

Voel je je niet meer helemaal jezelf tijdens de menopauze?
Heb je last van vermoeidheid of een gebrek aan energie?
Slaap je onrustig?
Kom je moeilijk toe aan voldoende beweging?
Merk je dat gezonde voeding niet altijd vanzelf gaat?
Ervaar je stress of mis je soms zingeving?

Je bent niet alleen, en je hoeft het niet alleen aan te pakken.

HOE VERLOOPT HET PROGRAMMA?

Dit programma ondersteunt vrouwen in de menopauze bij het verbeteren van hun welzijn, met aandacht voor vijf essentiële pijlers:

- slaap
- beweging
- voeding
- stressreductie
- zingeving



**IN BALANS DOORHEEN
DE MENOPAUSE**

WAT KAN JE VERWACHTEN?

Samen werken we stap voor stap aan duurzame veranderingen in je levensstijl, in een veilige en motiverende groepsomgeving.

- 20 wekelijkse groepssessies
- 1u45 per sessie
- 8-10 deelnemers

Elke sessie bestaat uit:

- wetenschappelijk onderbouwde inzichten
- praktische oefeningen en tips
- lichaamsbeweging op maat
- relaxatie- en ontspanningstechnieken

Je wordt begeleid door een multidisciplinair team van experts, die je ondersteunen op verschillende domeinen van je gezondheid.

EEN INSPIRERENDE OMGEVING

De sessies vinden plaats in een rustgevende, groene omgeving — de ideale setting om tot jezelf te komen en nieuwe energie op te doen.

Samen zetten we stappen naar een gezondere, energiekere en meer betekenisvolle levensstijl.

PRAKTISCH

Data maandaggroep: 17u-18u45

16, 23 en 30 november 2026

7, 14 en 21 december 2026

11, 18 en 25 januari 2027

1, 8, 15 en 22 februari 2027

1, 8, 15 en 22 maart 2027

5, 12 en 19 april 2027

Data vrijdaggroep: 15u30-17u15

13, 20 en 27 november 2026

4, 11 en 18 december 2026

15, 22 en 29 januari 2027

5, 12, 19 en 26 februari 2027

5, 12 en 19 maart 2027

2, 9, 16 en 23 april 2027

Locatie

Jagersweg 153,
2450 Meerhout

Kostprijs

20 sessies: €50

Dit aanbod valt onder de conventie van de gespecialiseerde psychologische zorg.

Aanmelden

verahouben0805@gmail.com

De inschrijving is definitief na een intakegesprek.

BEGELEIDING

Artsen

Vera Houben

Carolien Helsen

Psychologen

Hilde Verhoeven

Jacobien Kamp

An Vandervoort

Kinesisten

Helena Van Immerseel

Kim Geubbelmans

Orthopedagoge

Nathalie Melis

Ergotherapeute

Ethel Borggreven

Diëtiste

Eva Van Herck