

WOENSDAG 1 OKTOBER

Workshop babymassage

TIJDENS DEZE WORKSHOP
LEER JE EENVOUDIGE EN
ZACHTE
MASSAGETECHNIEKEN DIE:

- DE BAND TUSSEN JOU EN
JE BABY VERSTERKEN
- JE KINDJE HELPEN
ONTSPANNEN EN BETER
SLAPEN
- DE SPIJSVERTERING EN
DOORBLOEDING
STIMULEREN



10U - 11U

GEGEVEN DOOR:
VROEDVROUW KATALINA
VENEGAS

LEEFTIJD: 6 WEKEN - 6
MAANDEN

LOCATIE: KANTOOR
SOLIDARIS
GROTE MARKT 1, 1800
VILVOORDE

VRAAGPRIJS: GRATIS

RESERVEER JE PLEK EN BELEEF HET ZELF

DINSDAG 7 OKTOBER

Tafelgesprek rond bipolaire stoornissen

ONZE TAFELGESPREKKEN ZIJN ER VOOR IEDEREEN. ELKE MAAND BRENGEN WE MENSEN SAMEN ROND EEN THEMA DAT ÉCHT LEEFT.

IN SEPTEMBER GAAN WE IN GESPREK OVER BIPOLAIRE STOORNISSEN. WAT BETEKEN HET OM HIERMEE TE LEVEN? WAT IS HELPEND – EN WAT JUIST NIET?

- KOM GEWOON LUISTEREN OF DEEL JE EIGEN VERHAAL
- WISSEL ERVARINGEN UIT IN EEN VEILIGE EN OPEN SFEER
- ONTDEK NIEUWE INZICHTEN DIE JE METEEN KAN MEENEMEN



19U30 - 21U30

BEGELEID DOOR LIFECOACH:
ILSE WEVERS

LOCATIE: KANTOOR SOLIDARIS
BRABANT MECHELSESTRAAT
70, 3000 LEUVEN

VRAAGPRIJS: 5 EURO

[KLIK HIER EN DOE MEE!](#)

DONDERDAG 9 OKTOBER

Workshop EHBO bij baby's en kinderen

EEN ONGELUKJE ZIT IN EEN
KLEIN HOEKJE... ALS OUDER OF
GROOTOUDER WEET JE DAT MAAR
AL TE GOED.

TIJDENS DEZE WORKSHOP LEER
JE:

- DE BASISREGELS VAN EHBO BIJ
BABY'S EN KINDEREN
- HOE JE SNEL EN JUIST
REAGEERT IN NOODSITUATIES
- WAT JE WÉL EN BETER NIET
DOET IN GEVAL VAN
ONGELUKJES



19U30 - 21U30

GEGEVEN DOOR:
VROEDVROUW KATALINA
VENEGAS

LOCATIE: KANTOOR
SOLIDARIS BRABANT
GROTE MARKT 1, 1800
VILVOORDE

VRAAGPRIJS: 19
EURO/PERSOON - 30
EURO/KOPPEL

WEET WAT TE DOEN, SCHRIJF JE NU IN

ZATERDAG 18 OKTOBER

Uitstap 'Achter de
schermen bij de VRT'
met bezoek aan de
Ketnetstudio

TIJDENS DEZE RONDLEIDING DUIK
JE SAMEN MET ONS IN DE
WERELD VAN DE KETNETTERS ÉN
DE TECHNIEK ACHTER DE
SCHERMEN

WAT MAG JE VERWACHTEN?

- EEN BEZOEK AAN DE
KETNETSTUDIO
- ZELF EENS HET WEERBERICHT
PRESENTEREN
- ONTDEKKEN WAT ER
ALLEMAAL NODIG IS OM
PROGRAMMA'S TOT LEVEN TE
BRENGEN



14U - 15U30

LOCATIE: VRT, AUGUSTE
REYERSLAAN 52, 1043
BRUSSEL

VRAAGPRIJS: 19 EURO / 9
EURO TEM 18 JAAR

*GESCHIKT VOOR KINDEREN
VANAF 10 JAAR*

[INSCHRIJVEN DOE JE HIER](#)



MAANDAG 20 OKTOBER

Gezellige en rustige
eettafelmomenten?
Zo lukt het!
Lezing & tips

MAALTIJDMOMENTEN ZOUDEN
FIJN EN GEZELLIG MOETEN ZIJN...
MAAR WAT ALS JE KIND MOEILIJK
EET, NIETS LIJKT TE LUSTEN OF
JE JE ZORGEN MAAKT OVER OF
HIJ/ZIJ WEL GENOEG EET?

TIJDENS DEZE SESSIE ONTDEK
JE:

- HOE JE MAALTIJDMOMENTEN
MINDER STRESSVOL MAAKT
- HANDIGE TIPS EN TRICKS OM
MOEILIJKE ETERS TE
STIMULEREN
- HOE JE TOCH GEZONDE
KEUZES KAN AANBIEDEN
ZONDER STRIJD



19U30 - 21U30

GEGEVEN DOOR: DIËTISTE
SANNE BERWAERTS

LOCATIE: KANTOOR
SOLIDARIS BRABANT
MECHELSESTRAAT 70,
3000 LEUVEN

VRAAGPRIJS: 15 EURO

STEL ALVAST JOUW VRAGEN EN
RESERVEER NU!

DONDERDAG 6 NOVEMBER

Workshop EHBO bij baby's en kinderen

EEN ONGELUKJE ZIT IN EEN
KLEIN HOEKJE... ALS OUDER OF
GROOTOUDER WEEET JE DAT MAAR
AL TE GOED.

TIJDENS DEZE WORKSHOP LEER
JE:

- DE BASISREGELS VAN EHBO BIJ
BABY'S EN KINDEREN
- HOE JE SNEL EN JUIST
REAGEERT IN NOODSITUATIES
- WAT JE WÉL EN BETER NIET
DOET IN GEVAL VAN
ONGELUKJES



19U30 - 21U30

GEGEVEN DOOR:
VROEDVROUW KATALINA
VENEGAS

LOCATIE: HAACHT
(LOCATIE VOLGT)

VRAAGPRIJS: 19
EURO/PERSOON - 30
EURO/KOPPEL

WEEET WAT TE DOEN, SCHRIJF JE NU IN

ZATERDAG 8 NOVEMBER

Uitstap naar Parc Astérix

GA MEE OP EEN DAG VOL
AVONTUUR EN MAGIE IN HET
BETOVERENDE PARC ASTÉRIX!
TIJDENS DE HALLOWEENPERIODE
VERANDERT HET PARK IN EEN
GRIEZELIGE, MAAR VOORAL
SUPERLEUKE BELEVING VOOR
JONG EN OUD.

WAT MAG JE VERWACHTEN?

- SPANNENDE ATTRACTIES EN SHOWS
- EEN GRIEZELIGE HALLOWEEN-SFEER IN HET HELE PARK
- EEN DAG VOL PLEZIER, GELACH EN EEN VLEUGJE SPANNING



Volg ons op sociale media en hou
alles in de gaten – er komt een
extra activiteit waarbij je tickets
voor Parc Astérix kunt winnen!



LOCATIE: VERTREK VAN DE
BUS OM 7 UUR, CC
WESTRAND (KAMERIJLAAN
46, 1700 DILBEEK)

PRIJS: 65 EURO/57 EURO
(-18J) - INCL. INKOMTICKET
& BUSVERVOER
-3J: GRATIS

MIS DIT DAGJE UIT NIET - SCHRIJF JE IN!

WOENSDAG 12 NOVEMBER

Workshop babymassage

TIJDENS DEZE WORKSHOP
LEER JE EENVOUDIGE EN
ZACHTE
MASSAGETECHNIEKEN DIE:

- DE BAND TUSSEN JOU EN
JE BABY VERSTERKEN
- JE KINDJE HELPEN
ONTSPANNEN EN BETER
SLAPEN
- DE SPIJSVERTERING EN
DOORBLOEDING
STIMULEREN



10U - 11U

GEGEVEN DOOR:
VROEDVROUW KATALINA
VENEGAS

LEEFTIJD: 6 WEKEN - 6
MAANDEN

LOCATIE: HAACHT
(LOCATIE VOLGT)

VRAAGPRIJS: GRATIS

RESERVEER JE PLEK EN BELEEF HET ZELF

MAANDAG 17 NOVEMBER

Stap voor stap naar meer
plantaardig eten & maak zelf
een lekker gerechtje

ZIN OM MEER PLANTAARDIG TE
ETEN, MAAR WEET JE NIET GOED
HOE TE BEGINNEN?

IN DEZE WORKSHOP KRIJG JE
HELDERE INFO ÉN STEEK JE ZELF DE
HANDEN UIT DE MOUWEN.
JE LEERT:

- DE VERSCHILLENDE VORMEN VAN
PLANTAARDIG ETEN
- BELANGRIJKE AANDACHTSPUNTEN
VOOR EEN GEZONDE VOEDING
- HOE JE ZELF AAN DE SLAC GAAT
– INCLUSIEF HET MAKEN (EN
PROEVEN!) VAN EEN KLEIN
PLANTAARDIG GERECHT



19U30 - 21U30

GEGEVEN DOOR: DIËTISTE
SANNE BERWAERTS

LOCATIE: KANTOOR
SOLIDARIS BRABANT
MECHELSESTRAAT 70,
3000 LEUVEN

VRAAGPRIJS: 25 EURO

KOM PROEVEN EN LEER - SCHRIJF JE IN!

DINSDAG 18 NOVEMBER

Tafelgesprek rond verslavingen

ONZE TAFELGESPREKKEN ZIJN ER VOOR IEDEREEN. ELKE MAAND BRENGEN WE MENSEN SAMEN ROND EEN THEMA DAT ÉCHT LEEFT.

IN OKTOBER GAAN WE DIEPER IN OP VERSLAVINGEN. HOE BEÏNVLOEDT EEN VERSLAVING JE LEVEN, OF DAT VAN IEMAND DICHTBIJ? HOE GA JE OM MET SCHAAMTE, HERSTEL OF TERUGVAL?

- KOM GEWOON LUISTEREN OF DEEL JE EIGEN VERHAAL
- WISSEL ERVARINGEN UIT IN EEN VEILIGE EN OPEN SFEER
- ONTDEK NIEUWE INZICHTEN DIE JE METEEN KAN MEENEMEN



19U30 - 21U30

BEGELEID DOOR:
LIFECOACH ILSE WEVERS

LOCATIE: KANTOOR
SOLIDARIS BRABANT
MECHELSESTRAAT 70,
3000 LEUVEN

VRAAGPRIJS: 5 EURO

[KLIK HIER EN DOE MEE!](#)

DONDERDAG 4 DECEMBER

Workshop EHBO bij baby's en kinderen

EEN ONGELUKJE ZIT IN EEN
KLEIN HOEKJE... ALS OUDER OF
GROOTOUDER WEET JE DAT MAAR
AL TE GOED.

TIJDENS DEZE WORKSHOP LEER
JE:

- DE BASISREGELS VAN EHBO BIJ
BABY'S EN KINDEREN
- HOE JE SNEL EN JUIST
REAGEERT IN NOODSITUATIES
- WAT JE WÉL EN BETER NIET
DOET IN GEVAL VAN
ONGELUKJES



19U30 - 21U30

GEGEVEN DOOR:
VROEDVROUW KATALINA
VENEGAS

LOCATIE: ASSE
(LOCATIE VOLGT)

VRAAGPRIJS: 19
EURO/PERSOON - 30
EURO/KOPPEL

WEET WAT TE DOEN, SCHRIJF JE NU IN

WOENSDAG 10 DECEMBER

Workshop babymassage

TIJDENS DEZE WORKSHOP
LEER JE EENVOUDIGE EN
ZACHTE
MASSAGETECHNIEKEN DIE:

- DE BAND TUSSEN JOU EN
JE BABY VERSTERKEN
- JE KINDJE HELPEN
ONTSPANNEN EN BETER
SLAPEN
- DE SPIJSVERTERING EN
DOORBLOEDING
STIMULEREN



10U - 11U

GEGEVEN DOOR:
VROEDVROUW KATALINA
VENEGAS

LEEFTIJD: 6 WEKEN - 6
MAANDEN

LOCATIE: ASSE
(LOCATIE VOLGT)

VRAAGPRIJS: GRATIS

RESERVEER JE PLEK EN BELEEF HET ZELF

ZATERDAG 13 DECEMBER

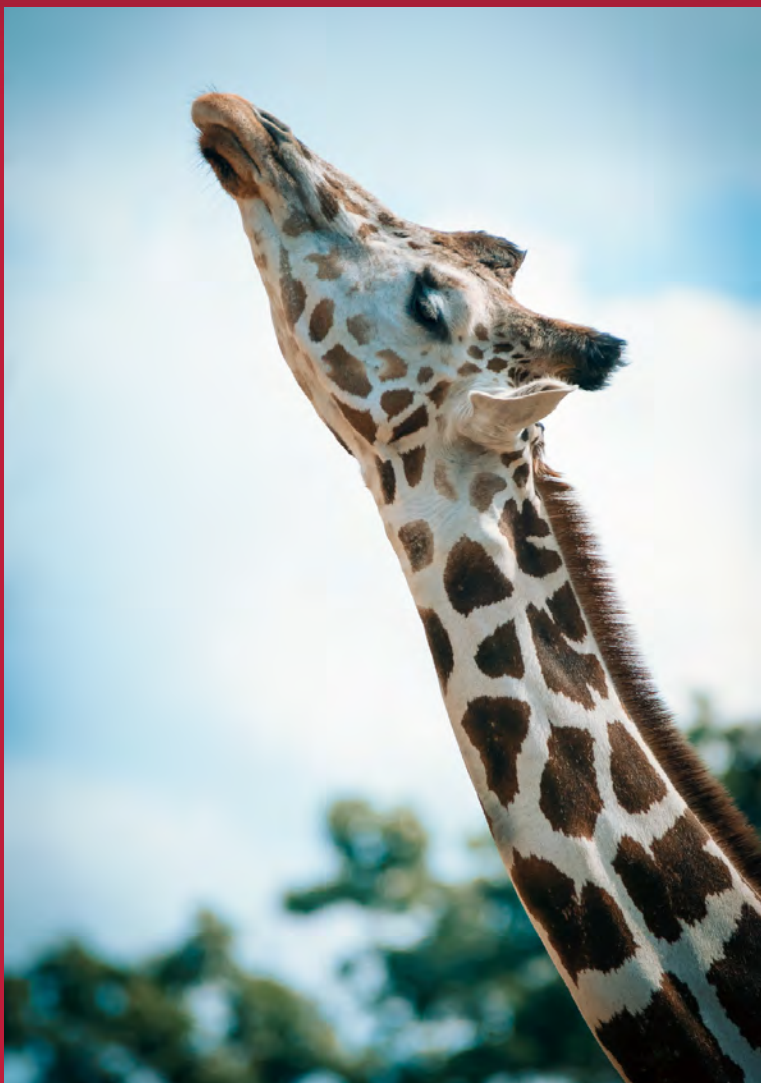
Uitstap naar de Zoo van Antwerpen met gidsbeurt achter de schermen en het Lichtfestival

BEN JIJ KLAAR VOOR EEN AVONTUUR?

BEZOEK DE ZOO VAN ANTWERPEN EN ONTDEK WILDE DIEREN OP JE EIGEN TEMPO. COMBINEER JE BEZOEK MET HET MAGISCHE LICHTFESTIVAL EN WANDEL LANGS LICHTGEVENDE WATERDRAKEN, TROPISCHE VISSSEN EN EEN INDRIJKWEKKENDE WALVIS. VOOR JONG EN OUD, EEN DAG VOL ONTDEKKINGEN EN VERWONDERING.

WIL JE MEER BELEVEN?

SCHRIJF JE DAN IN VOOR ONZE GRATIS RONDLEIDING, AANGEPAST AAN DE LEEFTIJDEN VAN DE DEELNEMERS. LAAT ONS VOORAF WETEN WIE MEEKOMT, DAN ZORGEN WIJ VOOR DE PERFECTE GIDS.



-3 JAAR: GRATIS

TOT 17 JAAR: 32.50 EURO

**18-25 (STUDENT): 34.75
EURO**

VOLWASSENEN: 40.75 EURO

BEREIKBAARHEID:
IEDEREEN GAAT
ZELFSTANDIG NAAR
ANTWERPEN-CENTRAAL
DE ZOO LIGT PAL NAAST
HET STATION

EXTRAATJE! IN DE NAMIDDAG
KUN JE GENIETEN VAN EEN
GRATIS RONDLEIDING ACHTER
DE SCHERMEN MET EEN GIDS.
ONTDEK VERRASSENDE
WEETJES EN VERHALEN DIE JE
BEZOEK NOG SPECIALER
KUNNEN MAKEN

**GA MEE OP AVONTUUR
- RESERVEER NU!**

DINSDAG 16 DECEMBER

Tafelgesprek rond goed genoeg ouderschap

ONZE TAFELGESPREKKEN ZIJN ER VOOR IEDEREEN. ELKE MAAND BRENGEN WE MENSEN SAMEN ROND EEN THEMA DAT ÉCHT LEEFT.

IN NOVEMBER PRATEN WE OVER GOED GENOEG OUDERSCHAP. WAT BETEKEN HET OM "GOED GENOEG" TE ZIJN ALS OUDER? HOE GA JE OM MET TWIJFEL, DRUK EN VERWACHTINGEN – VAN JEZELF OF VAN ANDEREN?

- KOM GEWOON LUISTEREN OF DEEL JE EIGEN VERHAAL
- WISSEL ERVARINGEN UIT IN EEN VEILIGE EN OPEN SFEER
- ONTDEK NIEUWE INZICHTEN DIE JE METEEN KAN MEENEMEN



19U30 - 21U30

LOCATIE: KANTOOR
SOLIDARIS BRABANT
MECHELSESTRAAT 70,
3000 LEUVEN

IN SAMENWERKING MET:
SAMEN VROUW*VZW

VRAAGPRIJS: GRATIS

[KLIK HIER EN DOE MEE!](#)