



10-daagse van de Geestelijke Gezondheid 2024

Lange versie

Hoe ga jij om met moeilijke momenten?

Heb je ook al gemerkt dat we meestal pas over mentale gezondheid spreken als het niet goed gaat? Toch is het belangrijk om aandacht te hebben voor onze mentale gezondheid, zowel wanneer het goed gaat als wanneer we ons (even) minder voelen. Doe daarom dit jaar mee aan de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid, samen met familie, vrienden, collega's, burens ... Zo maak ook jij mentale gezondheid bespreekbaar!

Perfect geluk bestaat niet

Soms ben je uit balans en dat is oké. We maken allemaal tegenslagen mee en ervaren perioden waarin het minder goed gaat. Dit maakt deel uit van ons leven. Gelukkig helpt onze veerkracht ons hiermee om te gaan. Tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid willen we aandacht vragen voor deze moeilijke perioden. We willen tonen hoe je ermee kan omgaan en hoe je anderen hierbij kan ondersteunen.

Van 1 tot 10 oktober zetten we in ... (stad/gemeente) het belang van een goede geestelijke gezondheid in de kijker. Hoe? Door tal van leuke, verbindende en versterkende activiteiten te organiseren. Zoals [\(voeg een overzicht van de geplande activiteiten in of vermeld de link naar www. Samenveerkrachtig. Be\)](#)

Kom samen met je gezin, burens, vrienden naar een van deze activiteiten die je helpen omgaan met moeilijke perioden bij jezelf of bij iemand anders. Kom ontdekken, stilstaan, experimenteren, bewonderen, onderzoeken en meer!

Zo gaan we samen voor meer veerkracht, een positiever mentaal welbevinden en een betere geestelijke gezondheid!

#samenveerkrachtig

Korte versie

Tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid van 1 tot en met 10 oktober nodigen we je dit jaar uit om aandacht te hebben voor moeilijke perioden. Ontdek mee hoe je met deze perioden kan omgaan en hoe je anderen hierbij kan ondersteunen. Zo maken we ruimte om veerkrachtig(er) te zijn. [\(link leggen naar eigen activiteiten\)](#)

#samenveerkrachtig