

10-DAAGSE VAN DE GEESTELIJKE GEZONDHEID

1 TOT 10 OKTOBER 2020



WANDELGIDS VEERKRACHTIGE WANDELING



VOORWOORD

Geestelijke gezondheid gaat in wezen over het leven, over oplossingen zoeken die voor jou werken, zin geven en je goed voelen. Maar ook over samenleven en zoeken naar het goede leven, over kleine gelukjes die je blij, ontroerd of dankbaar maken.

Op 10 oktober is het opnieuw de Werelddag van de Geestelijke Gezondheid. Logo Gezondplus maakt er door het grote succes een tiendaagse van de geestelijke gezondheid van.

Ook in Wetteren en vanuit het Lokaal Dienstencentrum De Koffiebranderij tellen we samen tien dagen af naar 10 oktober.

'Samen Veerkrachtig' is de rode draad en dat is geen toeval. Veerkracht is datgene wat je nodig hebt om na een mentale tik een frisse start te nemen. Ook in 'coronatijden' is mentaal sterk en veerkrachtig blijven van groot belang.

Elke mens heeft noden, verlangens en behoeftes. Ken jij de jouwe? Kan je ze delen en/of onder woorden brengen? Durf jij hulp te vragen, jezelf te tonen zoals je bent? Wat is jouw kleine geluk? Waar ben jij zoal dankbaar voor?

Vanuit het Lokaal Dienstencentrum willen we geestelijke gezondheid heel laagdrempelig onder de aandacht brengen voor alle burgers van Wetteren:

#samenveerkrachtig

VEERKRACHTIGE WANDELING

De mens wandelt en stapt al miljoenen jaren. Soms in stilte, soms in groep. Soms nadenkend, soms bijna gedachteloos. Soms vlug, soms heel rustig, als een kat die zich net heeft uitgestrekt.

Wandelen is heilzaam en gezond. Het doet ons bloed stromen en kan helpen om even te bekomen. Wandelen kan je gedachten verzetten of ordenen.

We hopen dat deze veerkrachtige wandeling je kan inspireren, verstrooien of gewoon deugd kan doen.

De wandeling neemt je mee langs tien fijne, mooie, vaak stille plekjes in het centrum van Wetteren. Op elke locatie hangt een tip. Die tip komt overeen met een opdracht, die je in dit bundeltje terugvindt en waar je heel vrij en persoonlijk mee aan de slag kan.

Je kan de wandeling ook in meerdere keren doen. Elke dag één plekje, één tip en één opdracht bijvoorbeeld.

Veel plezier ermee!

En spring gerust eens binnen voor een koffie, pint of babbel in het Lokaal Dienstencentrum De Koffiebranderij. Je bent hier meer dan welkom.

LOCATIES VEERKRACHTIGE TIPS



**IK ZIE JE ZO
GRAAG
ZWAAIEN!**

www.samenveerkrachtig.be

SAMEN
vleerkrachtig
Boost je veerkracht
van 1 tot 10 oktober

logo^{VL}
GEZONDHEID
TROEF

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

STEUNPUNT
**GEESTELIJKE
GEZONDHEID**

 **Vlaanderen**
is zorg

**Tu
GEK!?**

10 VEERKRACHTIGE TIPS

1. VIND JEZELF OKE

Streef je ook de perfectie na en wil je ook alles steeds onder controle hebben? Dat is onmogelijk. Je hoeft helemaal niet perfect te zijn. Niemand is het. Je bent uniek en je verdient respect zoals je bent.

Blijf voor ogen houden dat je meer dan de moeite waard bent. Zoals je nu bent, mag je er echt zijn.

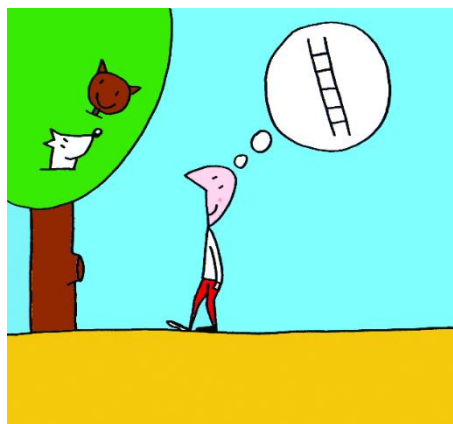
Opdracht

Jezelf aanvaarden is belangrijk. Niemand is perfect. Focus niet op wat moeilijk gaat, maar geef voldoende aandacht aan wat wel goed gaat. Elke dag opnieuw. Dat geeft je kracht.

1. Wat zijn zaken die je leuk vindt aan jezelf?
2. Wat deed je onlangs waar je trots op bent?

Zoek het niet te ver. Het zit in de kleine dingen.

Locatie : Kattestraat/ Van Cromphoutstraat



2. PRAAT EROVER

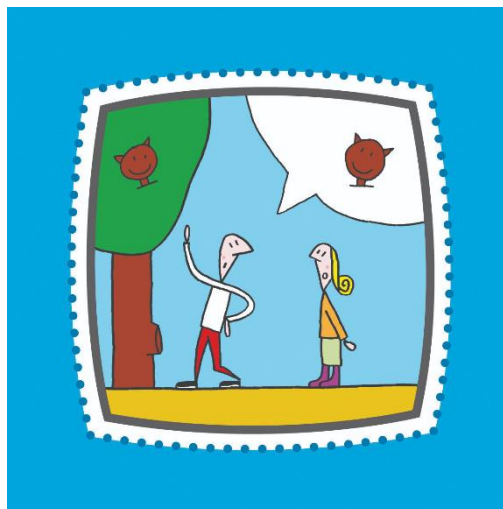
In je hoofd kan een mug een olifant baren. Je gevoelens overweldigen je, ze dringen zich op, halen je uit je concentratie en verstoren je nachtrust. Door er met iemand over te praten, krijgen de dingen een naam en heb je er vat op. Je ziet beter wat er aan de hand is en wat je eventueel kunt doen. Je gesprekspartner kan je hierbij helpen. Dat je erover durft te praten, ziet hij eerder als een teken van sterkte dan van zwakte.

Opdracht

Praten over hoe we ons voelen, is niet altijd gemakkelijk. Toch is het heel belangrijk dat we onze zorgen kunnen delen met een vriend, buur, familielid, collega, ...

1. Bij wie kan jij je hart luchten?
2. Vind je jezelf een goede luisteraar?

Locatie: Hekkerstraat (Kapel)



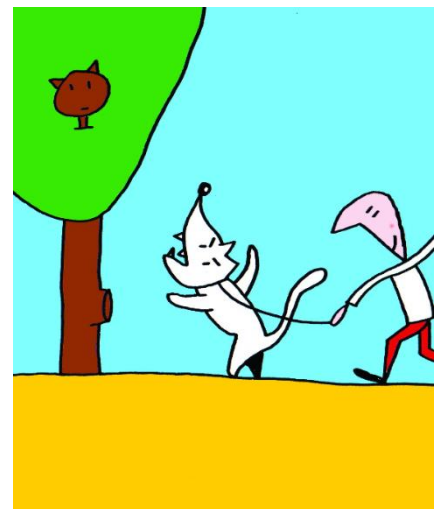
3. ZET JEZELF IN BEWEGING

Pieker jij je soms ook suf? Gaat al je energie naar dat stomme gepieker? Wel, je kunt er iets tegen doen! Kies een bewegingsactiviteit die je leuk vindt en makkelijk kan doen: fietsen, wandelen, joggen, sporten, ...Je gaat vanzelf minder piekeren, je verhoogt je energiepeil én je doorzettingsvermogen. Bovendien krijg je er een heerlijk ontspannen gevoel van. Gezonde vermoeidheid verbetert ook je slaap. Bewegen kan simpel zijn: met de fiets naar de bakker, te voet naar het station, de trap nemen in plaats van de lift, een wandeling om even alles te vergeten.

Opdracht

Bewegen heeft heel wat voordelen. Niet alleen voor ons lichaam, maar ook voor onze geest. Met deze eenvoudige oefeningen, train je al heel wat spieren. Herhaal ze als je ergens staat aan te schuiven.

- Ga op de tippen van je tenen staan. Houd de benen mooi recht en span zoveel mogelijk spieren op.
- Hef je hielen zo hoog als je kan terwijl je balanceert op de tenen. Hou dit een paar minuten vol.
- Span je billen nu afwisselend op en ontspan ze terug.
- Ga terug met je vlakke voeten stevig op de grond staan.
- Kijk recht vooruit.
- Beweeg de schouders in een vloeiende beweging naar boven, naar achter, naar beneden en naar voor. Herhaal dit een paar keer.



Locatie: OCMW tuin

4. DOE EENS ZOT EN PROBEER IETS NIEUWS

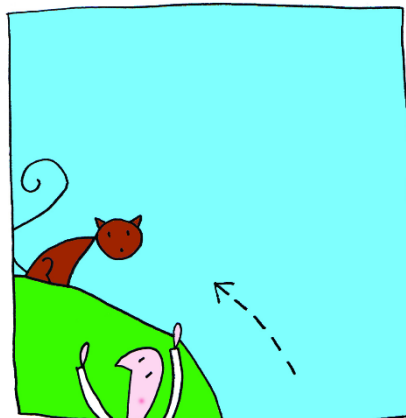
Misschien droom je ervan om Spaans te leren of wil je de tango leren dansen? Je hoeft geen kunstenaar te zijn om iets nieuws te creëren. Iedereen kan iets maken of onder de knie krijgen. Je huis opnieuw inrichten, bloemschikken, een taart bakken, een leuke e-mail versturen, iemand aan het lachen maken, ...

Opdracht

Iets nieuws doen of leren heeft heel wat voordelen. Het zorgt ervoor dat je het gevoel hebt écht te leven. Je leert bovendien nieuwe mensen kennen. Door nieuwe dingen te leren krijg je meer vat op de wereld om je heen. Dat is heel belangrijk voor je zelfbeeld. Zoek iets dat je graag doet, want levenslang leren moet plezierig zijn. Zoek het niet te ver. Je huis reorganiseren kan jou bijvoorbeeld veel energie geven.

1. Bedenk zelf 3 nieuwe activiteiten die je in de toekomst wil ondernemen of duid ze aan in de inspiratielijst.

Locatie: Den Aard



5. REKEN OP ELKAAR

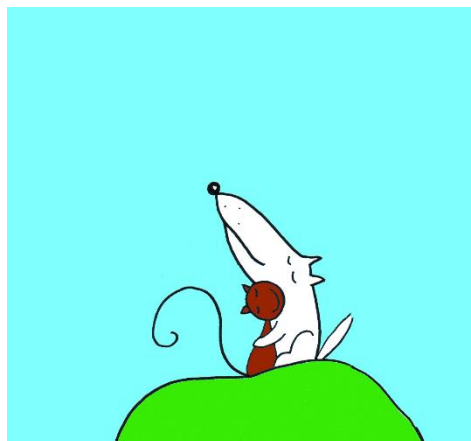
Zolang je het zelf niet zegt, kunnen je vrienden ook niet weten hoe jij je voelt en hoeveel behoefte je hebt aan contact. Heb je het moeilijk, dan kost het meer energie om naar hen toe te stappen, maar je moet het absoluut doen. Er is niets dat meer kracht geeft dan je door je vrienden aanvaard en begrepen te voelen. Mensen genoeg: collega's, teamgenoten, kennissen, burens, kameraden, vrienden. Met iedereen deel je wel iets. Sociale contacten houden je in leven.

Opdracht

'Ik kleur het leven in met de kleuren van de dag. Soms rustig, soms uitbundig. Altijd dankbaar omdat jij er bent' Sommige dingen zijn zo vanzelfsprekend geworden dat we vergeten om er dankbaar voor te zijn.

1. Bedenk een oprecht dankwoordje voor een dierbare en schrijf het op een kaartje.

Locatie: Rode Heuvel



6. “NEEN” IS DIK OK

Op lange termijn loont een “nee”. “Nee” tegen dat glas teveel, “nee” tegen iemand die iets vraagt waar je geen zin in hebt. Pas als je “nee” durft te zeggen, ervaar je jezelf als iemand met eigen gevoelens en een eigen wil. Pas als je “nee” durft te zeggen, krijg je respect.

Opdracht

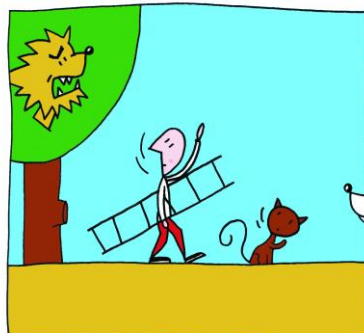
Als “nee” kan, wordt “ja” een woord waar je echt plezier aan beleeft. Dan doe je weer dingen in volle vrijheid waar je echt van geniet. Nee tegen dat glas teveel, nee tegen iemand die iets vraagt waar je geen zin in hebt.

Wat een “neen” je oplevert:

- Meer tijd om te doen wat je echt graag doet
- Duidelijkheid voor jezelf en de anderen rondom jou
- Meer energie
- Meer rust in je hoofd
- Een goed gevoel

1. Zeg jij soms eens NEEN tegen ongezonde verleidingen? Beschrijf een ongezonde verleiding waar je liever aan zou weerstaan.

Locatie: Schooldreef (Muziekschool)



7. GA ERVOOR

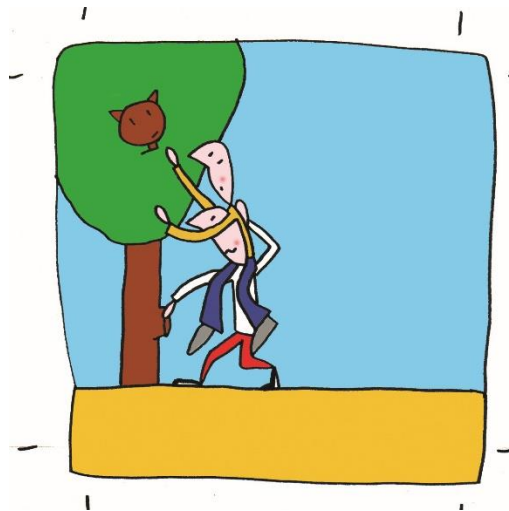
Durf je te engageren. Wie opgaat in een activiteit, vergeet even zijn beslommeringen en krijgt het gevoel dat hij echt leeft. Er bestaan 1001 manieren om je te engageren: een film bekijken, vrienden opzoeken, een recept uitproberen, je dochter helpen bij haar huistaak, voetballen, vrijen, poetsen, toneelspelen, actief zijn in een vereniging. De groep zorgt ervoor dat je kan opgaan in een activiteit. De activiteit helpt je om bij de groep te horen.

Opdracht

Als je opgaat in een activiteit, vergeet je je zorgen. Dan voel je dat je echt leeft.

1. Bedenk iets kleins dat je kan realiseren voor een ander, voor de buurt of voor een groep mensen.

Locatie: Hekkerstraat/Kerkstraat



8. DURF HULP TE VRAGEN

Je kunt niet alles zelf. Hulp vragen getuigt van bescheidenheid en zelfkennis. Het is helemaal geen teken van hulpeloosheid, maar het bewijst dat je jezelf kunt redden. Hulp vragen is dus helemaal oké. Je zult ervaren hoeveel deugd het doet dat iemand anders met je meedenkt.

Ken jij hulpplatformen? Zoek ze eens op, neem eens een kijkje en misschien vind jij er wel de hulp die je nodig hebt!

Bijvoorbeeld www.hoplr.be: Je buren beter leren kennen, gereedschap lenen, een goede loodgieter of betrouwbare babysit uit de buurt vinden, verkeersproblemen of wegenwerken in de straat bespreken, ... Via dit online platform sta je in contact met je buren en kan je spullen lenen en delen. Stel hulpvragen en blijf op de hoogte van buurtmeldingen en activiteiten. Je kan je gratis aanmelden online of via een app. Weet je niet goed hoe dat werkt? Durf hulp vragen.

Opdracht

1. Ga bij jezelf na waarvoor je precies hulp nodig hebt en wie je daarvoor het best kunt aanspreken.

Locatie: Stadstuin



9. GUN JEZELF RUST

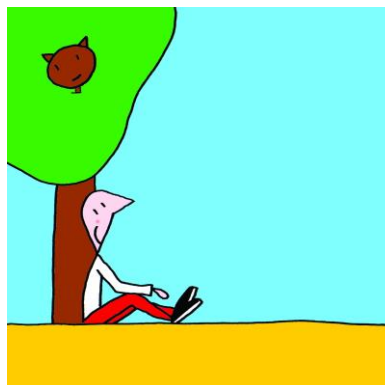
Slorpen je werk, je kinderen, je ouders,... haast al je tijd op? Zo krijg je stress. Je wordt er prikkelbaar en slechtgehumeurd van. Maak regelmatig een moment vrij voor jezelf en las activiteiten in die je helpen om tot rust te komen. Zo vermijd je dat de spanning zich ophoopt.

Opdracht

Stress en zorgen komen meestal voort uit gedachten over het verleden en de toekomst. Daarom richt je je aandacht beter op wat er vandaag gebeurt. Neem een adempauze en laat de spanning los met volgende oefening. Probeer bij het inademen de lucht naar je (onder)buik te laten gaan. Zorg ervoor dat jouw schouders niet omhoog gaan als je inademt, maar voel dat je buik zich uitzet bij de inademing. Leg bijvoorbeeld je handen op je buik om te voelen of dit gebeurt. Herhaal deze oefening een paar keer.

1. Zit of sta in een comfortabele positie.
2. Adem zachtjes in door je neus en tel hierbij in je hoofd tot 5.
3. Adem daarna uit door je mond en tel daarbij tot 8.

Locatie: Parking Warande



10. ZOEK ELKE DAG EEN “KLEIN GELUKJE”

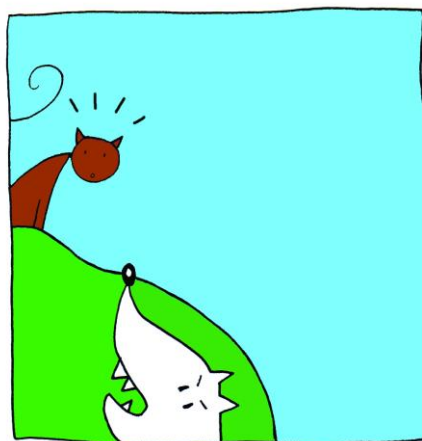
Zit je in een periode dat alles tegenvalt? Dan kun je soms niks meer doen dan het hoofd boven water proberen te houden. Gewoon van dag tot dag leven en niet te hard zijn voor jezelf. Elke dag zijn er wel “kleine gelukjes” te vinden.

Als je verdrietig bent, huil dan eens uit, trek je even terug, bestel een kopje thee op een terrasje, ga de stad of de natuur in, wat frisse lucht snuiven of laat je koesteren.

Opdracht

Denk na welk “klein gelukje” jou er telkens bovenop kan halen en schrijf het op het kaartje “Mijn klein gelukje”. Breng je kaartje binnen in het Lokaal Dienstencentrum De Koffiebranderij (Molenstraat 50, Wetteren) en ontvang een bonnetje voor een zoete namiddag.

Locatie: LDC De Koffiebranderij



LUISTEREN KAN ZOVEEL ZEGGEN.

www.samenveerkrachtig.be

SAMEN
vleerkrachtig
Boost je veerkracht
van 1 tot 10 oktober

logo VL
GEZONDHEID
TROEF

VLAAMS INSTITUUT
GEZOND
LEVEN

STEUNPUNT
GEESTELIJKE
GEZONDHEID

Vlaanderen
is zorg

Tu
GEK!?

#SAMENVEERKRACHTIG2020

10-daagse van de Geestelijke Gezondheid

Dat het niet altijd even goed gesteld is met de geestelijke gezondheid van de Vlaming weten we al langer. 1 op 3 Vlamingen krijgt zelfs ooit te maken met ernstige psychische problemen. Maar of het nu gaat over een tijdje niet goed in je vel zitten of psychische stoornissen, mensen durven het moeilijk ter sprake brengen. Er rust nog altijd een taboe op alles wat met geestelijke gezondheid te maken heeft.

Dit jaar kwam er een extra uitdaging bij: het leven zoals we dat kennen, wordt dit jaar serieus op zijn kop gezet door het coronavirus. Voor veel mensen gaat dit gepaard met onzekerheid, angst of stress. En dat kan ons psychisch welzijn ernstig schaden. De beste remedie tegen al die onzekerheid? Een flinke portie veerkracht!

“Het taboe doorbereken, kan enkel als we er een wij-verhaal van maken”. Niet iedereen slaagt erin om in zijn eentje recht te krabbelen. ‘Samen Veerkrachtig’, het thema van de 10-daagse, verwijst naar het belang van een helpende hand, een bemoedigend schouderklopje. Zorgen voor elkaar, dat is zorgen voor veerkracht. Veerkracht houdt in dat je ook ongeluk in je leven toelaat, dat je leert omgaan met tegenslagen. Met andere woorden: je mag gerust falen. ik vind dat een mooie gedachte om mee door het leven te gaan.

Wil je testen hoe je veerkracht nu is, surf naar www.fitinjehoofd.be en ga naar mijn veerkracht. Ook via www.checkjezelf.be vind je tips om jezelf mentaal fit te houden.

➔ Meer info vind je op <https://www.samenveerkrachtig.be/>

SAMEN VEERKRACHTIG IN DE KOFFIEBRANDERIJ



“MIJN KLEIN GELUKJE”



Breng jouw “Klein Gelukje” binnen in het Lokaal Dienstencentrum De Koffiebranderij. Laat je persoonlijke gegevens achter op dit invulstrookje en we bezorgen je een tegoedbon voor een koffie met wafel/pannenkoek.

Naam + voornaam:

Straat + huisnummer/bus:

Postcode + gemeente:

Telefoon/GSM-nummer:

E-mailadres:

Ik geef hierbij mijn toestemming dat het Lokaal Dienstencentrum De Koffiebranderij mijn persoonlijke gegevens mag bewaren en gebruiken voor communicatie.

#SAMENVEERKRACHTIG IN HET WETTERSE STRAATBEELD

In Wetteren willen we geestelijke gezondheid samen met jou in de kijker zetten & dit van 1 tot 10 oktober 2020.

Hoe kan jij je steentje bijdragen aan “Samen Veerkrachtig 2020”?

Door overal in het straatbeeld positieve quotes of spreuken over veerkracht te laten verschijnen, willen we het taboe over ‘praten over je gevoelens’ doorbreken & veerkracht op een positieve manier onder de aandacht brengen.

We doen een oproep naar iedereen om het straatbeeld op te fleuren met een spreuk in thema #samenveerkrachtig. Dit kan een spreuk zijn waarin je jezelf kan vinden of een quote die jou doet glimlachen of je eerder aan het denken zet of...

Schrijf een spreuk op jouw raam, maak een affiche met een spreuk, zet het met stoepkrijt voor je deur of zet ze zelf op een originele manier in de kijker... Het tovert een spontane glimlach of een aangenaam gevoel bij de voorbijgangers.

Deel jouw foto van je spreuk, met de #samenveerkrachtig op de facebookpagina van LDC De Koffiebranderij & dan maken we met alle foto's een #samenveerkrachtig-collage tegen eind oktober 2020.

IN SAMENWERKING MET

