

SAMEN veerkrachtig

Boost je veerkracht
van 1 tot 10 oktober



10-daagse van de Geestelijke Gezondheid

Van 1 tot 10 oktober vind je overal in Vlaanderen activiteiten rond geestelijke gezondheid en veerkracht.

Gemeente Machelen en Stad Vilvoorde slaan de handen in elkaar en presenteren een divers programma, toegankelijk voor iedereen.



Zaterdag 2 en 9 oktober 2021: toegankelijke wandeling van 1,5 km
De QR-codes onderweg geven je gezonde tips.

Zondag 3 en 10 oktober 2021: wandeling van 8 km
Tussen 13 en 17 uur vind je verrassingen op je weg.

Kies je voor een geleide wandeling?

Kom dan op 2 of 9 oktober naar de Grote Markt (onder de luifel) of op 3 of 10 oktober naar het Melkhuisje in het Hanssenspark.

Afspraak telkens om 13 uur. **Inschrijven is verplicht!**

Benefietconcert van Il Sogno,

het huisorkest van vzw De Lovie (Poperinge).
Zij brengen een gevarieerd programma van
hitgevoelige nummers, folksongs en eigen composities.

Wanneer? **Zaterdag 9 oktober 2021 om 19.30 uur**

Waar? **De Kruitfabriek (sponsor) in Vilvoorde**

Ten voordele van het OverKop-huis Vilvoorde

Tickets: www.ticketgang.com 10 euro / 5 euro (verhoogde tegemoetkoming)

Tickets zijn ook te koop in het Sociaal Huis van Machelen en Vilvoorde



(deuren gaan open om 18 uur)



Tover een spreuk op je raam en in de straat.

Schrijf zelf met krijtstiften een deugddoende
boodschap op je raam, of hang een spreukenaffiche
op. Er zijn affiches en voorbeelden van spreuken
beschikbaar. Schrijf je graag op ramen van anderen?
Meld je aan als vrijwilliger.

Een simpel babbeltje met elkaar slaan, het kan toch zo'n deugd doen.

Plaats een bankje of enkele stoelen voor je gevel en bestel
een gratis bordje 'babbelbank'. Zo weten voorbijgangers
dat ze bij jou een babbelpauze kunnen nemen.



Voor inschrijvingen en alle info over wandelingen, het optreden, spreuken, affiches, babbelbankbordjes en zo veel meer:

Kind en Welzijn Machelen
Koningin Fabiolalaan 60
1830 Machelen

☎ 02 756 55 14

✉ kinderwelzijn@machelen.be

Sociaal Huis Vilvoorde
Kursaalstraat 40
1800 Vilvoorde

☎ 02 257 98 11

✉ sociaal.huis@vilvoorde.be