



Een zakje gezond

20- 24 oktober 2008

Een initiatief van het O.C.M.W.- en gemeentebestuur HAMME
i.s.m. LOGO Schelde- Dender vzw

WELZIJNSFORUM

MAANDAG
20 OKTOBER 2008
14 uur
C.C. Jan Tervaert

Kennismaking met de essentie van Mindfulness en MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy), dr. Dewulf David.

Mindfulness creëert innerlijke rust, helderheid en creativiteit. Men wordt meer bestand tegen stress, depressie en burn-out. In deze ervaringsgerichte lezing leer je contact te maken met de kracht van mind-fulness. We kijken naar stress en de opbouw van stress en wat we er zelf aan kunnen doen. David Dewulf is arts en introduceerde MBCT in Vlaanderen. Hij richtte het Instituut voor Aandacht & Mindfulness op en werkt samen met UZ Gent en KULeuven voor wetenschappelijk onderzoek.

COMFORTABEL WONEN NA UW PENSIOEN!

DINSDAG
21 OKTOBER 2008
14 uur
Zaal Durmedroom,
Kaaiplein 28, 9220
HAMME

Advies en tips om uw woning
aan te passen ... zodat u er
levenslang kunt wonen!

M.m.v. ATO en VZW
Toegankelijkheidsbureau

ONDERVOEDING BIJ OUDEREN.

DINSDAG
21 OKTOBER
2008
19u30
WZC
Meulenbroek,
Marktplein 23
9220 Hamme

Prof. Van de Noortgaete
(UZ Gent)

SIT Hamme - Waasmunster

WOENSDAG
22 OKTOBER 2008
14 uur
Raadzaal
gemeentehuis HAMME

LAAT EEN FRISSE WIND DOOR JE SCHOOL WAAIEN!

Werken aan een gezond binnenmilieu op school.
m.m.v. Medisch milieukundige van LOGO Schelde- Dender vzw

DONDERDAG
23 OKTOBER
2008(start)
IBO De Roefel
Hospitaalstraat 26a
9220 Hamme

SMOS GEZOND!

Lekker, gezond en GOEDKOOPT koken. Een reeks van 4
bijeenkomsten op 23/10, 6/11, 13/11 en 20/11 telkens van 9u30 tot
12u30.

Inschrijven verplicht. Max. 15 deelnemers. Deelnamekosten per
sessie: 2,5 €

VRIJDAG
24 OKTOBER 2008
20 uur
Trouwzaal
gemeentehuis HAMME

**BOEZEMBLUES, getuigenis van Kristien Van Den Bon,
schrijfster van het boek 'Borstkanker en boezemblues'.**



Inschrijvingsstrook

Om praktische redenen vragen we voor een aantal activiteiten om in te schrijven vóór 14 oktober 2008:

..... (organisatie:) tel.nr.

schrijft zich in voor (aankruisen wat past):

- Welzijnsforum, maandag 20 oktober 2008 om 14 uur
- SMOS GEZOND, donderdag 23/10,

Af te geven: Dienst Welzijn (Marktplein 1- Hamme), te faxen : 052 47 55 89 of te mailen : welzijn@hamme.be