



# VORMINGSDAG VRIJWILLIGERS

zaterdag 20 november • van 10.00 tot 12.30 uur

Meerminne 6, Mortsel

Drankje en hapje (soep en broodje) achteraf

## KIES EEN WORKSHOP:

### **AUTHENTIEK CONTACT LEREN LEGGEN (PRH - Persoonlijkheid en relaties)**

Ervaar ook jij heel wat ontmoetingen als moeilijk of niet helemaal 'echt'? Beelden over jezelf, beelden over de ander, zenuwen, onzekerheid, te hoge verwachtingen, ...: het zijn mogelijke stoorzenders die je hinderen in je dagelijkse contacten en die echt ontmoeten in de weg staan. Deze workshop biedt je een aanzet tot anders en authentieker contact leggen.

### **SLEUTELS TOT GELUK (Frederik Claeys)**

Er wordt zoveel over geluk gesproken en geschreven. Het is de meest universele en tijdloze zoektocht die er bestaat. Maar tegenwoordig jagen we vooral het korte geluk na. Waarom is het 'lange geluk' zo moeilijk te bereiken? Wat maakt ons (on)gelukkig? Hoe stoïcijns omgaan met tegenslag en afwijzing? Veel vragen, maar nog veel meer antwoorden tijdens deze uiteenzetting over wat we allemaal in essentie verlangen.

### **ECO CARE (Nathalie Moerloos)**

Je lichaam en huid goed verzorgen is een must. Maar zijn de verzorgingsproducten in jouw badkamer wel gezond en ecologisch? Alles zit in plastic potjes, flacons en tubes. En vaak is ook de inhoud van verzorgingsproducten schadelijk. Niet alleen voor het milieu, ook voor jouw huid. De commerciële cosmetica zitten vol bewaarmiddelen, emulgatoren, verdikkingsmiddelen, ... We bekijken de ingrediëntenlijstjes van jouw verzorgingsproducten en hoe ze te begrijpen. Gelukkig zijn er alternatieven. We leren welke ingrediënten beter zijn. En dan gaan we zelf aan de slag: je gaat naar huis met 3 zelfgemaakte verzorgingsproducten.

### **DE WERELD VERBETEREN VOOR DUMMIES (Steven Vromman)**

We willen allemaal wel iets doen voor een betere wereld. Het is alleen niet altijd duidelijk wat nu precies het beste is en hoeveel zin dit allemaal heeft. In deze sessie krijg je bijzonder veel praktische tips over hoe jij je steentje kan bijdragen.

- De belangrijkste acties voor het klimaat en het milieu op een rij.
- Alle info om over te schakelen op echte groene stroom of een duurzame bank.
- Huis- tuin en keukentips gecombineerd met informatie over interessante organisaties en bewegingen waar je kan bij aansluiten.
- Concrete tips om je gewoontjes te veranderen én je huisgenoten op sleeptouw te nemen.
- En een antwoord op alle vragen die je nog hebt rond duurzaam leven.

Je gaat naar huis met een persoonlijk actieplan voor een betere wereld, een pak nieuwe inzichten en vooral veel goesting om meteen aan de slag te gaan.

Schrijf je in voor 10 november via [vrijwilligers@mortsel.be](mailto:vrijwilligers@mortsel.be) of **03 444 17 28**.

