

WERELDDAG
GEESTELIJKE
GEZONDHEID
Samen
vleerkrachtig
KEMPEN

En hoe blijf jij
Fit in je Hoofd?

Turnhoutse Tiendaagse
van de geestelijke gezondheid
1 - 10 oktober 2019



Elk jaar, van 1 tot 10 oktober, zetten we het belang van een goede geestelijke gezondheid in de kijker. Doel: 'goed in je vel zitten' en 'psychische kwetsbaarheid' bespreekbaar maken.

Hebt u ook al gemerkt dat we meestal pas over mentale gezondheid spreken als het niet goed gaat? Daarom is het belangrijk én nodig om te werken aan geestelijke gezondheid nog vóór er zich problemen stellen. En dat doen we tijdens de 10-daagse. Door positieve geestelijke gezondheid aandacht te geven, creëren we tegelijkertijd meer begrip voor mensen die psychisch kwetsbaar zijn. Gedurende deze 10-daagse komt u het thema op diverse plaatsen in de stad tegen én organiseren we ook drie fijne activiteiten:

DE HERSTELACADEMIE, SAMEN VEERKRACHTIG

Veerkracht, een term die men vaak in de mond neemt. Een veelomvattend begrip ook. Maar wat is veerkracht nu net? Hoe kan u veerkrachtig zijn en blijven? Wat kan u helpen om veerkrachtig door het leven te gaan? Hoe kan een HerstelAcademie u ondersteunen in het opbouwen van uw veerkracht? Een duo van een professional en een ervaringsdeskundige geven u antwoord op deze vragen en laten u meteen proeven van de werking van een HerstelAcademie.

woensdag 2 oktober van 19.30 tot 21 uur

Locatie: Lokaal A van de Warande, Warandestraat 42, 2300 Turnhout

Deelname is gratis maar inschrijven verplicht.

Inschrijven kan via www.herstelacademie.be/kempen, kempen@herstelacademie.be of 0492 23 84 78.

GEESTIG GEZOND ONTBIJT MET ERVARINGSGERICHTE NATUURWANDELING VOOR OUDERS EN KINDEREN

Een gezonde geest in een gezond lichaam? Maar hoe doen we dat?

Op 5 oktober beginnen we de dag om 8.30 uur met een gezond en eerlijk ontbijt op de Klein Engelandhoeve. Nadien trekken we het Vennengebied in voor een wandeling van een uurtje. U ontdekt tijdens een wandeling hoe de natuur uw goed gevoel en dat van uw gezinsleden versterkt. Met een gezinszoektocht en enkele leuke belevingsmomenten onderweg ontdekt u wat het Vennengebied u kan bieden. Tijdens deze wandeling krijgt u onze geestig gezonde gids mee enervaart u zelf wat de impact kan zijn van de natuur op de veerkracht van uw gezin.

Zaterdag 5 oktober:

Deelnamekost: 5 euro per persoon (ontbijt en wandeling)

Inschrijven hiervoor is verplicht en kan via gezondheid@turnhout.be of 014 40 96 30.

Locatie: Klein Engelandhoeve, Klein Engeland 27, 2300 Turnhout

INFOAVOND PSYCHO EDUCATIE DEPRESSIE.

Wat is een depressie? Wat houdt dit in? Wat doet dit met mijn lichaam en geest? Hoe kan ik ermee omgaan? Een breed infomoment voor alle geïnteresseerden.

Donderdag 10 oktober van 18 tot 20 uur

Deelnamekost: 11 euro - 4 euro voor personen met een verhoogde tegemoetkoming.

Locatie: CGG Kempen Smalvoortstraat 2, 2300 Turnhout

Inschrijven via innegeyels@cggkempen.be

