



Ninove

25/10/2022

10-daagse van de Geestelijke Gezondheid

Programma





Ninove

Kracht

Dit jaar staat de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid in het teken van 'kracht'. We hebben allemaal sterktes waar we trots op mogen zijn. Alleen... soms zien we ze niet of lijken ze vanzelfsprekend. Onder het motto 'samen veerKRACHTig' nodigen we mensen uit om hun kracht te ontdekken, roepen we hen op om samen trots te zijn op deze krachten -groot en klein- en om ze ook in te zetten om anderen te helpen.



Inhoud

1. Waarom
2. Actie dinsdagmarkt
3. Boeken vol spreuken
4. Lezing 'verslaving'
5. Activiteiten i.s.m. de speelothek
6. Warme William op autovrije zondag
7. Soep met babbeltjes



Waarom een 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid?

Preventie

- Risicofactoren verminderen, veerkracht versterken
- **Veerkracht** vervult twee belangrijke functies in het behouden van ons mentaal welbevinden:
 1. Vormt een buffer tegen stressoren en moeilijke ervaringen
 2. Zorgt dat je kan 'terugveren' na tegenslagen

Doelstelling

- Noden aankaarten
- Stigma doorbrengen
- Goed in je vel zitten
- Psychische kwetsbaarheid bespreekbaar maken



10- daagse van de Geestelijke Gezondheid

Slagzin = Samen Veerkrachtig

- 1 – 10 oktober
- Acties organiseren om mentaal welbevinden en veerkracht in de kijker te zetten
- Iedereen kan deelnemen: lokaal bestuur, organisaties, burgers, ...



Actie dinsdagmarkt

Warme William deelt leuke attentie uit!

27 september – 9u30 tot 11u30

Zolang de voorraad strekt!



“
Mensen zijn als boeken,
de buitenkant is meestal anders
dan het verhaal vanbinnen

Boeken met spreuken

Vind een gouden boeklegger in een van de boeken en win een boekenbon!

Vanaf september tot...



#samenveerkrachtig

Mensen zijn als boeken.

De buitenkant
is meestal anders
dan het verhaal
vanbinnen.

Proficiat!

Jij vond het gouden ticket,
en wint een boekenbon!
Geef dit ticket af aan de balie
tot en met 31/12/2023.

www.samenveerkrachtig.be



#samenveerkrachtig

Mensen zijn als boeken.

De buitenkant
is meestal anders
dan het verhaal vanbinnen.

www.samenveerkrachtig.be



Lezing 'verslaving'

Wout Renders – personal coach en verslavingsconsulent binnen UPchange

- Voor wie? Iedereen die op professioneel vlak of privé interesse heeft in dit thema en/of deze materie bespreekbaar wil maken binnen een school, bedrijf of het eigen gezin.
- Sociaal Huis, Burchtstraat 46, Ninove
- 20 uur
- Inschrijven verplicht via activering@ninove.be



Activiteiten i.s.m. speeltheek

Thema: Warme William

Grimme, knutselen, plaktattoos, ...

- 5 oktober
- Sociaal Huis, Burchtstraat 46, Ninove
- 13.00 – 16.00 uur
- Inschrijven via huisvanhetkind@ninove.be



Warme William op autovrije zondag

Warm onthaal door Warme William

Het Sociaal Huis opent de deuren en Warme William zal de bezoekers warm verwelkomen! Neem jij ook een selfie met onze blauwe beer?

- 18 september
- Sociaal Huis, Burchtstraat 46, Ninove



Soep met babbeltjes

Sla een praatje met onze collega's bij een warme tas soep!

Dinsdag 27 September – 9.30-11.30 uur – dinsdagmarkt
Dinsdag 27 September – 14-16 uur – WZC Klateringen
Dinsdag 4 oktober – 9.30-11.30 – Sociaal Huis



Wil jij in de toekomst met mij samenwerken?

Contacteer lisa.delandsheere@ninove.be





Oudstrijdersplein 6, 9400 Ninove ▶ T 054 50 50 50 ▶ communicatie@ninove.be ▶ www.ninove.be