

Werelddag Geestelijke Gezondheid op 10 oktober 2017: 10 dagen acties!

Nieuwe 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 tiendaagse van de Geestelijke Gezondheid gaan we samen voor een veerkrachtig Vlaanderen!

Uitbundig danser? Amateur-schilder? Liefhebber van de betere film? Of veeleer zenboeddhist? Tussen 1 en 10 oktober mag je je helemaal laten gaan. De Werelddag voor geestelijke gezondheid pakt ook deze keer uit met een gevarieerd programma dat zelfs verstokte huismussen weet te verleiden. Wandelingen, fototentoonstellingen, fuiven, theater, danstherapie...Je kan letterlijk honderden activiteiten ontdekken. Allemaal in het teken van Samen Veerkrachtig. Neem zeker een kijkje op www.samenveerkrachtig.be voor een overzicht van acties, inspiratiegidsen, literatuur, ...

Wil je met jouw organisatie ook een project organiseren rond geestelijke gezondheid?

Neem contact op met stafmedewerker Catherine De Koker van Logo Dender vzw:

Catherine.dekoker@logodender.be

Kareelstraat 100 bus 1, 9300 Aalst – www.logodender.be – 053 41 75 58

"Logo Dender vzw is een neutrale netwerkorganisatie die samen met haar lokale partners inzet op gezondheid. Met onze vakkennis, gedrevenheid en talent voor samenwerking streven we ernaar om de Vlaamse gezondheidsdoelstellingen en het thema 'Gezondheid en milieu' te realiseren in ons werkingsgebied. Dit doen we door te sensibiliseren, informeren, ondersteunen bij het opzetten van een gezondheidsbeleid en noden te signaleren aan relevante overheden."

