'Menkilo's' hebben tienduizenden vrouwen in België en Nederland geïnspireerd. In mei 2024 verscheen haar eerste kookboek.

**Waar?** 't Gasthuis, conferentiezaal, Turnhoutsebaan 199, 2110 Wijnegem

**Prijs?** Gratis. Schrijf je op voorhand in.

**Info:** aan de balie van 't Gasthuis, via [cultuur@wijnegem.be](mailto:cultuur@wijnegem.be) of 03 288 21 82

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

Donderdag 24 oktober om 19.30 uur

## LEZING

### Je spijsvertering versterken

Stress, drukte en het dagelijkse leven hebben een grote invloed op onze gezondheid. Vaak voelen we deze spanningen in ons lichaam, in onze spijsvertering. Steeds meer hoor je dat mensen een allergie, een gevoeligheid voor lactose, gluten, ... ontwikkelen.

In het oosten weten ze het al langer: begin bij je spijsvertering en breng zo je lichaam en je geest in balans. Ongemakken zoals een opgeblazen gevoel, winderigheid, zure oprispingen of een zware maag zijn signalen dat de afbraak van je voedsel mank loopt. De vertering begint in je mond maar ook verderop moet alles precies op elkaar afgestemd zijn. Beter verteren begint met kennis van wat een goed spijsverteringsproces nodig heeft.

In deze sessie krijg je inzichten en praktische adviezen om je spijsvertering te versterken. De lezing wordt gegeven door Katrien Callens, master in de voedings- en dieetleer en diëtiste.

**Waar?** De Notelaar, Lierselei 15, 2390 Malle

**Prijs?** Gratis. Schrijf je op voorhand in.

**Info:** sociaal huis, Blijkerijstraat 53, 2390 Malle, 03 312 49 61 of [sociaalhuis@malle.be](mailto:sociaalhuis@malle.be)

Woensdag 13 november 2024 om 19.30 uur

## LEZING

### Cholesterol en ons hart

Dr. Verheyen komt spreken over de verschillende soorten cholesterol, de invloed op hartfalen, de mogelijkheden om slechte cholesterol te vermijden, enzovoort.

Lipidenstoornissen zijn een risicofactor om hart- en vaatziekten te ontwikkelen. Een verhoogd cholesterol komt zeer frequent voor. In deze voordracht wordt ingegaan op de oorzaken. We gaan dieper in op hoe atherosclerose of aderverkalking ontstaat. We stellen ons de vraag hoe we preventief moeten ingrijpen. Wie komt wel of niet in aanmerking voor medicatie?

Dr. Verheyen werkt al elf jaar in AZ Klina als algemeen cardioloog met een specifieke erkenning als revalidatiearts, waar hij verantwoordelijk is voor het revalidatieprogramma dat hartpatiënten volgen na hun opname. Hierbij hoort enerzijds een medisch luik waarbij een optimale medicamenteuze behandeling wordt nagestreefd, en anderzijds is er een, vaak onderschat, psychosociaal luik.

**Waar?** Werf 44, Schoolstraat 44, 2970 Schilde

**Prijs?** Gratis. Schrijf je op voorhand in.

**Info:** [www.werf44.be](http://www.werf44.be)

Speeddate: ontdek de data hieronder!

## ONTMOETING

### Wil jij je vriendenkring uitbreiden? Leer andere 55-plussers kennen!

Ben je op zoek naar gezelschap tijdens je dagelijkse wandeling? Wil je jouw fantastische hobby graag delen? Of wil je je vriendenkring uitbreiden? Leer op korte tijd heel wat andere personen kennen uit de omliggende gemeenten en knoop met hen een gesprek aan gedurende twee sessies. Want vrienden heb je nooit te veel. Elkaar ontmoeten is de eerste stap naar een gevulde agenda. Iedereen krijgt tijdens de sessies een hapje en een drankje.

*In samenwerking met Avansa Regio Antwerpen.*

Voor inwoners van Brecht, Malle en Zoersel

**Wanneer?** Maandag 7 en 14 oktober van 13.30 tot 16.30 uur

**Waar?** Gemeenschapscentrum Alice Forceville, zaal A, Sint Jozeflei 26, 2390 Malle

**Prijs?** Gratis. Schrijf je op voorhand in.

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

Voor inwoners van Schilde, Wijnegem en Zandhoven

**Wanneer?** Maandag 18 en 25 november van 13.30 tot 16.30 uur

**Waar?** Werf 44, Schoolstraat 44, 2970 Schilde

**Prijs?** Gratis. Schrijf je op voorhand in.

**Info:** [welzijn@schilde.be](mailto:welzijn@schilde.be)