

LDC GAZET **DE DENDERVALLEI**

NIEUWSBRIEF SEPTEMBER - OKTOBER 2022
LDC DE DENDERVALLEI - I.S.M. STAD AALST - PE 2541



VOORWOORD

DOOR KATHY DE CROOCK
COORDINATOR LDC

Het is weer voorbij... de 2 mooiste maanden van het jaar. Althans dat zijn ze voor mij. Heel veel mensen houden echter van de herfst, als alle herfstkleuren zich tonen. Het prachtige decor voor een heerlijke herfstwandeling - en een warme chocomelk met slagroom achteraf.

Hoe knus de herfst ook mag zijn met zijn tv-avonden met fleecedeckentjes en gemberthee, hij zorgt er wel voor dat er minder zonnestralen op je snoet vallen. Daardoor neemt ons energiepeil wel eens een duik in dit seizoen. Terwijl het nodig is dat ons lichaam weerbaar is voor de barre winter die op komst is.

Weerbaarheid is niet enkel een lichamelijke kwestie. Ook je mentale weerbaarheid verdient aandacht, los van het seizoen. Constant stevig in je schoenen staan is niet voor elke persoon altijd even evident. We dragen allemaal een rugzak met levenservaringen en herinneringen met ons mee. We moeten beseffen dat het leven niet altijd een feest is, en dat dat oké is.

Laten we er gewoon voor elkaar zijn. Een goed gesprek, een knuffel of een onverwachts bezoek... Het lijken evidente zaken, maar vaak verliezen we die kleine dingen uit het oog tijdens ons jachtig bestaan. Terwijl net die kleine dingen onze mentale weerbaarheid een serieuze opkikker kunnen geven.

Bekijk vlug onze acties in de maand oktober, vanaf 1 oktober is het de 10-daagse van de geestelijke gezondheidszorg.