

Initiaties: Inschrijving Ter Plaatse

Luister

Welke inloopsessies hebben we voor jou in petto?

We voorzien verschillende sessies doorheen de dag. Inschrijven voor deze initiaties doe je ter plaatse.

- Henna
- Boksen
- Doe-het-zelf verwennerij
- Spreekuur met Overkop (voormiddag)

Henna

Laat jezelf verwennen met een henna-tekening. Het is een natuurlijk product en wordt al eeuwen gebruikt. Een tijdelijke 'tattoo' zorgt dat je stralend de vrouwendag buiten wandelt.

Boksen (10u-11u & 11u30-12u30 & 13u30-14u30)

Eens alle spieren losgooien en heerlijk genieten van een fysieke inspanning. Het kan met deze initiatie 'boksen'. Je hoeft geen ervaring te hebben, gewoon meedoen!

Doe-het-zelf verwennerij (13u30 -15u30)

Verwen jezelf met bruisende bruisballen.'s Avonds eens even languit in bad tot rust komen...een moment om naar uit te kijken na een hectische dag.Nog extra ontspannend met een heerlijke ontspannende geur. Met Ilse van Ziezo eco! maken we bruisballen van natuurlijke producten en etherische oliën... een leuke doorloopworkshop voor klein en groot. Badderen is voortaan nog een beetje leuker!

Spreekuur met Overkop (9u30 - 12u30)

Op de vrouwendag komt Overkop naar ons. Je kan als ouder, vriend, bezorgde buur, ... terecht bij de Mechelse Overkop-medewerkers voor een 1 op 1 gesprek. Vragen, bezorgdheden, ... alles rond mentaal welzijn kan aan bod komen. Verwacht geen kant-en-klare of wonderoplossing, wel een eerste aanzet of een luisterend oor.

In een OverKop-huis kan je als jongere trouwens gewoon binnen en buiten lopen en allerlei

leuke activiteiten doen. Het is een veilige plek waar je ook een luisterend oor vindt en beroep kan doen op professionele therapeutische hulp, zonder een label opgeplakt te krijgen.

STADSBESTUUR MECHELEN

Huis van de Mechelaar
Reuzenstraat 1, 2800 Mechelen
T 0800 20 800, onthaal@mechelen.be

Correspondentieadres
Grote Markt 21, 2800 Mechelen
stadsbestuur@mechelen.be