

# 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid

# Inspiratielijst

1 tot 10 oktober 2017

Horen, zien  
en PRATEN!

Want praten  
maakt het  
verschil!



WERELDDAG  
GEESTELIJKE  
GEZONDHEID

**Samen**  
*vleerkrachtig*  
KEMPEN

 **vormingplus**  
KEMPEN

  
**OGGPA**

  
Netwerk GGZ Kempen

provincie antwerpen  
netwerk geestelijke gezondheid  
voor kinderen en jongeren  
**pangg** 0-18

**logo** **KEM**  
GEZONDHEID  
TROEF



# Inleiding

**Van 1 tot 10 oktober 2017 zetten we de Kempen op zijn kop met de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid. 10 oktober is wereldwijd uitgeroepen tot ‘Dag van de Geestelijke Gezondheid’.**

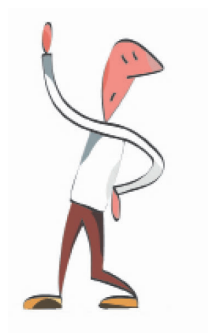
En terecht, geestelijke gezondheid belangt iedereen aan. We worden er allemaal op de een of andere manier mee geconfronteerd. 1 op 3 om juist te zijn.

Van 1 tot 10 oktober roepen we zoveel mogelijk partners op om workshops, lezingen, acties, studiedagen, expo’s,... te organiseren met één doel: SAMEN VEERKRACHTIG worden. Veerkracht is het vermogen om je aan te passen aan stress en tegenslag.

In 2017 zetten we de tip **‘praat erover’** centraal. Praten over dagdagelijkse dingen, maar ook praten over zaken die je bezighouden, eigen gevoelens en problemen. Want praten maakt een verschil. Meer tips om veerkrachtiger te worden vind je op [www.fitinjehoofd.be](http://www.fitinjehoofd.be)

Ga samen met ons het engagement aan om de geestelijke gezondheid van de Kempenaren te verbeteren!

Logo Kempen vzw  
Netwerk Geestelijke Gezondheid Kempen  
PANGG 0 18  
OGGPA  
Vormingplus Kempen



# Praktisch

Wij bieden je een **inspiratielijst** aan **per beleidsdomein**. Snuister door deze lijst op zoek naar een aanbod dat bij jou past. Maak gebruik van onze communicatie- en promotiematerialen. Selecteer je acties, bestel je promotiematerialen en vraag ons om ondersteuning.

Niet gevonden wat je zocht? Contacteer ons of kom zelf met een nog origineler idee op de proppen.

## Je activiteit bekend maken

### *Regionaal*

Logo Kempen bouwt aan een website om alle gezondheidsacties bekend te maken in de regio:  
[www.gezondekempen.be](http://www.gezondekempen.be) Vanaf juli kan je jouw actie op de website ingeven en promoten.

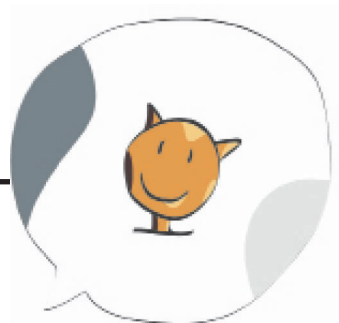
### *Vlaams*

Wij zorgen ervoor dat jouw activiteit een plaats krijgt op de Vlaamse websites  
[www.fitinjehoofd.be](http://www.fitinjehoofd.be) en [www.samenveerkrachtig.be](http://www.samenveerkrachtig.be)

## Vragen?

Neem contact op met Logo Kempen.

Logo Kempen  
Lynn Weyns  
Tel. 014 44 08 34  
E-mail: [lynn@logokempen.be](mailto:lynn@logokempen.be)  
Website: [www.logokempen.be](http://www.logokempen.be)





# Communicatie

Maak je campagne zichtbaar met **gratis** materiaal.

## Affiches

- A3-affiches van Fit in je Hoofd en NokNok .

## Folders

- In zakformaat van Fit in je Hoofd .

## Roll-up banners

- Een reeks bestaat uit 11 banners: één per tip en een overzichtsbanner met de 10 tips.
- Enkel voor binnen.

## Bladwijzers Hulpkompas

- Zet de sociale kaart van diensten voor geestelijke gezondheidszorg in de Kempen in de verf.
- Drie soorten: 'Hulp voor iedereen', 'Hulp voor jongeren', 'Hulp bij verslaving'.

Deze materialen zijn te downloaden via [deze link](#)

## Artikel

- Plaats een artikel in je nieuwsbrief, op de website, of in het lokaal infoblad.

## Berichten voor sociale media

- Een reeks korte berichten voor Facebook en Twitter.

## E-mailhandtekening

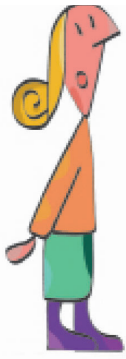
- Gebruik de e-mailhandtekening voor interne en externe communicatie.

## 7 nadenkers

- Dit zijn beelden of slogans gecreëerd door ervaringsdragers rond geestelijke gezondheid. De nadenkers hebben als doel het taboe rond geestelijke gezondheid te doorbreken en het gesprek erover open te trekken.



De voorraad is beperkt. *Het leven is aan de rappe!*



# Communicatie

Wil je het **grootser** aanpakken?

## Creëer een heuse gevoelsmuur met buttons

- Bestel buttons en maak je eigen gevoelsmuur.
- Ontleen 20 gevulde bokalen met gevoelens en bijhorende banners en stel je stand in een mum van tijd op.
- Kostprijs: € 0.14 per button.



## Complimentenstickers

- Op één stickervel staan 6 complimenten. Achteraan vind je informatie over de campagne 'Fit in je hoofd'.
- Kostprijs: € 0.18 per stickervel.



## Taboetattoos

- 2 soorten.
- Kostprijs: € 0.13 per tattoo.

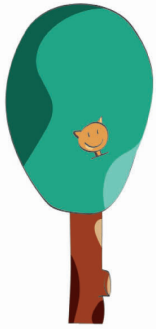
## Spiegelstickers

- 3 soorten.
- Kostprijs: € 0.20 per sticker.

**GELUKKIG ZIJN WE  
NIET ALTIJD GELUKKIG**

Bestellen kan via  
[logokempen.be/webshop](http://logokempen.be/webshop)





# Welzijn

## LEZING - Jij als vrijwilliger

In de workshop ontdekken de deelnemers: hun drijfveren om vrijwilligerswerk te doen, hoe ze hun krachten/talenten leren kennen en kunnen inzetten, welke waarden ze belangrijk vinden, welke rollen hierbij aansluiten, de balans tussen geven en nemen te bewaren en welke erkenning ze krijgen/zoeken als vrijwilliger. De workshop is gericht op iedereen die aan de slag wil als vrijwilliger maar toch veel vragen heeft en iedereen die zich reeds inzet als vrijwilliger en zijn/haar ervaring wil delen of nog met vragen zit.

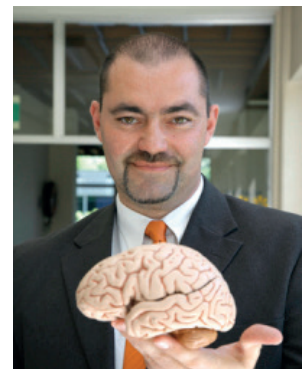
- Doelgroep: vrijwilligers en iedereen die aan de slag wil als vrijwilliger
- Duur: 4 uur (incl. pauze)
- Kostprijs: € 125, excl. transportkosten
- Contactpersoon: Bart Buyens, [bart.buyens@oggpa.be](mailto:bart.buyens@oggpa.be), tel. 0468 30 72 96



## LEZING - Veerkracht - door Michael Portzky

TIP: Erg populair. Snel boeken is aangewezen.

Waarom reageren mensen zo verschillend op stress en tegenslagen? Een bepalende factor hierbij lijkt de mate van veerkracht. Want een goede veerkracht helpt je sterker in het leven staan. Wat er ook gebeurt in ons leven, steeds weer bepaalt onze veerkracht hoe we ons een weg banen door het leven. Veranderingen, negatieve gebeurtenissen, een verlies, een burn-out, een depressie, problemen veroorzaakt door stress op het werk... Gastspreker neuropsycholoog Michael Portzky legt in zijn lezing in begrijpelijke taal uit wat we moeten weten over veerkracht. Is veerkracht iets wat aangeboren is of kan u veerkracht aanleren? Kan u uw eigen veerkracht meten? En kan u uw eigen veerkracht ook doen groeien?



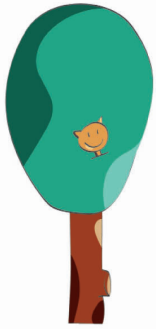
- Doelgroep: iedereen
- Duur: 2 uur
- Kostprijs: € 350



**In april kan je de lezing boeken via de Sprekersbox van Vormingplus Kempen. Je betaalt dan slechts 150 euro!**

- Contactpersoon: [Michael.Portzky@pcgs.be](mailto:Michael.Portzky@pcgs.be), tel. 09 225 82 96  
[viviane@vormingpluskempen.be](mailto:viviane@vormingpluskempen.be)





# Welzijn



## LEZING - Omgaan met verlies en verdriet - door dr. Manu Keirse

TIP: Erg populair. Snel boeken is aangewezen.

Lezing door dr. Manu Keirse, hoogleraar, psycholoog en auteur van verschillende boeken over rouw en verlies. Is het normaal dat je na 3 jaar nog verdrietige momenten hebt? Rouwen mannen anders dan vrouwen? Bestaat het gevaar dat mensen zich nestelen in verdriet? Hoe kunt u iemand met verdriet helpen?



- Doelgroep: iedereen, vanaf 100 personen
- Duur: 1u20 en daarna de kans tot vragen stellen
- Prijs: € 350, excl. transportkosten
- Contactpersoon: [Emmanuel.Keirse@med.kuleuven.be](mailto:Emmanuel.Keirse@med.kuleuven.be)

## WORKSHOP - Mijn verhaal: verwoorden wat je denkt, voelt, wilt

In deze workshop reiken we verschillende hulpmiddelen aan om te verwoorden wat je denkt, voelt, wilt. De ene werkt graag met geschreven woorden, de andere flapt alles er spontaan uit, nog een andere gebruikt beelden, tekeningen, foto's. Je kiest zelf de manier die het best bij je past om een stukje van je verhaal te vertellen. Tegelijkertijd leren we "echt luisteren naar elkaar" door een open houding aan te nemen en open vragen te stellen. Echt luisteren betekent het verhaal van de ander niet zelf invullen maar samen op zoek gaan naar het verhaal.

- Doelgroep: iedereen, max. 16 personen
- Duur: 3 uur
- Kostprijs: € 270, excl. transportkosten
- Contactpersoon: HIVSET-vormingscentrum, Herentalsstraat 70, 2300 Turnhout, [vormingscentrum@hivset.be](mailto:vormingscentrum@hivset.be), tel. 014 47 13 12

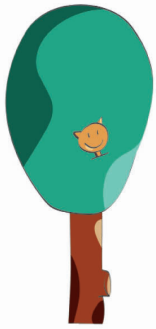
## WORKSHOP - Fit in je hoofd

Een dipje of tegenslag komt iedereen weleens tegen. Daarom heb je er baat bij je geestelijke gezondheid te versterken. Ontdek in deze workshop hoe jij kan werken aan je eigen veerkracht volgens de tien stappen van Fit in je hoofd. Elke deelnemer krijgt tips om zijn eigen mentale evenwicht te bewaken en gaat aan de slag met het oefenboek. Logo Kempen heeft een lesgeverspool die de workshop begeleidt.

Fit in je Hoofd,  
Goed in je Vel



- Doelgroep: (jong)volwassenen, max. 15 personen per groep
- Duur: 2 uur
- Prijs: € 250 euro, excl. transportkosten
- Contactpersoon: [lynn@logokempen.be](mailto:lynn@logokempen.be), tel. 014 44 08 34



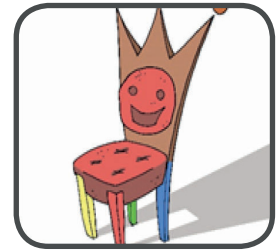
# Welzijn

## GOED GEVOEL STOEL

1 op de 7 in onze maatschappij heeft het moeilijk, iedere dag. Ze hebben problemen met geld, gezondheid, erbij horen, werk vinden, goed wonen...

De 'Goed Gevoel Stoel' helpt maatschappelijk kwetsbare mensen met het versterken van hun mentale veerkracht. Het traject is een laagdrempelige manier om met lotgenoten aan een goed gevoel te werken en het vast te houden. 'Goed Gevoel Stoel' staat symbool voor 'Geef je goed gevoel een stevige stoel' en is de verzamelnaam voor 3 bijeenkomsten.

- Doelgroep: kwetsbare personen, max 15 personen
- Duur: 3 x 2.5 uur
- Prijs: € 450, excl. transportkosten.
- Vormingplus Kempen geeft een korting van € 200.
- Contactpersoon: [Lynn@logokempen.be](mailto:Lynn@logokempen.be), tel. 014 44 08 34



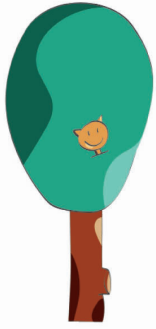
## VOORSTELLING - Kortsluiting in mijn hoofd

Niet minder dan drie procent mensen krijgt in hun leven te maken met psychose. Toch blijkt de kennis erover gering en bestaan er nog tal van vooroordelen. Te Gek!? wil met zijn nieuwe jaarcampagne in Vlaanderen de kennis omtrent psychose vergroten en het taboe en stigma errond aanpakken. In het kader van onze jaarcampagne 'Psychose Ontwikkeld' gaat de voorstelling "Kortsluiting in mijn hoofd" van Brenda Froyen en Stefaan Baeten op tournee. In "Kortsluiting in mijn hoofd" brengt Brenda een monoloog over haar behandeling in de psychiatrie van nu. Stefaan brengt een monoloog over de behandelingen in de psychiatrie van vroeger. Of is het een dialoog, tussen patiënt en hulpverlener? 2 verhalen, 1 voorstelling, verbonden door muziek.

- Doelgroep: Gericht op de sector welzijn en geestelijke gezondheid  
Personeel, patiënten en familie.
- Duur: 1u10min. Na de voorstelling is er nog een nabespreking met de auteurs.
- Prijs: namiddagvoorstelling € 700 excl. transportkosten, avondvoorstelling € 1000, excl. transportkosten. In de kostprijs zit piano, geluidsinstallatie en promomateriaal.
- Contactgegevens: [info@tegek.be](mailto:info@tegek.be)







# Welzijn

## WORKSHOP - Omgaan (met mensen) met psychische problemen

Hoe reageer je op iemand die te maken heeft met een psychische problematiek? Praten met mensen over en/of met een psychische problematiek is niet altijd zo eenvoudig. Vaak lokt dit ook bij diegene die luistert emoties uit: van medelijden, onzekerheid, twijfel, angst tot kwaadheid. In deze interactieve en ervaringsgerichte workshop gaan we dieper in op hoe je dit nu kan aanpakken. Zo zal je tijdens deze workshop handvaten aangeboden krijgen om hiermee om te gaan.

- Doelgroep: Deze workshop is zowel geschikt voor alle volwassenen die ouder, kind, broer, zus, vriend, buur, klant, ... zijn van iemand met psychische problemen. Ook voor groepen, wijken of professionals zoals o.a. loketbedienden.
- Prijs: € 450, excl. transportkosten
- Duur: 3 uur
- Contactgegevens: Vlaamse Vereniging voor Geestelijke Gezondheid (VGG), Marlien De Coen, [marlien@vvgg.be](mailto:marlien@vvgg.be), tel. 0494 63 78 05

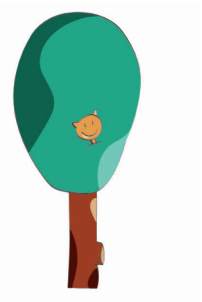
tip

## VORMING - Suïcidepreventie voor hulpverleners

**TIP: Een suïcidepreventiebeleid loont op lange termijn**

Suïcide is een maatschappelijk probleem waar iedere hulpverlener mee geconfronteerd wordt. Het roept dan ook veel vragen op. Hoe maak ik het thema bespreekbaar? Hoe groot is het gevaar? Naar wie verwijs ik het best door? Boek deze vorming om antwoorden te krijgen op de vragen en bezorgdheden die je als hulpverlener hebt. De inhoud wordt afgestemd op de doelgroep. De vorming wordt begeleid door de suïcidepreventiewerkers van Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg van de provincie Antwerpen.

- Doelgroep: hulpverleners
- Duur: te bespreken
- Prijs: € 75 /uur voor de non-profit sector en € 150 /uur voor de profit sector, excl. transportkosten.
- Contactgegevens: [Stefanie.ghekiere@andante.be](mailto:Stefanie.ghekiere@andante.be), tel. 0471 64 45 88



# Welzijn



tip

## LEZING - Stress, burn-out en veerkracht - door dr. Luc Swinnen

TIP: Erg populair. Snel boeken is aangewezen.

In deze lezing bespreekt dr. Luc Swinnen het ontstaan van het stressmechanisme, flow als tegenhanger van stress, de oorzaken van stress en van burn-out en de symptomen van stress. De nadruk wordt vooral gelegd op wat we daar nu tegen kunnen doen. We bespreken de verantwoordelijkheid van de werkgever. Maar we spreken vooral over de dingen die we zelf kunnen doen. Hoe beschermen we ons tegen overdreven negativiteit en cynisme? En hoe kunnen we werk en privé combineren? Dus vooral de veerkracht van de mensen komt in deze lezing aan bod.



- Doelgroep: iedereen
- Duur: 2 uur
- Kostprijs: € 400, excl. transportkosten
- Contactpersoon: [info@stressmanagement.be](mailto:info@stressmanagement.be), tel. 09 377 71 62



# Jeugd

## WORKSHOP - Vind jezelf oké

Met jongeren werken aan een goed gevoel? Dat kan in de workshop 'Vind jezelf oké'. Aan de hand van de 4 knaltips van NokNok en ludieke spel oefeningen krijgen jongeren nuttige tips die helpen hen beter in hun vel te voelen. De workshop staat ook stil bij de effecten van groepsdruk. Laat jongeren kennismaken met [www.noknok.be](http://www.noknok.be), [www.smartstop.be](http://www.smartstop.be) en het jongerenonthaal van CAW De Kempen in jouw regio.



- Doelgroep: Klassen van het 1e middelbaar & organisaties die werken met 12 tot 14-jarigen
- Duur: 2 uur
- Prijs: gratis, een medewerker van het jongerenonthaal begeleidt de workshop
- Locatie: Het JAC van jouw regio
- Contactgegevens: Reserveren kan bij het JAC van jouw regio. [www.jacdekempen.be](http://www.jacdekempen.be)

## LEZING - Cyberpesten... pesten in een modern jasje

Veel kinderen en jongeren hebben een glimmende smartphone en een computer of tablet met supersnel internet. Ze goochelen met hun gepimpte facebook-profiel en via de chat stappen mensen van over de hele wereld hun leven binnen. Alledaagse dingen hebben een nieuwe invulling gekregen. Naast het babbelen, hebben we het chatten; naast het schrijven, twitter of facebook en naast het pesten, staat jammer genoeg het Cyberpesten. Ouders maken zich vaak zorgen over cyberpesten. Welke vorm kan het aannemen? Hoe gaan cyberpestkoppen te werk? Maar vooral: hoe kunnen we onze kinderen helpen om cyberpesten te voorkomen of te verhelpen? Wat moet ik doen als mijn kind belaagd wordt door een cyberpester? Wat als hij zelf een pestkop is? En hoe kan je kind als omstaander reageren op het pesten? Deze vorming werd onlangs helemaal vernieuwd in samenwerking met het netwerk 'Kies Kleur Tegen Pesten' en Child Focus.

- Doelgroep: Ouders met kinderen van 11-18 jaar. Minstens 20 personen.
- Duur: 2 uur, incl. vragen
- Prijs:
  - o Een gespreksavond kost € 150, excl. verplaatsingskosten
  - o Bij samenwerking met een school: € 100, excl. verplaatsingskosten
  - o Bij samenwerking met de plaatselijke afdeling van de Gezinsbond: € 75
  - o Bij samenwerking met Gezinsbond en school: € 25
- Contactpersoon: [veiligonline@gezinsbond.be](mailto:veiligonline@gezinsbond.be)



# Jeugd

## LEZING - Talenten

In deze lezing ligt de focus op de mogelijkheden van kinderen tot 12 jaar. Centraal staat het antwoord op de vraag hoe ouders optimaal de talenten van hun kind(eren) kunnen zien en laten groeien.

- Doelgroep: ouders, leerkrachten en professionals
- Duur: 2u30, incl. pauze en ruimte voor vragen te stellen
- Prijs: € 375, excl. transportkosten, incl. PowerPointpresentatie voor de deelnemers
- Contactgegevens: [info@zitdazo.com](mailto:info@zitdazo.com)

## LEZING - Help je kind groeien in zelfvertrouwen

Van angst om te falen naar zelfzeker staan door een positieve opvoeding. Een goede portie zelfvertrouwen is een mooi geschenk dat je aan je kind wil meegeven. Tijdens dit vormingsmoment leer je hoe kinderen ontwikkelen en welke positieve technieken je als opvoedingsfiguur kan gebruiken om je kind sterker te laten staan. Je krijgt zicht op hoe zelfvertrouwen tot stand komt en op welke manieren je kan werken aan de veerkracht van je kind.

- Doelgroep: Ouders, leerkrachten en professionals
- Duur: 2u30, incl. pauze en ruimte voor vragen te stellen
- Prijs: € 375, excl. transportkosten, incl. PowerPointpresentatie voor de deelnemers
- Contactgegevens: [info@zitdazo.com](mailto:info@zitdazo.com)



# Jeugd

## Theater - Ikandani: voor jongeren met faalangst

Een ludieke voorstelling over faalangst en stress. Theater kwam tot stand i.s.m. de Associatie Beeldvorming Geestelijke Gezondheid Vlaanderen, WGG, Te Gek!? en de Vlaamse overheid.

In IKANDANI kruipen Karin Jacobs en Vera Puts in de huid van twee wetenschappers: Dr. Janssens (dr. In de faalangstkunde) en Dr. Peeters (dr. In de stressologie). Op verzoek van de minister Pascal Smets en Jo Vandeurzen geven zij een lezing over faalangst en stress en proberen ze antwoorden te bieden op vragen zoals:

- o Wat is faalangst? Hoe herken je symptomen?
- o Wanneer is stress gezond en wanneer kan het prestaties negatief beïnvloeden?
- o Wat is een black-out? Hoe ga je om met examenvrees?
- o Wat als 'goed' niet goed genoeg is?
- o Waar kun je hulp zoeken als je er alleen niet meer uit geraakt?



Dr. Janssens en Dr. Peeters leggen dit allemaal uit aan de hand van een multimediapresentatie, doorspekt met herkenbare komische sketches en muzikale hoogstandjes. IKANDANI gaat over onze prestatie maatschappij, over stresskonijnen en angsthazen, over emotionele dipjes, over uitstelgedrag, over losers en winners.... BV's getuigen via filmpjes over hun angst voor een optreden of voor een wedstrijd en vertellen hoe ze omgaan met verlies. Er worden tips en interactieve oefeningen gegeven om in de toekomst meer ontspannen en gezonder door de ratrace van het leven te gaan.

- Doelgroep: jongeren vanaf 14 jaar en hun ouders, leraren, opvoeders,...
- Duur: 1u30, incl. nabespreking
- Prijs: € 850 1e voorstelling
  - o incl. auteursrechten en technisch materiaal
  - o excl. transportkosten, parkeerkosten, belichting, podium, BTW
- Contactgegevens: Kim Andries, [kim@make-my-day.be](mailto:kim@make-my-day.be),  
[www.vrouwentongen.be/Duo\\_Vrouwentongen/Ikandani.html](http://www.vrouwentongen.be/Duo_Vrouwentongen/Ikandani.html)



# Senioren

## WORKSHOP - Grootouder zijn in deze tijd

Grootouders van vandaag zijn niet meer te vatten in stereotypen. Het beeld van een oma die confituur maakt in de keuken terwijl grootvader in zijn tuin werkt, is niet meer van deze tijd. Nu zijn er duizenden manieren om grootouder te zijn. Toch hebben alle grootouders iets gemeen. De relatie met hun kleinkinderen is niet minder belangrijk dan vroeger, integendeel.

- Doelgroep: grootouders
- Duur: 2u30
- Prijs: € 175, excl. transportkosten
- Contactgegevens: Timotheus, Jaak De Boeckstraat 73 bus 2, 2170 Merksem, [info@timotheus.org](mailto:info@timotheus.org), tel. 03 644 06 60

## WORKSHOP - Zilverwijzer

Vanaf je 60 jaar verandert er wel wat in je leven en sta je voor nieuwe uitdagingen. Je lichaam voelt niet meer hetzelfde, je rol in de samenleving verandert door je pensioen, je hebt meer vrije tijd, ... Zilverwijzer geeft je de kans om samen met leeftijdsgenoten van gedachten te wisselen over deze nieuwe uitdagingen.

Naast de basissessie kan je kiezen uit 5 vervolgsessies:

- o Basissessie 'Oud is niet out'
- o Sessie 2: Geven en nemen
- o Sessie 3: In beweging
- o Sessie 4: De boog kan niet altijd gespannen staan
- o Sessie 5: Samen sterk
- o Sessie 6: Nooit te oud om te leren

- Doelgroep: 60+, max. 15 deelnemers
- Duur: 2 uur
- Prijs: Basissessie € 50, sessie 2-6: € 105 mits goedkeuring door Vormingplus Kempen
- Contactgegevens: Logo Kempen, Stationstraat 60, 2300 Turnhout [lynn@logokempen.be](mailto:lynn@logokempen.be) tel. 014 44 08 34





# Senioren

## TONEEL - Geluk op grootmoederswijze

Een educatief toneel voor en door senioren, met tips die aanzetten tot nadenken over geestelijke gezondheid en over de manier waarop je deze bij jezelf kan toepassen.

Een groepje bevriende senioren houdt wekelijks hun bijeenkomst in een cafeetje. Ook deze week... Op een ludieke manier brengen senioren van de Letterhoutemse Toneelgroep het thema "geestelijke gezondheid" aan bod. Aan de hand van tips uit de 'Fit in je hoofd' campagne pakken ze hun eigen geestelijke gezondheid aan. Kom kijken en ontdek hoe jij fit in je hoofd kan blijven! Opstelling: Speelvlak of podium min. 5x4m, tafel met 5 stoelen en een klein tafeltje. Gewone verlichting, geen geluidsinstallatie.

- Doelgroep: iedereen
- Duur: 45 minuten zonder pauze
- Prijs: € 300, excl. verplaatsingskosten (€ 0,40/km vanuit Letterhoutem)



**In mei kan je de lezing boeken via de Sprekersbox van Vormingplus Kempen. Je betaalt dan slechts 200 euro!**

- Contactgegevens: Roger Gordebeke, [roger.gordebeke@telenet.be](mailto:roger.gordebeke@telenet.be), tel. 053 62 42 23



# Cultuur

## FILMAVOND

Er bestaan tal van films over geestelijke gezondheid en psychische problemen. Het kan een goede aanleiding zijn om rond een thema in gesprek te gaan. Kies voor een film die een positieve boodschap uitdraagt en de beschermende factoren voor geestelijke gezondheid benadrukt. Experts ontraden films over zelfdoding. Deze kunnen een omgekeerd effect hebben.

Zoek je inspiratie op [deze link](#)

## MUZIEKTHEATERVOORSTELLING - 'Alles wat is'

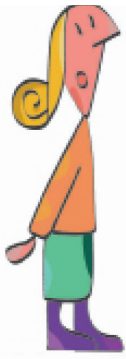
Want geluk, veerkracht, balans houden tussen draagkracht en draaglast, in je kracht (durven) staan. Iedereen heeft het erover, maar hoe doe je dat in deze schijnbaar dolgedraaide wereld? Ann Esch, in de rol van enquêtrice van een gezondheidscentrum, gaat op zoek naar antwoorden. Via vele getuigenissen, ontwikkelt ze gaandeweg zo'n beetje haar eigen theorie.

Op lichtvoetige wijze filosofeert ze erop los: "Wat is geluk? En... waarom zijn we soms zo ongelukkig?" Haar humor en spitse dialogen houden je in een greep van mijmeren, lachen en dan weer ontroerd zijn. Verrassend reis je doorheen levensverhalen. Af en toe zien we hilarische toestanden ontstaan rond de 'oh-zo-herkenbare-dingen' des levens. Bouke Cools, een jonge en beloftevolle gitarist, begeleidt en speelt de show naadloos aan elkaar met eigen gecomponeerde liedjes. Ann Esch reflecteert, speelt, vertelt en zingt... Een mix van kleuren dat je niet onberoerd laat. Samen bezorgen zij hun publiek een niet te missen avond met een hoopvolle boodschap!



- Doelgroep: volwassenen of leerlingen van de 3e graad secundair onderwijs
- Cast: Ann Esch (actrice/zangeres), Bouke Cools (gitarist), Dirk Ceulemans (Techniek)
- Duur: 75 min
- Prijs: € 690 (max.120 p.). Vanaf 120p. gelden er andere tarieven. (Deze prijs is incl. auteursrechten en excl. 6% BTW en transportkosten).  
Een interactieve nabespreking (30 min.) met Ann is mogelijk.
- Contactgegevens: [www.annesch.be](http://www.annesch.be), [www.make-my-day.be](http://www.make-my-day.be), tel. 03 232 33 13





# Bibliotheek

## ACTIE - Lijst met boeken

Er zijn tal van boeken rond geestelijke gezondheid. Zet deze boeken in de kijker en richt een infostand in. Raadpleeg de boekenlijst op [deze link](#)

## WORKSHOP - Visual storytelling

Je gevoelens kan je op allerlei manieren uiten. In deze workshop leer je om op een creatieve manier je verhaal te verbeelden. Striptekenaars Mila Van Goethem geeft je tips om je eigen beeldverhaal te vertellen. Dit kan helpen om je gevoelens te verwerken en op een positieve manier in het leven te staan.

- Doelgroep: iedereen
- Duur: 2 uur
- Prijs: € 150
- Contactgegevens: Mila Van Goethem, [mila\\_vg@mail.com](mailto:mila_vg@mail.com), [www.cargocollective.com/milala](http://www.cargocollective.com/milala)

## ACTIE - WensenVlinderhut

Samen kunnen we aan de toekomst bouwen. Aan een wereld waarin kinderen zich beschermd weten en waar de noden van alle medemensen erkend worden. Het wil mensen bewust maken van wat we samen, zowel dichtbij en verder weg voor een betere wereld kunnen doen. De hut krijgt vorm door wensen van mensen voor een betere en positievere leef-, woon-, school- en werkomgeving. Grote en kleine mensenwensen dus. Kinderen en volwassenen bedenken, schrijven, knippen, plakken, schilderen, tekenen of knutselen hun wens in elkaar op een blad papier (postkaartformaat) om hem vervolgens aan de hut te hangen op de daarvoor voorziene plaatsen. U kan het als organisator al dan niet koppelen aan een wedstrijd en de mooiste tekeningen en/of de meest creatieve wensen bekronen. U kiest op welke manier de wensen verzameld worden. Volledig opgesteld meet de hut 2m30 hoogte x 3m80 breedte x 1m50 diepte.



- Prijs: € 300 per week, excl. 21% BTW  
De aanvrager dient zelf een verzekering af te sluiten.
- Zelf te voorzien: vervoer en opstelling
- Contactgegevens: vzw Zinloos geweld, Antoon De Pesseroeylaan 1, 9831 Deurne, [www.zinloosgeweld.net](http://www.zinloosgeweld.net), [info@zinloosgeweld.net](mailto:info@zinloosgeweld.net)

Dit is een project van Logo Kempen, Vormingplus Kempen, Overlegplatform Geestelijke Gezondheid Provincie Antwerpen, Provincie Antwerpen Netwerk Geestelijke Gezondheid 0-18 jaar en Netwerk Geestelijke Gezondheidszorg Kempen.

Samen bundelen we de krachten om de stap 'Praat erover' van de Fit in je hoofd-campagne kracht bij te zetten. Dit doen we in aanloop van de Werelddag Geestelijke Gezondheid op 10 oktober.

Promoot je activiteiten vanaf juli 2017 op [www.gezondekempen.be](http://www.gezondekempen.be)  
Logo Kempen zorgt ervoor dat je activiteit ook een plaats krijgt op [www.samenveerkrachtig.be](http://www.samenveerkrachtig.be) en [www.fitinjehoofd.be](http://www.fitinjehoofd.be)

Je kan op ons rekenen om  
samen de Kempenaren aan de praat te krijgen!

## Nuttige links

### [www.gezondekempen.be](http://www.gezondekempen.be)

Dé website waar de Kempenaar vanaf juli 2017 zijn gezond aanbod kan vinden

### [www.logokempen.be](http://www.logokempen.be)

Alles over preventie en gezondheidspromotie in de Kempen

### [www.fitinjehoofd.be](http://www.fitinjehoofd.be)

Voor volwassenen om hun eigen veerkracht te versterken

### [www.noknok.be](http://www.noknok.be)

Voor jongeren om hun eigen veerkracht te versterken

### [www.hulpkompas.be](http://www.hulpkompas.be)

Sociale kaart geestelijke gezondheidszorg Kempen

### [www.geestelijkgezondvlaanderen.be](http://www.geestelijkgezondvlaanderen.be)

Algemene info over geestelijke gezondheid

### [www.vormingpluskempen.be](http://www.vormingpluskempen.be)

Werken aan een lerende en veerkrachtige Kempen

### [www.ggzkempen.be](http://www.ggzkempen.be)

Netwerk geestelijke gezondheidszorg Kempen voor volwassenen

### [www.oggpa.be](http://www.oggpa.be)

Overlegplatform Geestelijke Gezondheidszorg Provincie Antwerpen

## Contact

Logo Kempen vzw

Lynn Weyns

Stationstraat 60-62, 2300 Turnhout

[lynn@logokempen.be](mailto:lynn@logokempen.be)

T 014 44 08 34

[www.logokempen.be](http://www.logokempen.be)