

# 10 daagse van de Geestelijke Gezondheid

Programma  
september-december

WERELDDAG  
GEESTELIJKE  
GEZONDHEID  
Samen  
veelkrachtig  
WAASLAND

# 1/10

## 'Start to talk'

### Kick-off van de 10-daagse

Op zondag 1 oktober wordt in Sint-Niklaas de aftrap gegeven van de 10-daagse van de geestelijke gezondheid. Om 14 u kan je in het Welzijnshuis luisteren naar 'Werk aan je geluk' door psycholoog Hein Zegers. Voor zijn wetenschappelijk geluksonderzoek reisde hij naar 70 landen met maar één vraag: "Wat maakt jou gelukkig?". Tijdens deze lezing ontdek je hoe je zelf invloed kan uitoefenen op je eigen geluk.

Na de lezing starten 4 geestelijk gezonde wandelingen door de stad. Kies één van de 4 trajecten. APZ Sint-Lucia, PC Sint-Hiëronymus, het CGG Waas en Dender, de Kinder- en Jeugdpsychiatrie van AZ Nikolaas en het Welzijnshuis van de stad Sint-Niklaas zetten de deuren open. Maak kennis met hun werking en ontdek hoe ook jij kan helpen of geholpen worden.

In APZ Sint-Lucia krijg je een doe-, denk- en wens-opdracht rond een lappendeken dat symbool staat voor

warmte, zorgen voor elkaar en verbondenheid met elkaar.

Psychiatrisch centrum Sint-Hiëronymus nodigt je uit in hun ontmoetingshuis Zigzag waar enkele ervaringsdeskundigen je kennis laten maken met hun werk.

In het CGG Waas en Dender maak je kennis met de vroeginterventie- en preventiewerking.

De Kinder- en Jeugdpsychiatrie stelt jullie hun dagelijkse werking voor. En tenslotte kan je in het Welzijnshuis een standenmarkt bezoeken rond 10 tips om je geestelijke gezondheid te versterken.

---

#### **Doelgroep:** Iedereen

**Data:** Zondag 1 oktober van 14u tot 18u

**Locatie:** Welzijnshuis, Abingdonstraat 99, Sint-Niklaas

**Organisator:** stad Sint-Niklaas/Welzijnshuis, Logo-Waasland zvw, CGG Waas en Dender, Kinder- en Jeugdpsychiatrie AZ Nikolaas, PC Sint-Hiëronymus en APZ Sint-Lucia

**Meer info:** [www.sint-niklaas.be/daggeestelijkegezondheid](http://www.sint-niklaas.be/daggeestelijkegezondheid)

Ann Opgenhaffen, 03 778 37 41, [ann.opgehaffen@sint-niklaas.be](mailto:ann.opgehaffen@sint-niklaas.be)

## Samen voor meer veerkracht

Van 1 tot 10 oktober vindt de eerste editie plaats van de 10-daagse van de geestelijke gezondheid.

Tijdens die 10 dagen en verder gedurende het hele najaar zetten we samen in op het verhogen van uw en onze veerkracht. Want veerkracht is meer dan ooit overal nodig. Eén op drie Vlamingen kampt met psychische problemen, zo blijkt uit de Gezondheidsenquête

van 2013 (WIV). En dat aantal neemt alleen maar toe. Het leven zit vol uitdagingen en momenten van grote emotie. Jouw mate van veerkracht bepaalt in hoeverre jij je kan aanpassen aan stress en tegenslag en beschermt je tegen psychische problemen.

In deze brochure stellen we u graag een aanbod van initiatieven voor die u helpen om uw veerkracht te versterken.



**Gelukkig kan je jouw  
veerkracht trainen!**

**Tips over hoe je dat  
doet, vind je op  
[www.fitinjehoofd.be](http://www.fitinjehoofd.be).**

# SEP TE BER

## Yoga bij zenuwachtigheid en vermoeidheid

Je hebt het vreselijk druk en wil je ontspannen. Die dagelijkse hoofdpijn, stijve nekspieren en rugklachten wil je al lang kwijt. Je beter kunnen concentreren is een noodzaak. Je wil je hele lichaam versterken en in conditie brengen, minder piekeren en beter slapen.

In yoga zorgen dynamische houdingen voor een soepel lichaam, statische houdingen maken je lichaam sterker, de

juiste ademhalingstechnieken maken je mentaal rustig. Yoga zorgt voor balans in lichaam en geest en brengt harmonie zowel in je dagelijks leven als op het werk. Rust ervaren zorgt voor verminderde gejaagdheid, minder piekermomenten en ook voor een betere slaap.

De yogahoudingen en ademhalingstechnieken zijn geschikt en aangepast voor iedereen, respect voor het lichaam staat centraal.

---

**Doelgroep:** Vanaf 16 jaar

**Data:** 15 lessen vanaf woensdag 6 september van 14u tot 16u of van 19u30 tot 21u30  
6, 13, 20 en 27 september | 4, 11, 18 en 25 oktober | 8, 15, 22 en 29 november | 6, 13 en 20 december

**Locatie:** Castrohof, de Castrodreef 2, Sint-Niklaas

**Organisator:** CM Waas en Dender

**Inschrijven:** [www.cm.be/agenda](http://www.cm.be/agenda) | 03 760 38 11 | [gpro.waasendender@cm.be](mailto:gpro.waasendender@cm.be)

**Kostprijs (kansenspasticus):** CM-leden: 135 euro | niet-leden: 270 euro

CM-leden met verhoogde tegemoetkoming: 68 euro

Er kan aangesloten worden zolang het maximum aantal deelnemers niet bereikt is, en dan betaalt men enkel de resterende lessen.

## Mindfulness voor kinderen van 6 tot 9 jaar

Kindermindfulness, waar kinderen op een speelse manier pauze nemen en leren helemaal aanwezig, opmerkzaam, alert te zijn. Hun hoofd vol piekergedachten tot rust brengen en anders om te gaan met prikkels.

Figuurtjes detecteren zoals:

Kwebly, de verhalenverteller in hun hoofd, die maar blijft door-

praten tot je er moe van wordt. Of Grommy, de dwarsligger, die steeds zegt "ik kan dat niet, ik wil dat niet, nee dat is niet leuk". Of Hartenlief, die laat zien hoe je zorg kan dragen voor jezelf en voor de anderen, het figuurtje dat je in contact brengt met je hartje.

Maximum 8 kinderen per groepje.

---

**Doelgroep:** Kinderen van 6 tot 9 jaar

**Data:** 8 lessen starten op woensdag 6 september van 14u tot 15u30  
6, 13, 20 en 27 september | 4, 11, 18 en 25 oktober  
Infoavond voor ouders op maandag 4 september om 19u30

**Locatie:** Sint-Niklaas, Castrohof, de Castrodreef 2

**Organisator:** CM Waas en Dender

**Inschrijven:** [www.cm.be/agenda](http://www.cm.be/agenda) | 03 760 38 11 | [Gpro.waasendender@cm.be](mailto:Gpro.waasendender@cm.be)

**Kostprijs:** CM-leden: 97 euro | niet-leden: 177 euro

CM-leden met verhoogde tegemoetkoming: 57 euro

Intakegesprek met de ouders, een cd om thuis te oefenen, werkboek voor de kinderen, extra boek met cd, eindgesprek met de ouders inbegrepen.

## Mindfulness voor kinderen van 10 tot 12 jaar

In deze kidstraining oefent je prille tiener in omgaan met nieuwe uitdagingen, verwachtingen, gevoelens en emoties. Met aandacht voor de adem en via allerlei spelletjes, verhalen en yoga leren de kinderen vaardigheden aan om van binnenuit hun eigen kracht op te bouwen.

Kindermindfulness leert halt toe te roepen aan piekeren en aan een laag zelfbeeld.

Kinderen komen in hun eigen kracht te staan en vinden weer zelfvertrouwen, rust, durf en creativiteit. Mindfulness leert kinderen hun emoties herkennen en plaatsen, zonder dat ze overdonderd worden.

Maximum 8 kinderen per groepje.

---

**Doelgroep:** Kinderen van 10 tot 12 jaar

**Data:** 8 lessen vanaf woensdag 6 september van 16u tot 17u30  
6, 13, 20 en 27 september, 4, 11, 18 en 25 oktober  
Infoavond voor ouders op maandag 4 september om 19.30 uur

**Locatie:** Castrohof, de Castrodreef 2, Sint-Niklaas

**Organisator:** CM Waas en Dender

**Inschrijven:** [www.cm.be/agenda](http://www.cm.be/agenda) | 03 760 38 11 | [Gpro.waasendender@cm.be](mailto:Gpro.waasendender@cm.be)

**Kostprijs:** CM-leden: 88 euro | niet-leden: 188 euro

CM-leden met verhoogde tegemoetkoming: 58 euro

Intakegesprek met de ouders, een cd om thuis te oefenen, werkboek voor de kinderen, extra boek met cd, eindgesprek met de ouders inbegrepen.

## Yoga voor kids

Kinderyoga is een combinatie van yoga en spel. De kinderen hoeven er niet te presteren. Ze mogen zijn wie ze zijn, met respect voor eigen grenzen en die van anderen. De yogalesen worden opgebouwd rond een thema. Al spelenderwijs ontdekken ze de yogahoudingen. We gaan op avontuur, zingen, dansen, tekenen en doen relaxatiespelletjes. Kinderyoga biedt tal van voordelen: het houdt het lichaam soepel, verbetert de motoriek, versterkt de spieren, verhoogt de concentratie en brengt rust.

---

**Doelgroep:** Kinderen van 7 tot 12 jaar

**Data:** 10 lessen vanaf zaterdag 9 september van 10u45 tot 11u45  
9, 23 en 30 september | 14, 21 en 28 oktober | 11 en 25 november  
| 2 en 9 december

**Locatie:** Huis van het Kind, Kazernestraat 35, Sint-Niklaas

**Organisator:** CM Waas en Dender.

**Inschrijven:** [www.cm.be/agenda](http://www.cm.be/agenda) | 03 760 38 11 |  
Gpro.waasendender@cm.be

**Kostprijs:** CM-leden: 60 euro | niet-leden: 120 euro  
CM-leden met verhoogde tegemoetkoming: 30 euro

## Van kop tot teen

Ontdek jezelf van kop tot teen via creatieve wegen waarbij geest en lichaam centraal staan.

Deze cursus zit vol 'me-time', beweging, dans, zintuigelijk en creatief werken met materiaal, ontspannings- en ademhalingsoefeningen, visualisatie- en aandachtsoefeningen.

Tijdens elk cursusmoment worden alledaagse thema's zoals genieten, onthaasten, zelfzorg, zelfbeeld, geluk, zelfvertrouwen of aangebrachte thema's van de groep op een creatieve manier bekeken en beleefd. Je krijgt verschillende invalshoeken aangereikt om dichterbij jezelf te leren komen en blijven.

---

**Doelgroep:** Volwassenen en jongvolwassenen

**Data:** 8 lessen vanaf maandag 11 september van 19u30 tot 21u  
11 en 17 september | 9 en 23 oktober | 6 en 20 november | 4 en 18 december

**Locatie:** Castrohof, de Castrodreef 2, Sint-Niklaas

**Organisator:** CM Waas en Dender

**Inschrijven:** [www.cm.be/agenda](http://www.cm.be/agenda) | 03 760 38 11 | Gpro.waasendender@cm.be

**Kostprijs:** CM-leden: 80 euro | niet-leden: 160 euro

CM-leden met verhoogde tegemoetkoming: 40 euro  
Er kan aangesloten worden zolang het maximum aantal deelnemers niet bereikt is, en dan betaalt men enkel de resterende lessen.

## Positief denken en zelfvertrouwen

Merk je van jezelf dat je vaak negatief ingesteld bent? Heb je moeite met relativeren? Vind je dat anderen het allemaal beter doen dan jij? Neem je maar al te vaak de schuld op jou? Dan helpen wij je op weg naar een positiever zelfbeeld. Je leert je bewust worden van je denken en het gedrag dat daaraan gekoppeld is. Positievare ingesteldheid geeft je kracht!

---

**Doelgroep:** iedereen

**Data:** 8 lessen vanaf maandag 11 september van 19u30 tot 21u30  
11, 18 en 25 september | 2, 9, 16 en 23 oktober | 6 november

**Locatie:** Huis van het Kind, Kazernestraat 35, Sint-Niklaas

**Organisator:** CM Waas en Dender

**Inschrijven:** [www.cm.be/agenda](http://www.cm.be/agenda) | 03 760 38 11 |

[Gpro.waasendender@cm.be](mailto:Gpro.waasendender@cm.be)

**Kostprijs:** CM-leden: 80 euro | niet-leden: 160 euro

CM-leden met verhoogde tegemoetkoming: 40 euro

## Opkomen voor jezelf en assertiever reageren

Opkomen voor jezelf betekent opkomen voor je wensen en mening, je grenzen kennen en door anderen laten respecteren. Het is echter ook rekening houden met de ander.

Vaak durven wij onze mening niet zeggen en voelen wij ons overvraagd en dat geeft een

negatief gevoel. We staan stil bij wat ons tegenhoudt om echt assertief te reageren en leren 'neen' zeggen én ons daar goed bij voelen.

We letten op mogelijke valkuilen en leren duidelijker communiceren en luisteren.

---

**Doelgroep:** Volwassenen

**Data:** 10 lessen vanaf donderdag 14 september  
van 19u30 tot 22u

14, 21 en 28 september | 5, 12 en 26 oktober | 9, 16, 23 en 30 november

**Locatie:** Castrohof, de Castrodreef 2, Sint-Niklaas

**Organisator:** CM Waas en Dender

**Inschrijven:** [www.cm.be/agenda](http://www.cm.be/agenda) | 03 760 38 11 |

[Gpro.waasendender@cm.be](mailto:Gpro.waasendender@cm.be)

**Kostprijs:** CM-leden: 100 euro | niet-leden: 200 euro

CM-leden met verhoogde tegemoetkoming: 50 euro

## Symposium Diagnostiek in Dialoog

De dienst Kinder- en Jeugdpsychiatrie (K-dienst) van AZ Nikolaas bestaat 10 jaar. Het thema van onze feestelijke dag is: 'Diagnostiek in dialoog'

Samen met de jongeren, partners uit het zorglandschap en collega's willen we ons verbreden, verdiepen, diagnosticeren vanuit een stukje mee(be)leven ... met aandacht voor de context die steeds complexer wordt.

---

**Doelgroep:** Jongeren, partners uit het zorglandschap en collega's

**Data:** Vrijdag 15 september van 9 tot 17u

**Locatie:** De Casino, Stationsstraat 104, Sint-Niklaas

**Organisator:** AZ Nikolaas

**Inschrijven:** [evenementen@aznikolaas.be](mailto:evenementen@aznikolaas.be) (inschrijven kan tot 11 september)

## Film en gesprek: De beklimming van de berg Alzheimer

Drie mensen met jongdementie en hun partners trokken op avontuur naar de Nepalese Himalaya. Initiatiefnemer Jurn Verschraegen nam ook professor Mathieu Vandenbulcke (bekend van Topdokters) en schrijver/zanger Rick De Leeuw mee. Hun ervaringen resulteerden in een boek en documentaire "De beklimming van de Berg Alzheimer".

Op dinsdag 19 september organiseert De Companjong een filmavond rond jongdementie. Na de vertoning van de film "De beklimming van de berg Alzheimer" gaan we met Jurn Verschraegen (directeur expertisecentrum Dementie Vlaanderen) en één van de deelnemende koppels in gesprek.

---

**Doelgroep:** Iedereen is welkom. Vooral een aanrader voor wie van dicht of ver met jongdementie wordt geconfronteerd.

**Data:** Dinsdag 19 september om 20 u

**Locatie:** Hogeschool Odisee, Hospitaalstraat 23, 9100 Sint-Niklaas

**Organisator:** Vzw De Companjong

**Inschrijven:** [Vzw De Companjong](mailto:Vzw De Companjong) | [Christine Vandenbranden](mailto:Christine.Vandenbranden@decompanjong.be) | 0479 20 39 20 | [info@decompanjong.be](mailto:info@decompanjong.be) | [www.decompanjong.be](http://www.decompanjong.be) (info en tickets) | [facebook.com/decompanjong](https://www.facebook.com/decompanjong)

**Kostprijs:** 5 euro (incl. drankje)



## Burn-out, stap voor stap naar een beter evenwicht

Tijdens de informatieavonden over burn-out kreeg je al wat informatie over burn-out en de mogelijkheden om er iets aan te doen. Indien dit iets voor jou lijkt, kan je meteen inschrijven voor 4 opeenvolgende workshops van telkens 3,5 uur. Je gaat onder professionele begeleiding aan de slag met

oefeningen om je zelfinzicht en zelfwaardering te verhogen. Je leert ook oefenen met je persoonlijke uitdagingen. De groep bestaat uit maximaal 15 deelnemers. Voorwaarde om in te schrijven is dat je de infosessie rond burn-out reeds gevolgd hebt.

---

**Doelgroep:** Mensen met burn-out

**Data:** 4 workshops vanaf woensdag 27 september van 9u30 tot 13u 27 september | 11 en 25 oktober | 8 november

**Locatie:** Castrohof, de Castrodreef 8, Sint-Niklaas

**Organisator:** CM Waas en Dender

**Inschrijven:** [www.cm.be/agenda](http://www.cm.be/agenda) | 03 760 38 11 | [Gpro.waasendender@cm.be](mailto:Gpro.waasendender@cm.be)

**Kostprijs:** CM-leden: 100 euro | niet-leden: 200 euro

CM-leden met verhoogde tegemoetkoming: 65 euro

CM-leden die ook ACV-leden zijn: gratis

**Coaching:** Bijkomend kan je na deze workshops nog twee individuele coaching-gesprekken op maat volgen met de trainer van de workshops. Deze stap is optioneel en op voorwaarde dat je de infosessie en de workshops voltooid hebt. De kostprijs hiervan is 25 euro/uur (informeer bij VDAB of je in aanmerking komt voor loopbaan-cheques via tel. 02 506 12 05).

## Café P

Café P is een psychose-praatcafé voor familie, partners en naastbetrokkenen van mensen met een psychosegevoeligheid. Op deze derde avond brengen cliënt en familielid een getuigenis over medicatiegebruik. Na de toelichting van psychiater dr. Vandekerckhove is er ruimte voorzien om in dialoog te gaan en al je vragen te stellen.

---

**Doelgroep:** Familie, partners en naastbetrokkenen van mensen met een psychosegevoeligheid. Iedereen die geïnteresseerd is.

**Data:** 27 september van 20u tot 22u

**Locatie:** Brasserie Koek en Ei, H. Heymanplein 5, Sint-Niklaas

**Organisator:** Sint-Hiëronymus, ism Promente, Similes, Netwerk Geestelijke Gezondheid, Christelijke Mutualiteit, WEP, AZ Nikolaas, VDIP, CGG Waas en Dender en stad Sint-Niklaas

**Inschrijven en kostprijs:** Inkom gratis, vooraf inschrijven is niet nodig

## Tril jezelf vrij van stress, spanning en trauma

Stress en spanning, we ontkomen er niet aan in onze huidige wereld. We merken de gevolgen van de spanning in hoe we ons voelen, in onze emoties, in onze manier van omgaan met anderen, in ons lichaam. Wist je dat je als mens beschikt over een ingebouwd natuurlijk mechanisme om met stress en spanning om te gaan? En dat je die stressreflex (endogeen trillen) opnieuw kan activeren en in je leven kan inzetten? In de cursus leer je begrijpen

hoe stress in je lichaam en je denken werkt. Er worden zachte fysieke oefeningen uitgelegd die het trillen uitlokken. Uiteindelijk tril je zelf en leer je om met die nieuwe sensaties om te gaan. In elke sessie bied je jezelf een zachte work-out, een intensieve inwendige massage, een weldoende ontspanning. Je laat tegelijk ook je oude spanningen (lichamelijk en emotioneel) aanpakken door diegene die jou het beste kent: je eigen lichaam.

---

### **Doelgroep:** Volwassenen

**Data:** 5 lessen vanaf woensdag 27 september van 19u30 tot 22u  
27 september | 4, 11, 18 en 25 oktober

**Locatie:** zaal Dynamo, de Castrodreef 8, Sint-Niklaas

**Organisator:** CM Waas en Dender

**Inschrijven:** [www.cm.be/agenda](http://www.cm.be/agenda) | 03 760 38 11 | [Gpro.waasendender@cm.be](mailto:Gpro.waasendender@cm.be)

**Kostprijs:** CM-leden: 70 euro | niet-leden: 130 euro

CM-leden met verhoogde tegemoetkoming: 40 euro

incl. cursusmateriaal

# OK TO BER

## 10-daagse van de Veerkracht @ Odisee campus Waas

Ook Odisee hogeschool doet mee aan de 10-daagse van de veerkracht. Op basis van de 10 'fit-in-je-hoofd' tips organiseert campus Waas van 1 tot 10 oktober tal van activiteiten voor haar studenten.

---

**Doelgroep:** Studenten van Odisee hogeschool campus Waas

**Data:** 1 oktober tot 10 oktober

**Locatie:** Odisee hogeschool campus Waas

**Organisator:** Odisee hogeschool campus Waas

## Rouw na zelfdoding

Tijdens deze infosessie wordt stilgestaan bij het thema zelfdoding en de specifieke aspecten die het rouwproces van nabestaanden kenmerken. Daarnaast worden ook Werkgroep Verder en de gespreksgroepen voor nabestaanden voorgesteld.

---

**Doelgroep:** Nabestaanden en hulpverleners

**Start en einde:** Maandag 2 oktober van 19u tot 21u

**Locatie:** Vredeszaal, Stadhuis, Grote Mark 1, Sint-Niklaas

**Organisator:** CGG Waas en Dender, contactpersoon Bea Van Compenolle.

**Inschrijven:** Is wenselijk maar niet noodzakelijk. Mensen die niet ingeschreven zijn zeker nog welkom op de avond zelf.

**Kostprijs:** Gratis

## Als ik neen zeg, voel ik me schuldig

Hoe 'ja' of 'neen' leren zeggen en er mij goed bij voelen. Dagelijks komen er vragen op me af. 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, uitnodigingen, verwachtingen, veronderstellingen die op mij afkomen. Welke invloed hebben deze

vragen en verwachtingen op mij, wat brengen ze teweeg in mijn gevoel en in mijn denken? Wat maakt dat ik me soms schuldig voel ... hoe werken schuldgevoelens eigenlijk? Hoe kan ik 'ja' of 'neen' leren zeggen zonder mij schuldig te voelen? We maken gebruik van een stappenplan om hierin concreet vooruitgang te maken.

---

**Doelgroep:** Algemeen publiek

**Data:** Dinsdag 3 oktober 2017 om 19u30

**Locatie:** CC Vrije Ateliers, Rode Kruisstraat 25, Sint-Niklaas

**Organisator:** PRH- Persoonlijkheid en Relaties en CC Vrije Ateliers

**Inschrijven:** [www.prh.be/cursus/als-ik-neen-zeg-voel-ik-me-schuldig/sint-niklaas/2017-10-03](http://www.prh.be/cursus/als-ik-neen-zeg-voel-ik-me-schuldig/sint-niklaas/2017-10-03)

**Kostprijs:** Het tarief wordt vastgelegd door onze partner CC Vrije Ateliers

## Mindfulness

Het aanleren van een aantal technieken kan ertoe leiden dat we niet meer op basis van onze automatische negatieve gedachten of emoties gaan reageren. Maar dat we bewust kunnen kiezen hoe we aandacht geven aan stresserende gebeurtenissen. 'Mindfulness' of aandachtstraining is een combinatie van yoga, meditatie en cognitieve technieken uit de psychologie.

---

**Doelgroep:** Volwassenen

**Data:** 8 lessen vanaf dinsdag 3 oktober van 19u30 tot 22u - geen les op dinsdag 31 oktober.

8 lessen vanaf donderdag 5 oktober van 9.30 tot 12 uur - geen les op donderdag 2 november.

**Locatie:** Castrohof, de Castrodreef 2, Sint-Niklaas

**Organisator:** CM Waas en Dender

**Inschrijven:** [www.cm.be/agenda](http://www.cm.be/agenda) | 03 760 38 11 | [Gpro.waasendender@cm.be](mailto:Gpro.waasendender@cm.be)

**Kostprijs:** CM-leden: 100 euro | niet-leden: 250 euro  
CM-leden met verhoogde tegemoetkoming: 50 €

## Verbindend communiceren

Is communiceren voor jou soms moeilijk? Voel je je niet altijd goed begrepen? Hoe ga je om met een negatieve boodschap? Wil jij vooral meer verbindend kunnen communiceren met je partner, je kind of collega?

In deze 4-delige cursus nemen we zelf de verantwoordelijkheid om via verschillende

stappen op een geweldloze manier te communiceren. Doel van deze training is om te leren je behoeften en gevoelens te herkennen en deze respectvol en verbindend te uiten. We oefenen om meer waar te nemen in plaats van te oordelen. We zien wat empathie is maar ook hoe we met boosheid kunnen omgaan.

---

**Doelgroep:** Volwassenen

**Data:** 4 lessen vanaf dinsdag 3 oktober van 19u45 tot 22u30, 10 en 24 oktober | 7 november

**Locatie:** Castrohof, de Castrodreef 2, Sint-Niklaas

**Organisator:** CM Waas en Dender.

**Inschrijven:** [www.cm.be/agenda](http://www.cm.be/agenda) | 03 760 38 11 | [Gpro.waasendender@cm.be](mailto:Gpro.waasendender@cm.be)

**Kostprijs:** CM-leden: 75 euro | niet-leden: 150 euro  
CM-leden met verhoogde tegemoetkoming: 40 euro

## Hulp vragen doe je niet. Of toch?

Hulp vragen is niet altijd evident. Vaak denken we dat we het allemaal zelf moeten kunnen oplossen. Toch zit het in onze natuur om ons te laten helpen. In deze workshop maak je kennis met een aantal hindernissen die maken dat je geen hulp vraagt. Je krijgt ook al een paar inzichten in hoe je het anders kunt aanpakken.

---

**Doelgroep:** Algemeen publiek

**Data:** woensdag 4 oktober van 19u30 tot 21u30

**Locatie:** Het Evenwicht, IJzerstraat 26, Melsele

**Organisator:** PRH – Persoonlijkheid en Relaties

**Begeleider:** Martine Andries, [martine.andries@prh.be](mailto:martine.andries@prh.be)

**Inschrijven:** <https://www.prh.be/cursus/hulp-vragen-doe-je-niet-toch/melsele/2017-10-04>

**Kostprijs:** 15 euro

## Voetreflexologie, een kennismaking

Hoe je via drukpunten op de voeten je conditie kan verbeteren en optimaliseren.

In deze initiatiecursus zoeken en bespreken we de reflexzones op de voeten. Stapvoets verkennen we direct bruikbare methoden om toe te passen op jezelf, je huisgenoten, familie of vrienden. We gaan naar de ervaring in de diepte, aan de hand van uitgekiende oefeningen. We werken op de voeten van een medecursist.

---

**Doelgroep:** Volwassenen

**Data:** 4 lessen vanaf donderdag 5 oktober van 19u tot 22u  
5, 12, 19 en 26 oktober

**Locatie:** Castrohof, de Castrodreef 2, Sint-Niklaas

**Organisator:** CM Waas en Dender.

**Inschrijven:** [www.cm.be/agenda](http://www.cm.be/agenda) | 03 760 38 11 | [Gpro.waasendender@cm.be](mailto:Gpro.waasendender@cm.be)

**Kostprijs:** CM-leden: 40 euro | niet-leden: 80 euro  
CM-leden met verhoogde tegemoetkoming: 20 euro

## Ladies Night – Kick off sensibilise- ringsmaand bevolkingsonderzoeken

Een avond voor ladies only!  
Voor de aanvang van de film ontvangen we je met een drankje en een lekker hapje. Om 20u draaien we de film 'Hidden Figures'.

Een film over 3 sterke vrouwen die generaties inspireren om groots te dromen, ongeacht

ras of geslacht. De film past in het thema: 'samen veerkrachtig'; 3 vrouwen dragen zorg voor elkaar en bereiken samen hun doel.

Deze avond zal alles in het teken van de vrouw staan: een leuke film, een drankje, een lekker hapje, fotoshoot, ...

---

**Doelgroep:** Alle dames

**Data:** Vrijdag 6 oktober 2017 om 19u tot 23u

**Locatie:** Amelberga, Polenlaan 46, Stekene

**Organisator:** Gemeentebestuur Stekene

**Inschrijven:** [Dienst cultuur | 03 790 03 72](mailto:Dienst.cultuur@037900372) | [cultuur@stekene.be](mailto:cultuur@stekene.be) | [www.stekene.be](http://www.stekene.be)  
Reserveren kan tot en met maandag 2 oktober 2017.

**Kostprijs:** 7 euro

## Ontdek de durver in jezelf! Assertiviteit voor kinderen van 10 tot 12 jaar

Vind je het moeilijk om voor jezelf op te komen? Ben je soms onzeker in je contacten met anderen? Voel je je wel eens boos of verdrietig omdat je jezelf niet kan of durft te zijn? Dan is deze training zeker iets voor jou. Samen met andere kinderen ga je op zoek naar jezelf onder begeleiding van een kinderpsycholoog.

---

**Doelgroep:** Kinderen van 10 tot 12 jaar

**Data:** 7 lessen vanaf zaterdag 7 oktober van 10u tot 12u  
7, 14 en 21 oktober | 18 en 25 november | 2 en 9 december  
Infoavond voor ouders op donderdag 5 oktober om 19u30u

**Locatie:** Castrohof, de Castrodreef 2, Sint-Niklaas

**Organisator:** CM Waas en Dender

**Inschrijven:** [www.cm.be/agenda](http://www.cm.be/agenda) | 03 760 38 11 |  
[Gpro.waasendender@cm.be](mailto:Gpro.waasendender@cm.be)

**Kostprijs:** CM-leden: 35 euro | niet-leden: 70 euro  
CM-leden met verhoogde tegemoetkoming: 18 euro

## Gelukshormoon (editie nummer 3)

Een serene maar prikkelende, muzikale voorstelling over onze geest, en hoe die soms de sporen verliest. Of hoe het interessanter is om tussen de sporen te lopen. Of er vlak naast. Of de sporen gewoonweg te negeren. Over leven en balanceren. En dat vooral niet stil te houden.

Met talent en ervaringsdeskundigen van Sint-Niklase

bodem (800 jarig bestaan weet u wel, dat willen we nogmaals kracht bij zetten met licht, plaatselijk chauvinisme). Met David Cantens, Eli Goffa, Anna Rune, Karree Konfituur, BiBi, Birds on a whire, Pauwel de Meyer, Verbaal Proces, iRRi, Jan Verstraeten, Roel Nollet, Norbert De Beule, Stephaan De Bruyne en begeleidingsband Out of my Box.

---

**Doelgroep:** Voor iedereen toegankelijk, best vanaf 12 jaar.

**Data:** 10 en 11 oktober, telkens van 20u tot 22u

**Locatie:** Stadsschouwburg Sint-Niklaas

**Organisator:** Creatieve Verbinding (Tom De Rocker) | PC Sint Hiëronymus | CC Sint-Niklaas

**Inschrijven:** [info@ccsint-niklaas.be](mailto:info@ccsint-niklaas.be)

**Kostprijs:** Standaardtarief: 15 euro | +65: 14 euro | -26: 12 euro | abo: 12 euro

## Zilverwijzer

Iedereen komt op zijn pad uitdagingen tegen; kinderen, kleinkinderen, ziekte, pensioen,... Dit is niet altijd even gemakkelijk om mee om te gaan. Tijdens de basissessie leer je onder professionele begeleiding hoe je kan omgaan met uitdagingen die op je pad komen. De deelnemers wisselen ook ervaringen uit over 'het zich goed in je vel voelen'.

---

**Doelgroep:** 60-plussers

**Data:** Dinsdag 10 oktober van 14u tot 16u

**Locatie:** Lokaal dienstencentrum 't Achterpoortje, Kouterstraat 3, Temse

**Organisator:** LDC 't Achterpoortje

**Inschrijven:** 03 710 26 05 of 03 710 25 56 | [centrumleider@ocmwtemse.be](mailto:centrumleider@ocmwtemse.be)

**Kostprijs:** gratis

## Burn-Out: hoe is het zover kunnen komen? Hoe nu verder?

Hoe is het zover kunnen komen? Hoe nu verder?

Via de methode van zelfontdekking gaan we op zoek naar elementen die jouw burn-out mee hebben veroorzaakt én naar elementen die jouw herstelproces kunnen bevorderen.

We vertrekken vanuit persoonlijke ervaringen, los van wat er gezegd en geschreven wordt over burn-out.

Doorheen de bijeenkomsten wordt er dieper ingegaan op de rol van je verstand, je gevoel, je lichaam en je persoonlijke manier van zijn, die bepalend zijn voor de manier waarop je omgaat met wat je nu overkomt.

Je leert een benadering van jezelf kennen die je nadien telkens opnieuw kan toepassen op jouw weg naar herstel en die tegelijk ook preventieve bescherming biedt tegen herval.

---

**Doelgroep:** Iedereen

**Data:** zaterdag 14 en 21 oktober 2017 van 9u30 tot 17u

**Locatie:** CC Vrije Ateliers, Rode Kruisstraat 25, Sint-Niklaas

**Organisator:** PRH – Persoonlijkheid en Relaties en CC Vrije Ateliers

**Begeleider:** Chris Van Duyse, [chris.van.duyse@prh.be](mailto:chris.van.duyse@prh.be)

**Inschrijven:** [www.prh.be/cursus/burn-out/sint-niklaas/2017-10-14](http://www.prh.be/cursus/burn-out/sint-niklaas/2017-10-14)

**Kostprijs:** Het tarief wordt vastgelegd door onze partner CC Vrije Ateliers



## Assertiviteitstraining

In deze reeks worden jongeren uitgedaagd om op een assertieve – maar niet agressieve- manier op te komen voor zichzelf. Onder meer via de gekende non-verbale methodiek Rots en Water gaan we 6 x 1,5u aan de slag gaan met de jongeren rond thema's als stevig staan, ademhaling, lichaamstaal, groepsdruk, grenzen, het concept rots, het concept water en de keuze hiertussen in het interageren met anderen.

---

**Doelgroep:** Jongeren van 15 tot 18 jaar  
**Data:** 6 sessies vanaf woensdag 18 oktober om 12u30  
**Locatie:** De Witte Molen, Azalealaan 29, Sint-Niklaas  
**Organisator:** Groep INTRO  
**Inschrijven:** Karolien Smet | 03/760.09.20,  
karolien.smet@groepintro.be  
**Kostprijs:** 75 euro

## Omgaan met de nieuwe media

Zijn de nieuwe media bedreigend? Twitter, Facebook, Google, WhatsApp. Allemaal termen uit de computerwereld die onze kinderen en kleinkinderen dagdagelijks gebruiken en waar senioren soms geen noot van begrijpen. Of ... ja ook vele senioren bezitten een smartphone of tablet en 'zitten' al op deze digitale snelwegen. Maken zij ons leven aangenaam? Voorkomen ze vereenzaming? Of leiden zij daartegenover tot meer stress, verslaving en verlies aan privacy?

Deze lezing is geen opleiding in het gebruik ervan. We willen vooral inzicht krijgen waarvoor deze nieuwe technologieën gebruikt worden. Indien we als senior nog willen praten met onze (klein)kinderen dan is het noodzakelijk om de mogelijkheden, gevaren en uitdagingen te kennen.

Johan Clijsters werkte tot 2011 als IT manager bij het Wit-Gele Kruis. Sinds 2012 is hij diensthoofd van het informatie-beheer bij de KU Leuven en is tevens zaakvoerder van See-IT.

---

**Doelgroep:** Senioren  
**Data:** Vrijdag 20 oktober om 14u  
**Locatie:** Cultuurcentrum Ter Vesten, Gravenplein 2, Beveren  
**Organisator:** OKRAcademie Beveren  
**Inschrijven:** Piet Van Heddegem | 03 778 37 41 | pvanheddegem@skynet.be  
**Kostprijs:** Leden OKRA : 4 euro | niet leden: 6 euro (koffie/frisdrank inbegrepen)

## Neuro-linguïstisch programmeren: basiscursus

NLP of neurolinguïstisch programmeren is een fascinerende manier om je bewust te worden van de manier waarop je denkt, ervaart en communiceert. Het is de kunst om via taalpatronen je manier van denken (neuro)optimaal te laten werken. NLP maakt ons bewust dat we de dingen niet zien zoals ze zijn, maar zoals we zelf zijn.

Je gaat twee dagen met de NLP-technieken aan de slag om jezelf te observeren en bij te sturen: wat zijn jouw denkpatronen, vanuit welke overtuigingen/waarden sta je in de wereld, hoe ontdek je je hulpbronnen en hoe kan je ze inzetten in verschillende gebieden van je leven: gezondheid, opvoeding, loopbaan, relaties...

---

### **Doelgroep:** Iedereen

**Data:** zaterdag 21 en 28 oktober van 10u tot 17u

**Locatie:** Castrohof, de Castrodreef 2, Sint-Niklaas

**Organisator:** CM Waas en Dender

**Inschrijven:** [www.cm.be/agenda](http://www.cm.be/agenda) | 03 760 38 11 | [Gpro.waasendender@cm.be](mailto:Gpro.waasendender@cm.be)  
[preventie@sint-niklaas.be](mailto:preventie@sint-niklaas.be)

**Kostprijs:** CM-leden: 40 euro | niet-leden: 80 euro  
CM-leden met verhoogde tegemoetkoming: 20 euro

# NO VEM BER

## Lief voor mijn lijf

Event rond zelfbeeld en lichaamsbeeld bij tieners. Pubers voelen vreselijk veel druk om er goed uit te zien. Waarom liggen zoveel jongeren overhoop met zichzelf en hun lichaam? Vanwaar die ontevredenheid?

Sabine Peeters schreef het boek 'Lief voor mijn Lijf' en is

voorvechtster voor meer Body Positivity.

Sabine opent het event. Ouders en tieners kunnen deelnemen aan leuke workshops, in gesprek gaan met (ervarings)deskundigen, of gewoon genieten van de positieve sfeer. Iedereen heeft recht om te zijn wie hij is....

---

**Doelgroep:** Ouders en tieners

**Data:** Zaterdag 4 november 13u30 tot 17u30

**Locatie:** JC Den Eglantier, Apostelstraat 13, Sint-Niklaas

**Organisator:** Gezinsbond, i.s.m. Eetexpert, Zeepreventorium, JC Den Eglantier, Uitgeverij Lannoo, Jong & Van Zin en tal van lokale organisaties.

**Meer info:** [www.gezinsbond.be/liefvoormijnlijf](http://www.gezinsbond.be/liefvoormijnlijf).

Je vindt er ook het programma van de namiddag terug.

**Kostprijs:** gratis

## Perfectionisme: kwaliteit of valkuil?

Alles goed willen doen, is niet slecht. Maar wat als goed nooit genoeg is? Als de inspanning niet meer opweegt tegen het resultaat, dan kan zowel de betrokkene als zijn omgeving eronder lijden. Dan loopt het fout omdat je jezelf en anderen te veel belast. Je leert hoe perfectionistisch denken in elkaar zit, hoe het ontstaat en in stand gehouden wordt en hoe je ermee omgaat.

---

**Doelgroep:** Volwassenen

**Data:** 4 lessen vanaf woensdag 8 november van 19u tot 22u 8, 15, 22 en 29 november

**Locatie:** Castrohof, de Castrodreef 2, Sint-Niklaas

**Organisator:** CM Waas en Dender

**Inschrijven:** [www.cm.be/agenda](http://www.cm.be/agenda) | 03 760 38 11 | [Gpro.waasendender@cm.be](mailto:Gpro.waasendender@cm.be)

**Kostprijs:** CM-leden: 50 euro | niet-leden: 100 euro  
CM-leden met verhoogde tegemoetkoming: 25 euro  
Cursusmateriaal (10 euro) te betalen aan de lesgeefster

## Handreflexologie

Weet je dat je via bewuste bewegingen van en op je handen tot ontspanning kunt komen en zelf een aantal kwaaltjes kan aanpakken? Handreflexologie is een ideale tool om je ontspanning en vitaliteit te vergroten. Het werkt net zoals de voetreflexologie holistisch en kan ondersteuning bieden bij andere therapieën. Het is bovendien altijd 'bij de hand'.

Via de reflexpunten die zich in de handen bevinden gaan we door middel van oefeningen de beweging maken van 'het denken' naar 'het voelen'.

Gedurende 3 avonden leren we via voeling van de handen te ontspannen om nieuwe ervaringen in het hele lichaam te ontdekken. Geen voorkennis vereist.

---

**Doelgroep:** Volwassenen

**Data:** donderdag 9, 16 en 23 november van 19u tot 22u

**Locatie:** Castrohof, de Castrodreef 2, Sint-Niklaas

**Organisator:** CM Waas en Dender.

**Inschrijven:** [www.cm.be/agenda](http://www.cm.be/agenda) | 03 760 38 11 | [Gpro.waasendender@cm.be](mailto:Gpro.waasendender@cm.be)

**Kostprijs:** CM-leden: 30 euro | niet-leden: 60 euro

CM-leden met verhoogde tegemoetkoming: 15 euro

## Autogene training (volgens Dr. Schultz)

Autogene training is een vorm van zelfhypnose. Je doet bepaalde uitspraken tegen jezelf over lichamelijke gewaarwordingen zoals het warm, zwaar en ontspannen worden van bepaalde lichaamsdelen. Je stelt je ook rustgevendesituaties voor zoals rustig op een warm strand liggen.

Deze vorm van zelfhypnose of eerder autosuggestie leer je stap voor stap aan. Het is een methode die je op een rustig moment kan inbouwen en uitvoeren, maar evengoed op acute stressmomenten, direct en overal tussen anderen kan toepassen. Een aanrader voor perfectionisten en stresskonijnen.

---

**Doelgroep:** Volwassenen

**Data:** 5 lessen vanaf maandag 13 november van 19u30 tot 21u30  
13, 20 en 27 november | 4 en 18 december

**Locatie:** Castrohof, de Castrodreef 2, Sint-Niklaas

**Organisator:** CM Waas en Dender

**Inschrijven:** [www.cm.be/agenda](http://www.cm.be/agenda) | 03 760 38 11 | [Gpro.waasendender@cm.be](mailto:Gpro.waasendender@cm.be)

**Kostprijs:** CM-leden: 50 euro | niet-leden: 100 euro

CM-leden met verhoogde tegemoetkoming: 25 euro

Er kan aangesloten worden zolang het maximum aantal deelnemers niet bereikt is, en dan betaalt men enkel de resterende lessen.

## Café P

Café P is een psychose-praatcafé voor familie, partners en naastbetrokkenen van mensen met een psychosegevoeligheid.

Op deze vierde avond wordt de film "Utopia" vertoond. Dit is een hartverwarmende voorstelling van Villa Voortman. Een mix van muziek, gedichten, dans, dromen en gedachten: absurde, geestige en utopische. Een stroom die je meevoert, onderdompelt en ontroert. De vertoning wordt begeleid door Dirk Bryssinck, psycholoog van het jaar.

---

**Doelgroep:** Familie, partners en naastbetrokkenen van mensen met een psychosegevoeligheid. Iedereen die geïnteresseerd is.

**Data:** 15 november om 20u

**Locatie:** De Bib, H. Heymanplein, Sint-Niklaas

**Organisator:** Sint-Hiëronymus, ism Promente, Similes, Netwerk Geestelijke Gezondheid, Christelijke Mutualiteit, WEP, AZ Nikolaas, VDIP, CGG Waas en Dender en stad Sint-Niklaas

**Inschrijvenen kostprijs:** gratis, vooraf inschrijven is niet nodig

## Groepsaanbod voor ouders van jongeren die riskant gamen, alcohol, cannabis of andere drugs gebruiken.

In elke sessie wordt een bepaald thema behandeld. Naast een informatief gedeelte is er ook de mogelijkheid tot het uitwisselen van ervaringen met ouders in een gelijkaardige situatie. Wat verteld wordt, is vertrouwelijk, zodat de veiligheid gegarandeerd blijft.

Om diezelfde reden houden we de groep op een maximum van 12 deelnemers. Graag nodigen we u (en uw partner) uit om deel te nemen aan deze reeks van 4 sessies.

---

**Doelgroep:** Ouders van jongeren die riskant gamen, alcohol, cannabis of andere drugs gebruiken.

**Data:** 4 sessies vanaf maandag 9 oktober van 19u30 tot 21u30  
9, 16, 23 oktober | 6 november

**Locatie:** Sociaal Ontmoetingscentrum 't Verhoog, Hoogstraat 20, Hamme

**Organisator:** CGG Waas en Dender

**Inschrijven:** Voorafgaand aan de groepsessies nodigen we u uit voor een kennismakinggesprek. Voor verdere info of aanmeldingen, kan u terecht bij: Marieke Van Eetvelde 0471/71.10.05 of bij Tineke De Breucker 078/35.34.35 preventieTAD@cggwaasendender.be

**Kostprijs:** gratis

## In ons Huis - Muziekvoorstelling rond partnergeweld

Aan het einde van de straat staat een huis. Een huis waar gebeten en gesmeten, verweten en vernederd wordt en liefde een gedrocht is. In dat huis woont Johanna, een vrouw die denkt dat liefde een gevangenis is. Op een nacht heeft zij een droom ...

Een muzikale voorstelling met Deborah Ostrega en Ernst Löw. We volgen het verhaal van Johanna (cfr Deborah Ostrega), die gevangen zit in een ongezonde relatie en zoeken samen met het publiek naar een uitweg.

De voorstelling raakt, ontroert, zalft en zet mensen aan om niet blind te zijn voor de moeilijkheden in relaties van henzelf en van anderen.

De liedjesvoorstelling (10 liedjes) duurt ongeveer een uur. Daarna neemt vzw Zijn het over, en gebruiken ze een methodiek om in interactie te gaan met de zaal. Een boeiende manier om zo'n moeilijk thema bespreekbaar te maken.

Eind november loopt de week 'tegen geweld op vrouwen'.

**Doelgroep:** Iedereen

**Data:** Woensdag 29 november om 20u

**Locatie:** MuseumTheater STeM, St Niklaas

**Meer info:** Annie Marijsse | [amarijsse@ons.be](mailto:amarijsse@ons.be) | 09/362 55 58

**Inschrijven:** [www.kvlv.be/stopgeweld](http://www.kvlv.be/stopgeweld)

**Kostprijs:** 5 euro voor kvlv-leden | 7 euro voor niet kvlv-leden



WERELDDAG  
GEESTELIJKE  
GEZONDHEID  
Samen  
vleerkrachtig  
WAASLAND

stad  
Sint-Niklaas

# 1/10

## 'Start to talk'

### Kick-off van de 10-daagse

Ontdek hoe jij je veerkracht kan versterken en je kan beschermen tegen psychische problemen!

Schrijf je in voor de kick-off van de 10-daagse van de geestelijke gezondheid in Sint-Niklaas. En stap mee met één van de vier geestelijk gezonde wandelingen door de stad.

APZ Sint-Lucia, PC Sint-Hiëronymus, CGG Waas en Dender, de Kinder- en Jeugdpsychiatrie van AZ Nikolaas en het Welzijnshuis zetten de deuren open.

Kom kennis maken met hun werking en ontdek hoe ook jij iemand kan helpen of hoe je zelf geholpen kan worden.

Lees meer op pagina's 2 en 3.