



Een werkomgeving waar medewerkers zich goed voelen op het werk, met evenwicht tussen werken en leven, is een thema waar 'Groep Brugge' (= OCMW & welzijnsverenigingen + Stad + Politie) hard op inzet.

De gezondheidskalender zet elke maand een thema in de kijker. In de maand oktober is dat **mentaal welzijn**.

In oktober hebben we 4 interessante sprekers te gast die komen praten over verschillende onderwerpen. Wil je een sessie bijwonen? Schrijf je dan zeker in!

Maandag 2 oktober: Tim De Vilder over 'bewegen'



Tim is performance coach van duursporters en ondernemers. Hij hielp talrijke sporters richting hun doelen, gaande van wereldtitels tot persoonlijke challenges. Hij was de drijvende kracht achter meer dan 350 Iron Man finishes.

Door zijn ervaring is hij de juiste persoon om de sportwereld aan de bedrijfs wereld te linken. Het ligt in zijn natuur om mensen samen te brengen.

Het belang van bewegen, ook als je helemaal geen atleet bent of wil zijn. Wat is het verschil tussen gezondheid of presteren, tussen bewegen en sporten? En hoe kan ademhaling een rol spelen bij het verwerven van jouw (mentale) gezondheid?

De focus van Tim ligt op het belang van bewegen (voor iedereen), zonder dat je tijdens de lezing effectief veel zal moet zweten. Na deze sessie ga je naar huis zowel antwoorden over de theorie als praktische tips die je meteen kan toepassen in je dagelijkse (drukke) leven.

Heb je interesse in deze sessie op maandag 2 oktober 2023 van 12 tot 13 uur. (Grootseminarie Brugge)? Van 13 tot 14 uur krijg je (gratis) soep + broodje. [Schrijf je hier in.](#)

Maandag 9 oktober: Marc Herremans over 'veerkracht'



Marc Herremans heeft doorheen het leven enorm veel littekens opgelopen. Van bijna snelste triatleet ter wereld naar verlamd van borst tot tenen, is slechts één van de gitzwarte kaarten die hij kreeg toebedeeld.

Marc Herremans spreekt vanuit zijn hart over hoe tegenslagen of extreme veranderingen geen einde hoeven te zijn maar wel een kans op weg naar beter. Marc neemt je mee in zijn boeiende verhaal waarbij geloof in de toekomst en het niet verliezen van de essentie centraal staan. Vanuit het hart.

Soms krijg je goeie kaarten toebedeeld, soms krijg je er slechte. Marc heeft doorheen het leven enorm veel littekens opgelopen: van bijna snelste triatleet ter wereld naar verlamd van borst tot tenen, is slechts één van de slechte kaarten die hij kreeg toebedeeld. Hoe ga je met verschillende slechte kaarten om? Volgens Marc is elke tegenslag doorheen het leven een kans om er sterker uit te komen.

Heb je interesse in deze sessie op maandag 9 oktober 2023 van 12 tot 13 uur. (Stadsschouwburg)? Van 13 tot 14 uur krijg je (gratis) soep + broodje. [Schrijf je hier in.](#)

woensdag 18 oktober: Naomi Mike over 'diversiteit'



Naomi Mike is coördinator Diversiteit & Inclusie bij Stad Gent. Naomi houdt zich bezig met selecties van de Stad Gent op alle niveaus en voor verschillende diensten.

Halftijds kan zij haar tijd besteden aan diversiteit en ervoor zorgen dat het personeelsbestand van de stad een weerspiegeling is van de maatschappij.

Wat is diversiteit? Wat is inclusie? En waarom zijn dit thema's die (minstens) een uur kunnen vullen? Deze vragen worden meteen beantwoord door Naomi aan de start van haar interactieve lezing. Met de nadruk op sensibiliseren eerder dan op adviseren, word je meegenomen op een reis van persoonlijke verhalen en krijg je een zicht op de verschillende perspectieven op diversiteit.

Heb je interesse in deze sessie op woensdag 18 oktober 2023 van 12 tot 13 uur. (Grootseminarie Brugge)? Van 13 tot 14 uur krijg je (gratis) soep + broodje. [Schrijf je hier in.](#)

vrijdag 27 oktober: Michaël Sels over 'voeding'



Michaël Sels is diëtist, auteur, spreker én chef. Hij is als hoofddiëtist verbonden aan het Universitair Ziekenhuis Antwerpen (UZA), naast het instaan voor complexe nutritionele zorg is het delen van kennis en ervaring een belangrijk aspect van zijn opdracht.

Vol passie en enthousiasme kan hij anderen inspireren met persoonlijke verhalen vol verrassende ervaringen uit eerste hand.

Eten is de nieuwe religie. Overal poppen er mensen op die het licht gezien hebben en dé waarheid verkondigen. Maar wat moet je nog geloven? Hoe maak je met al die adviezen nog een lekkere en gezonde maaltijd klaar? Michaël helpt mensen met deze lezing op weg naar een gezondere versie van zichzelf. Hij maakt de brug tussen zijn ervaring als chef-kok en voedingswetenschapper diëtist.

Heb je interesse in deze sessie op vrijdag 27 oktober 2023 van 12 tot 13 uur. (BMCC)? Van 13 tot 14 uur krijg je (gratis) soep + broodje. [Schrijf je hier in.](#)



Heb je vragen over deze sessies?

sophie.vanwalleghem@ocmw-brugge.be
preventieadviseur psychosociale aspecten
Intern Preventiedienst
OCMW Brugge & welzijnsverenigingen