



TOBE KEMPEN

EEN INSPIRERENDE OMGEVING OM VOOR JEZELF TE ZORGEN

TURNHOUT – Het lijkt alweer een hele tijd geleden, dat alles op z'n gat lag. We mogen terug... Nog niet alles, maar toch al veel. Fijn, maar tegelijk ook een beetje beangstigend, toch? Want het is er nog wel, dat virus. Hoe kan ik, en bij uitbreiding mijn gezinsbubbel, het gewone leven terug oppakken én onszelf beschermen? Nog wat in ons kot blijven en activiteiten tot een minimum beperken? In alle eerlijkheid, dat vooruitzicht stemt me niet vrolijk. Mijn overtuiging? Welzijn en gezondheid bovenaan het prioriteitenlijstje zetten. Werken aan onze weerbaarheid, mentaal én fysiek. Het is nu meer dan ooit aan de orde. Bij ToBE Kempen hebben ze dat ook begrepen. Voor mij dus de ideale plek om mijn zoektocht te starten.

Mieke Nijs, zaakvoerster, ontvangt me enthousiast in haar gloednieuwe co-working space, een concept dat binnen de gezondheidszorg best wel uniek is in onze contreien. Zij leidt me rond en toont me de verschillende zalen en ruimtes. Een inspirerende omgeving, zoveel is duidelijk. Mieke pikt hier op in: "De omgeving spreekt inderdaad enorm aan, net als de visie die we delen. Meer dan dertig professionals ontplooiën hier inmiddels op zelfstandige basis hun activiteiten. Samen creëren we een omgeving waar iedereen op zoek kan gaan naar zijn authentieke 'ik'. Zelfzorg met respect voor wie je bent en wat je nodig hebt. Ik selecteer zelf de zorgverleners en coaches die hier aan de slag gaan. Het plaatje moet kloppen."

DE MENS ALS ÉÉN GEHEEL

De droom van ToBE is ontstaan vanuit Miekies ervaring als osteopate. Osteopathie is een holistische geneeswijze, oog hebben voor het totale plaatje is voor Mieke dan ook een evidentie. "Binnen mijn discipline kan ik heel wat klachten verhelpen", stelt de zaakvoerster. "Wanneer bepaalde klachten de kop op blijven steken kan het zeker nuttig zijn om samen na te gaan wat het onderliggende probleem kan zijn. Op vraag van de patiënten kan ik binnen het centrum nu nog makkelijker de expertise van mijn collega's inroepen. Of die patiënten de richting wijzen als ze de stap zouden willen zetten naar bijvoor-



beeld meer beweging, begeleiding, ontspanning of gezonde voeding." Voor dat laatste werkt Mieke samen met Atlas Foods. Myrtha, de enthousiaste chef-kok van de nieuwe bistro, werkt voornamelijk met duurzame en seizoensgebonden ingrediënten, die ze verwerkt in haar dagelijkse keuken én in de originele workshops die ze organiseert. Starten doe ik met een osteopathiebehandeling bij Mieke zelf. Eerst de intake. We praten over mijn gezondheid, over mijn allergische astma, stramme nekspieren,... Ze ondervraagt me grondig en start daarna de behandeling. Die lost naadloos de verwachtingen in: wat vastzat, zit nu lossier. Ze legt me ook uit waar bepaalde klachten vandaag komen en hoe ik kan voorkomen dat ze opnieuw opduiken.

AERIAL YIN YOGA

ToBE heeft alles in huis om te werken aan je welzijn en persoonlijke groei. Van coaching rond verschillende thema's naar mindfulness of professional organising. Massage, hartcoherentie, maar ook yoga, taji of functional training. Ondanks het grote aanbod hebben de uitnodigende yoga-doeken in de onthaalruimte me snel overtuigd om deel te nemen aan een groepsles aerial yin yoga. Yoga is niet nieuw voor mij, maar deze zwevende variant – die trouwens verre van zweverig is – had ik nog nooit geprobeerd. Lesgeefster Sabine loodste mij gelukkig feilloos door deze eerste les. Opmerkelijk hoe het doek je draagt tijdens de oefeningen en de stretching op een aangename manier stimuleert. Pure ontspanning, maar toch wordt mijn lijf op een milde manier aan het werk gezet.

ZOMERKAMPEN

Ook kinderen kunnen hier terecht voor heel wat individuele behandelingen, groepslessen én vakantiecampen. Het zou gelogen zijn als ik je vertel dat de periode van lockdown geen sporen heeft nagelaten bij mijn kroost. Er is menig gesprek gevoerd over wat ze nodig hadden en hebben om zich goed te voelen, 'to be me' als het ware. Ik ben dan ook aangenaam verrast om te ontdekken dat één van de geplande

zomerkampen voor lagerschoolkinderen net dat ene gaatje in onze zomerplanning vult. Denk aan: taji, yoga, mindfulness, weerbaarheidstraining en talenten ontdekken.

MULTIFUNCTIONEEL

Mieke maakt nog even tijd om na te praten bij een heerlijke wortel-gembersoep. Het wordt al snel duidelijk dat ToBE haar ideale plaats vormt om zelf iedere dag die authentieke 'ik' te voeden en stimuleren. Gewoon op haar werk nota bene, lekker praktisch. Ze vertelt me ook over alle plannen die ze nog heeft. Ze ziet de uitbating en de verhuur van de ruimtes heel breed: een wekelijks ontbijtmoment met proefles, formules voor workshops of groepsactiviteiten, teambuilding en zelfs kunsttentoonstellingen. Als ToBE Kempen je zo energiek, enthousiast en ondernemend maakt, zien ze mij hier zeker nog terug. En hoe dat zit met die grote berg in de inkomhal? Vraag het haar zelf maar even.

Tekst: Iris Geenen

ONDEROX-ACTIE:

Wie zijn of haar kind inschrijft voor één van de zomerkampjes mag, na reservatie, éénmalig en kosteloos aansluiten bij één van de geplande groepslessen.



Hendrik Consciencestraat 20 - 2300 Turnhout

www.tobe-kempen.be

ToBEKempen

tobekempen

ToBE Healthy with Atlas Foods is elke dag geopend van 11 tot 15 uur en van 18 tot 21 uur.

Tijdens de zomermaanden gelden er aangepaste openinguren: Ma, wo en vrij van 11u tot 15u en van 18u tot 21u. Op di en do geopend van 11u tot 15u. In het weekend open op afspraak.