Veerkrachtig Waasland

10 oktober is Werelddag Geestelijke Gezondheid. Op die dag wordt geestelijke gezondheid wereldwijd in de kijker gezet. In (gemeente/organisatie/…) gaan we echter een stapje verder en houden we een Week van de Geestelijke Gezondheid. Van **10-17 oktober** zetten we in op een Veerkrachtig Waasland.

Dagelijks komt er heel wat op ons af. Nieuwe keuzes maken, uitdagingen, het nemen van beslissingen. Soms zorgen deze voor opluchting, maar soms zorgen ze voor extra stress. Hoe we hiermee omgaan hangt af van onze veerkracht. Dit is het vermogen om je aan te passen aan stress en tegenslag.

Gelukkig kunnen we deze veerkracht trainen, net als een spier kunnen we deze krachtiger maken. Zo kan je leren hoe je met een negatieve gebeurtenis toch positief kan omgaan of hoe je je goed gevoel kan beschermen.

Hoe? Tijdens de Week van de Geestelijke Gezondheid gaan we samen voor een veerkrachtig (gemeente/organisatie/…). Van 10-17 oktober maken we geestelijke gezondheid meer bespreekbaar, bundelen we onze krachten en delen we tips en oefeningen om je veerkracht te versterken. Ga verder met 1 voor de oproep, of met 2 voor het activiteitenoverzicht.

1. Heb jij een leuk idee, nuttige tips of een originele activiteit om dit te doen? Laat het ons weten!
2. Wil je meedoen? Hier volgt een overzicht van onze activiteiten rond dit thema:

Wil je nu al aan de slag? Geef je veerkracht een boost met de oefeningen op www.fitinjehoofd.be

Aandachtspunten voor publicatie

Dit artikel kan voor twee doeleinden gebruikt worden:

1. Ter bekendmaking van de Week van de Geestelijke Gezondheid en Veerkrachtig Waasland met oproep voor activiteiten.
2. Ter aankondigen van de Week van de Geestelijke Gezondheid en Veerkrachtig Waaslandmet overzicht van activiteiten.

Meer informatie en inspiratie vind je op www.logowaasland.be

Gelieve bij dit artikel het logo van Veerkrachtig Waasland te vermelden.