

## INSCHRIJVING

Mogen wij u vragen om voor 6 maart 2014 in te schrijven:

- digitaal: [www.vlaamsbrabant.be/vrouwendag](http://www.vlaamsbrabant.be/vrouwendag)
- of d.m.v. bijgevoegde antwoordkaart
- of tel. 016-26 73 21
- of fax 016-26 73 01

## DATUM

Zondag 9 maart 2014 van 12 uur tot 18 uur

## PLAATS

Vormingscentrum Destelheide  
Destelheidestraat 66 -1653 Dworp

## VERVOER

De provincie voorziet een gratis busdienst voor mensen of groepen die moeilijk in Dworp geraken (zie antwoordkaart).

Personen met een handicap kunnen beroep doen op aangepast vervoer en doventolk. **Enkel op aanvraag** (voor 1 maart 2014): [gelijkekansen@vlaamsbrabant.be](mailto:gelijkekansen@vlaamsbrabant.be) - 016-26 73 86



## info

### DIENT DIVERSITEIT, GEZONDHEID EN GELIJKE KANSEN

Jessy Clynen  
016-26 73 21  
[jessy.clynen@vlaamsbrabant.be](mailto:jessy.clynen@vlaamsbrabant.be)

### BELEIDSVERANTWOORDELIJKE

Karin Jiroflée, gedeputeerde voor  
gelijke kansen - 016-26 70 29

[www.vlaamsbrabant.be/vrouwendag](http://www.vlaamsbrabant.be/vrouwendag)

**VLAAMS-BRABANTSE  
VROUWENDAG  
2014**

**ZONDAG 9 MAART**  
Vormingscentrum  
Destelheide - Dworp



Een initiatief van de provinciale dienst diversiteit, gezondheid en  
gelijke kansen i.s.m. het provinciaal vrouwenoverleg

Vormingscentrum Destelheide in Dworp wordt op 9 maart 2014 omgetoverd tot een vrouwendorp waar vrouwen in een gezellige en ontspannen sfeer kunnen deelnemen aan boeiende lezingen, interessante workshops, animatie,... over het thema 'Gezond leven'. Gezonde voeding, lichaamsbeweging, je goed in je vel voelen, leefgewoonten, ontspanning en een goede verzorging zijn onderwerpen die o.a. aan bod komen. **Maak van de vrouwendag een gezond en gezellig dagje uit!**

De Vlaams-Brabantse vrouwendag wordt jaarlijks georganiseerd naar aanleiding van de internationale vrouwendag.

## PROGRAMMA

### VAN 13 TOT 14.15 UUR

#### Lezing

- *Christine Tobback*  
Over de relatie tussen voeding, pijnklachten en vermoedigheid
- *Annick Ruyts*  
'Te gek. Over de onrust in ons hoofd'

- Over seksisme...  
Hoe ga je er mee om?
- *Ulviya Sharif-Zada*  
Over aroma art therapie.

#### Workshops

- *Wilfried Van Craen*  
Ontspannen kan je leren
- *dr. Ithar Shabeeb*  
Kruidengeneeskunde in Irak
- *Nans Luyten*  
'Ga je stress te lijf'
- Animatiefilm maken met de IPAD
- Kruiden en je huid
- Handmassage
- Breien
- Maken van milieuvriendelijk broodbeleg
- Terugblik op 50 jaar migratie

### VAN 14.45 TOT 16 UUR

#### Lezing

- *Lieve Blancquaert*  
Over haar tv-serie Birth Day
- *Sibyl Pien*  
Over shopverslaving
- Ervaar de kracht uit levensverhalen van vrouwen (project Ik kom van ver)
- *Ulviya Sharif-Zada*  
Hoe zit het met uw buikbrein?

#### Workshops

- *Wilfried Van Craen*  
Ontspannen kan je leren
- *dr. Ithar Shabeeb*  
Kruidengeneeskunde in Irak
- *An Van Boxel*  
Keerpunten in je leven
- Animatiefilm maken met de IPAD
- Snapshotfotografie
- Kruiden en je huid
- Handmassage
- Buikdansen
- Breien
- Maken van milieuvriendelijk broodbeleg
- Ronde tafelgesprek over 50 jaar migratie

### VAN 16.30 TOT 17.45 UUR

#### Lezing

- *Veerle Dobbelaere*  
'Foert ik ben 40'
- Over internetverslaving, verslaving aan smartphones
- Ervaar de kracht uit levensverhalen van vrouwen (project Ik kom van ver)

#### Workshops

- *Nans Luyten*  
'Ga je stress te lijf'
- Snapshotfotografie
- Kruiden en je huid
- Handmassage
- Buikdansen
- Breien
- Maken van milieuvriendelijk broodbeleg
- Ronde tafelgesprek over 50 jaar migratie

#### Theater

- Geen pauze a.u.b. : een zeer herkenbaar en bijzonder fijn theaterstuk over menopauze

### DOORLOPEND

- Voedingsadvies op maat door diëtisten
- Infobeurs
- Kinderopvang voor kinderen van 2,5 jaar tot 6 jaar

DEELNAME IS GRATIS

IEDEREEN WELKOM



### ANTWOORDKAART

Uw inschrijving ontvangen wij graag voor 6 maart 2014.

VLAAMS-BRABANTSE  
VROUWENDAG  
2014

Naam

Voornaam

Adres



Telefoonnummer

E-mail

zal met ..... personen deelnemen aan de Vlaams-Brabantse vrouwendag

wenst met ..... personen mee te rijden met de bus uit:

- |   |                                    |                                   |
|---|------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Diest          | <input type="checkbox"/> Vilvoorde | <input type="checkbox"/> Aarschot |
| <input type="checkbox"/> Scherpenheuvel | <input type="checkbox"/> Tienen    | <input type="checkbox"/> Zaventem |
| <input type="checkbox"/> Haacht         | <input type="checkbox"/> Leuven    | <input type="checkbox"/> Asse     |

Opstapplaats en uren worden u na de inschrijving meegedeeld.

U ontvangt deze uitnodiging omdat u bent ingeschreven in onze databank. Gelieve een seintje te geven op [gelijkekansen@vlaamsbrabant.be](mailto:gelijkekansen@vlaamsbrabant.be) of 016-26 73 21 indien u hieruit wenst geschrapt te worden.