

Maak tijd voor mentale gezondheid

Activiteitenkalender
oktober 2026

**SAMEN
vleerkrachtig**
Maak tijd voor geestelijke gezondheid

Ontdek jouw manier
om ruimte te maken of zoek
professionele hulp indien nodig.
**Info en activiteiten op
samenveerkrachtig.be.**



Gemeente
Bever-Biévene



Pajottegem

Laat jij je ook goed omringen?

Mensen zijn sociale wezens. We voelen ons beter wanneer we verbonden zijn met anderen, wanneer we ergens terechtkunnen met ons verhaal en wanneer we weten dat er hulp is als het even moeilijk gaat. Goed omringd zijn is geen luxe, maar een belangrijk onderdeel van onze mentale gezondheid.

Daarom zet de intergemeentelijke preventiedienst Pajottenland samen met de gemeenten Bever, Lennik en Pajottegem tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid de schouders onder de campagne 'Samen Veerkrachtig'.

Maak tijd voor mentale gezondheid! En daarvoor hoef je het niet ver te zoeken. In deze gids ontdek je 25 activiteiten in onze eigen regio. Van een deugddoende wandeling of een gezellig ontmoetingsmoment tot een workshop, lezing, creatieve activiteit of infosessie. Blader dus zeker verder en ontdek wat jou aanspreekt. Misschien probeer je iets nieuws, ontmoet je andere mensen of vind je net dat kleine duwtje dat je nodig had.

"Mentaal welzijn zit soms ook in kleine dingen: een fijne ontmoeting, samen iets doen of een paar woorden die je dag nét wat lichter maken. Daarom duiken er in oktober opnieuw **positieve spreuken op in het straatbeeld**. Zie je er eentje die je raakt? Sta er even bij stil. Of **doe zelf mee** en schrijf een positieve boodschap op je raam. Zo zorgen we samen voor wat extra veerkracht in onze buurt."

- Veerle Vanreckem, intergemeentelijk preventiemedewerker



Nog meer activiteiten? Op samenveerkrachtig.be vind je nog heel wat andere activiteiten die tijdens de 10-daagse in Vlaanderen worden georganiseerd. Want goed omringd zijn, begint soms dichterbij dan je denkt.

Via onderstaande kleurcodes
zie je in één oogopslag welk type activiteit bij jou past.

Actief beleven

Doe mee, ga op pad,
ontdek en ervaar.

Kinderen & jongeren

Activiteiten op maat
van kinderen en
jongeren.

Luisteren & ontdekken

Neem rustig plaats,
luister en laat je
inspireren.

Wandeling

Troostwandeling

📅 donderdag 24 september

🕒 19 uur

📍 trappen kerk Sint-Martens-Lennik

Samen op wandel naar troost, 6 km richting troostplekje van Ferm en terug naar de startplaats. We sluiten af met een drankje en een warme babbel.

€ 5 euro (cash ter plaatse te betalen)

Inschrijven of meer info:

fermsmlennik@gmail.com

Springmoment

Met veerkracht

spring je verder

📅 donderdag 1 oktober

Met de actie 'Met veerkracht spring je verder' laten we samen zien hoe belangrijk mentale veerkracht is. We dagen iedereen uit om letterlijk te springen!

📄 Meer info op de achterzijde.

Workshop

Introductie tot het creatieve dagboek

📅 vrijdag 2 oktober

🕒 van 14 tot 17 uur

📍 Zavelbergstraat 12, Oetingen

Ontmoet jezelf in je creatieve dagboek.

Via schrijfopdrachten, collage, kleur en beeld word je uitgenodigd om gedachten en gevoelens te verkennen. Je creëert binnen je eigen grenzen: niet het resultaat telt, maar het proces van ontdekken en groeien.

€ 45 euro (materiaal, thee/koffie incl.)

Inschrijven of meer info:

sarah.benjamin.timmermans@gmail.com

Spel

Het mentale gezondheidsspel

📅 vrijdag 2 oktober

🕒 tussen 15 en 18 uur

📍 OverKop Lennik

Frans van der Steenstraat 6, Lennik

Kom in onze zetel zitten en ga in gesprek via verrassende vragen en herkenbare situaties. Ontdek wat er bij jezelf en anderen leeft, en ervaar hoe openheid zorgt voor meer begrip, verbinding en samen sterker in je vel staan.

Gratis & zonder inschrijvingen!

OverKop is een inloophuis voor **jongeren van 12-25 jaar**.

Check zeker de sociale media

@overkoplennik voor de laatste updates!

Workshop

Online verbonden

"Likes zijn geen knuffels"

📅 vrijdag 2 oktober

🕒 van 18.30 tot 20.30 uur

📍 Praktijk Buiten de Lijntjes

Kerkhove 42, Bever

Hoe voelt echte verbinding? Tijdens deze belevingsactiviteit ontdekken **leerlingen van de derde graad lager onderwijs** via spel, creatieve opdrachten, ontmoeting en coaching met ezels de kracht van offline contact, vriendschap en samen écht verbonden zijn.

€ 35 euro

Inschrijven of meer info:

praktijkbuitendelijntjes@gmail.com



Workshop

Begrijp je zenuwstelsel, begrijp jezelf

📅 dinsdag 6 oktober

🕒 van 19 tot 21 uur

📍 Evenementenzaal Plosje 10, Bever

Van (chronische) stress naar meer innerlijke rust: in deze workshop ontdek je hoe je zenuwstelsel werkt, en wat het nodig heeft om te herstellen. Je krijgt heldere inzichten én praktische tools om beter met stress om te gaan en je veerkracht te versterken.

€ 16 euro (sociale prijs: 3 euro)

Inschrijven of meer info:

www.avansa-halleilvoorde.be

Workshop

De denkruimte: hoe kijken we naar eenzaamheid?

📅 dinsdag 6 oktober

🕒 van 19.30 tot 21.30 uur

📍 Dominicanessenklooster,
Heilige Geeststraat 24, Herne

Eenzaamheid is meer dan alleen zijn.

Veel mensen krijgen er vroeg of laat mee te maken, maar het blijft vaak moeilijk om erover te spreken. In de denkruimte zet een gastspreker het onderwerp in een breder kader en daarna gaan we in gesprek.

€ 9 euro (sociale prijs: 2 euro)

Inschrijven of meer info:

www.avansa-halleilvoorde.be

Workshop

Kintsugi

📅 woensdag 7 oktober

🕒 tussen 12 en 18 uur

📍 OverKop Lennik

Frans van der Steenstraat 6, Lennik

Een Japanse techniek waarbij gebroken keramiek met goud wordt hersteld en zo nieuwe waarde krijgt. Samen met CGG Passant verkennen we hoe kwetsbaarheid en herstel bijdragen aan mentale gezondheid.

Gratis. Schrijf je in via

lennik@overkophallevilvoorde.be of via

de socials! OverKop is een inloophuis

voor **jongeren van 12-25 jaar**.

Check zeker de sociale media

@overkoplennik voor de laatste updates!

Workshop

Creatief loslaten

📅 vrijdag 9 oktober

🕒 **Workshop 1** van 9.30 tot 12.30 uur

🕒 **Workshop 2** van 14 tot 17 uur

📍 Zavelbergstraat 12, Oetingen

In deze workshop rond loslaten vertrekken we vanuit een verhaal of metafoor. Daarna zet je met creatieve materialen in beeld wat dit bij jou oproept. Niet het resultaat telt, maar het symbolische proces: uitdrukking geven aan wat je beleeft.

€ 45 euro per workshop (materiaal, thee/koffie inbegrepen)

Inschrijven of meer info:

sarah.benjamin.timmermans@gmail.com



Workshop

Sterk in je kracht - Happoren

 vrijdag 9 oktober

 tussen 15 en 18 uur

 OverKop Lennik

Frans van der Steenstraat 6, Lennik

Ontdek tijdens Sterk in je kracht hoe weerbaarheid meer is dan alleen fysiek sterk zijn. Via oefeningen uit Happoren leer je bewust omgaan met spanning, je grenzen herkennen en meer vertrouwen krijgen in jezelf. Op een laagdrempelige en leuke manier werken we aan mentale kracht en zelfvertrouwen.

Gratis & zonder inschrijvingen!

OverKop is een inloophuis voor **jongeren van**

12-25 jaar. Check zeker de sociale media

@overkoplennik voor de laatste updates!

Workshop

Bloemen voor de lege graven

 zondag 11 oktober

 van 14 tot 17 uur

 Cafetaria Den Bleek,
Stationsstraat 35, Lennik

Kom mee knutselen met Marie Thérèse. We maken mooi bloemstukjes die vanaf 9 november op de lege graven in Sint-Martens-Lennik worden geplaatst.

Gratis & zonder inschrijvingen!

Lezing

Rouw bij kinderen

 dinsdag 13 oktober om 19 uur

 GBS De Bloesem, Kapellestraat 18, Herne

Soms zijn er onderwerpen die te zwaar lijken om met kinderen te bespreken. En toch worden ze vaak met gevoelens geconfronteerd waar ze zelf geen taal voor hebben. Een warme verbindende avond voor (groot)ouders in samenwerking met groepspraktijk 'Aardig'.

Gratis. Inschrijven of meer info: ouderraad@de-bloesem-herne.be

Lezing

Omgaan met anderen, niet altijd gemakkelijk

 dinsdag 13 oktober

 van 19.30 tot 21.30 uur

 Bavocentrum, Assesteenweg 231,
Herfelingen

Elke mens zit anders in elkaar, heeft een eigen temperament. Toch is het mogelijk om fijne gesprekken te hebben of relaties te onderhouden met mensen die als het ware je tegenpool zijn of mensen die voor jou een beetje raar aanvoelen. We gaan samen op zoek naar onze eigen omgangsstijl en naar de stijl en verlangens van onze naasten.

€ 7 euro (niet-leden: 10 euro)

Inschrijven of meer info:

fermherfelingen@gmail.com

Lezing

Praatcafé dementie

 dinsdag 13 oktober

 van 19.30 tot 21.30 uur

 Dominicanessenklooster,
Heilige Geeststraat 24, Herne

Wat klopt er écht over dementie en wat zijn hardnekkige misverstanden? In deze sessie scheiden we feiten van fabels.

Gratis. Inschrijven of meer info:

preventie@pajottenland.be • 0473 88 62 57

Lezing

Troostende verhalen in Den Bleek

📅 woensdag 14 oktober

🕒 van 14.30 tot 17 uur

📍 Cafetaria Den Bleek,
Stationsstraat 35, Lennik

Kom luisteren naar een warm en troostend voorleesmoment met Anne Wyckmans.

Gratis & zonder inschrijvingen!

Workshop

Bloemen voor de lege graven

📅 zaterdag 17 oktober

🕒 van 9.30 tot 12.30 uur

📍 Praat- en leescafé aan Bib Lennik
Schapenstraat 42, Lennik

Kom mee knutselen met Marie Thérèse. We maken mooi bloemstukjes die vanaf 9 november op de lege graven in Sint-Martens-Lennik worden geplaatst.

Gratis & zonder inschrijvingen!

Wandeling

Begeleide natuurwandeling

📅 zaterdag 17 oktober

🕒 van 14.30 tot 16.30 uur

📍 Start Sint-Pauluskapel,
Sint-Paulusstraat, Galmaarden

Voel je je weleens gejaagd of ervaar je stress? Stap naar buiten, de natuur in en gebruik volop je zintuigen. Benieuwd naar de positieve effecten ervan zowel op je lichaam als je mentaal welzijn? Je komt het te weten en kan het ervaren tijdens de wandeling. Voorzie aangepast schoeisel!

Gratis. Inschrijven of meer info:

info@vzwdemark.be

Workshop

Creatieve workshop met Missing You vzw

📅 woensdag 21 oktober

🕒 tussen 13 en 17 uur

📍 OverKop Lennik

Frans van der Steenstraat 6, Lennik

Ontdek hoe creativiteit kan helpen om uit te drukken wat in je leeft. Voor jongeren van 12 tot 25 jaar.

Gratis & zonder inschrijvingen!

OverKop is een inloophuis voor **jongeren van 12-25 jaar**.

Check zeker de sociale media

@overkoplennik voor de laatste updates!

Workshop

Introductie tot het creatieve dagboek

📅 woensdag 21 oktober

🕒 van 18.30 tot 21.30 uur

📍 Zavelbergstraat 12, Oetingen

Ontmoet jezelf in je creatieve dagboek.

Via schrijfopdrachten, collage, kleur en beeld word je uitgenodigd om gedachten en gevoelens te verkennen. Je creëert binnen je eigen grenzen: niet het resultaat telt, maar het proces van ontdekken en groeien.

€45 euro (materiaal, thee/koffie incl.)

Inschrijven of meer info:

sarah.benjamin.timmermans@gmail.com



Voorleesmoment

Troostende verhalen voor kinderen

- 📅 woensdag 24 oktober
- 🕒 tussen 10 en 11.30 uur
- 📍 Praat- en leescafé aan Bib Lennik Schapenstraat 42, Lennik

Kom luisteren naar een warm en troostend voorleesmoment met Anne Wyckmans.

Voor kinderen van 3 tot en met 9 jaar.

Gratis & zonder inschrijvingen!

Belevingsmoment

Soul Repair Café

- 📅 zaterdag 24 oktober
- 🕒 van 15 tot 18 uur
- 📍 Caffè Carletto & gipsenzaal Kasteel van Gaasbeek, Kasteelstraat 40, Lennik

Een troostteam van drie kunstenaars luistert naar verhalen over overleden dierbaren en vertaalt die ter plaatse naar een gedicht, lied, illustratie of brief. Na een gesprek van ongeveer 30 minuten krijgt elke deelnemer een uniek en persoonlijk kunstwerk mee naar huis.

Gratis. Inschrijven of meer info:
www.kasteelvangaasbeek.be

Lezing

'Weerbots' - Leen Huet

- 📅 zaterdag 24 oktober om 19.30 uur
- 📍 Ridderzaal, Kasteel van Gaasbeek, Kasteelstraat 40, Lennik

In dit ontroerende relaas beschrijft Leen Huet haar eerste jaar als wees: hoe het gewone leven zich langzaam herneemt, hoe rouw soms als een zachte waas over de dagen ligt en op andere momenten onverwacht hard toeslaat.

€10 euro (studenten en -18 jaar: 5 euro)

Inschrijven of meer info:

www.kasteelvangaasbeek.be

Lezing

Helpen bij verlies en verdriet

- 📅 donderdag 29 oktober
- 🕒 om 14 uur (ontvangst vanaf 13.30 uur)
- 📍 Cafeteria Den Bleek, Stationsstraat 35, Lennik

Vroeg of laat verlies je een dierbare. De relatie en omstandigheden maken elk verdriet anders, maar het gemis draag je je hele leven mee. Professor Manu Keirse deelt concrete, helende verhalen en maakt duidelijk dat het leren leven met een groot verlies, tijd vraagt.

Gratis. Inschrijven of meer info:
www.lennik.be/troostgemeente

Luistermoment

Troostconcert bij zonsondergang

- 📅 zondag 1 november van 17 tot 18 uur
- 📍 Begraafplaats Sint-Martens-Lennik, Kerkhofstraat 50, Lennik

Op Allerheiligen staan we samen stil. Bij wie we missen en wat blijft. Leerlingen van de Academie brengen een ingetogen samenspel van gitaarklanken en bezinnende teksten.

Een uur van troost, herinnering en verbinding.

Gratis & zonder inschrijvingen.





Spring mee voor mentale gezondheid!

We starten de 10-daagse op donderdag 1 oktober met een actie die je letterlijk in beweging brengt. Onder het motto 'Met veerkracht spring je verder' dagen we iedereen uit om een sprong te maken voor mentale gezondheid.

Spring alleen, samen met je gezin, collega's, vrienden, vereniging of klas. Leg het moment vast op foto of video en stuur deze op 1 oktober door naar preventie@pajottenland.be. Wij maken er een leuke compilatie van!

Met alle springfoto's & -video's tonen we samen dat mentaal welzijn ons allemaal aanbelangt én dat we er samen voor willen gaan.

Dus... klaar? 1, 2, 3: SPRING!

"Soms heb je maar één kleine sprong nodig om iets in beweging te zetten."

**PERFECT GELUK BESTAAT NIET.
SOMS BEN JE UIT BALANS EN DAT IS OK.**

Kom jij in oktober langs voor een activiteit om te leren uit moeilijke perioden, hoe je ermee kan omgaan, hoe je anderen kan ondersteunen en hoe je leert stilstaan bij emoties?
Nog meer info vind je op samenveerkrachtig.be.

Samen Veerkrachtig is een initiatief van Gezondheidsmakers, Te Gek!? en het Vlaams Instituut Gezond Leven, met steun van de Vlaamse Overheid.



gezondheidsmakers

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

