

Ruimte voor je hoofd, kracht voor je hart

24
sep
2025



Van 1 tot 10 oktober zetten we in Puurs-Sint-Amunds het belang van geestelijke gezondheid centraal. Want goed in je vel zitten is minstens even belangrijk als gezond eten of genoeg bewegen. Toch is het vaak nog een drempel om erover te praten. Met ons aanbod rond *Beleef – Beweeg – Verbind* willen we iedereen de kans geven om stil te staan, samen te komen en kracht te vinden in kleine en grote momenten.

Beleef

Samen iets beleven geeft energie en schept verbondenheid.

- Op **2 oktober** verwelkomen we je graag bij de theatervoorstelling *Spiegels en maskers* van Gina Peeters en Tylaine Van den Broeck.
Het thema? Toxische relaties en de sporen die ze achterlaten. Het is een voorstelling die moeilijke thema's niet uit de weg gaat, maar die tegelijk ook hoop en herstel laat zien. c
Meer info en tickets: **Spiegels en maskers** (<https://www.uitinpuurssintamands.be/spiegels-en-maskers-gina-peeters-tylaine-van-den-broeck-2>)
- En op 7 oktober kan je komen naar *The Last Showgirl*, een film van Gia Coppola.
Wat gebeurt er als je vertrouwde leven plots wegvalt? *The Last Showgirl* vertelt een verhaal over identiteit, zelftwijfel en de kracht om opnieuw te beginnen. Een pakkend drama dat mooi aansluit bij de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid.
Alle info en tickets op **onze website** (<https://www.uitinpuurssintamands.be/ccbinder/the-last-showgirl>)

Beweeg

Beweging is niet alleen gezond voor je lichaam, maar ook voor je hoofd. Tijdens een wandeling maak je je hoofd leeg, kom je tot rust en voel je je vaak een pak beter. Daarom zetten we tijdens deze week extra in op verschillende wandelmogelijkheden:

- **Mindful walks:** rustige wandelingen waarbij je leert aandachtig te bewegen en te ademen. Op **2 oktober in Sint-Amunds** (<https://www.uitinpuurssintamands.be/ccbinder/kennismaking-mindful-walk-sint-amunds>), **8 oktober in Liezele** (<https://www.uitinpuurssintamands.be/ccbinder/kennismaking-mindful-walk-liezele>) en **9 oktober in Ruisbroek** (<https://www.uitinpuurssintamands.be/ccbinder/kennismaking-mindful-walk-ruisbroek>).
- **Warme William wandelingen:** een permanent aanbod om letterlijk op pad te gaan met het blauwe berenvriendje dat luisteren centraal stelt. Speciaal voor jonge gezinnen is er de **Warme William luisterwandeling** ([/luisterwandeling](#)) in Breendonk.
- **Maand van de Wandelaar:** stap deze maand mee, deel een leuke foto van je favoriete wandelplekje in onze

gemeente, tag ons en maak kans op sokken of pins.

Verbind

Iedereen heeft wel eens nood aan steun of een luisterend oor. Het is belangrijk om te weten dat je er nooit alleen voor staat. In onze gemeente kan je terecht bij verschillende partners zoals:

- Eerstelijnspsychologen
- JAC (Jongerenadviescentrum)
- CAW (Centrum Algemeen Welzijnswerk)

Daarnaast loopt ook de nieuwe campagne **Onder je schil**, die geestelijke gezondheid bij ouderen bespreekbaar maakt. Want vaak verbergen 65-plussers hun gevoelens achter een glimlach of sterk verhaal. Deze campagne nodigt uit om voorbij de buitenkant te kijken en écht met elkaar in gesprek te gaan.

Ontdek tips, getuigenissen en inspirerende initiatieven via www.onderdeschil.be
(<http://www.onderdeschil.be>).

Zorg goed voor je hoofd, praat erover, en zoek steun als je het nodig hebt. Samen maken we geestelijke gezondheid bespreekbaar in Puurs-Sint-Amands.

Meer info?

- Dienst Centraal Onthaal
- ☎ **03 203 27 00 (tel:03%20203%2027%2000)**
- ✉ **info@puursam.be (mailto:info@puursam.be)**

Contactformulier (/contactformulier)