Beste

Jaarlijks staat tijdens de **10-daagse van de Geestelijke Gezondheid (1 tot 10 oktober)** het belang van een goede geestelijke gezondheid in de kijker**.**

**Vorig jaar deden bijna 800 organisaties mee!**

Bijna 800 organisaties, verspreid over heel Vlaanderen, engageerden zich vorig jaar tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid en ondernamen heel wat actie(s) om mentaal welbevinden en psychische kwetsbaarheid bespreekbaar te maken onder het motto **#samenveerkrachtig**.

Ook dit jaar staat in het teken van ‘kracht’: we nodigen iedereen opnieuw uit om positief naar zichzelf te kijken, de eigen krachten te ontdekken en elkaar te versterken.

**LOGO MECHELEN HELPT JE OP WEG**

Of je nu al een uitgewerkt plan, losse ideeën of een leeg blad voor je hebt, Logo Mechelen ondersteunt jouw 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid.

**Hoe deelnemen?**

Verspreid krachtige spreuken op jouw werkplek, in jouw straat, op jouw school, in jouw handelszaak of zelfs in het kleinste kamertje, het toilet!

* Bestel je [spiegelsticker](https://eur05.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Flogomechelen.be%2Fcontent%2Fspiegelsticker&data=05%7C01%7Ckristel.aerts%40hpovzw.be%7Ced00ed3620e945a5423d08db81621e27%7C3317b413a52e46c19cd7a0eabdc730e8%7C0%7C0%7C638246030646789869%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=yHJp4rOuHz5WnzGwFkBvNzU4cxmflfATWFneH0bpX%2BM%3D&reserved=0) bij ons. Bekijk gerust ook de posters, flyers en [andere materialen](https://eur05.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Flogomechelen.be%2Fcontent%2F10-daagse-van-de-geestelijke-gezondheid-5&data=05%7C01%7Ckristel.aerts%40hpovzw.be%7Ced00ed3620e945a5423d08db81621e27%7C3317b413a52e46c19cd7a0eabdc730e8%7C0%7C0%7C638246030646789869%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=O%2F7rPVLpKeycxmU95xwQi4gBpuF%2FvZrzV%2FHcGrLk5R4%3D&reserved=0) die we ter beschikking hebben. Daarnaast zijn er heel wat materialen die je kan [downloaden](https://eur05.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fwww.samenveerkrachtig.be%2Fdownloads&data=05%7C01%7Ckristel.aerts%40hpovzw.be%7Ced00ed3620e945a5423d08db81621e27%7C3317b413a52e46c19cd7a0eabdc730e8%7C0%7C0%7C638246030646789869%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=rhXrV8FDmw8am8sAsPHsJEe2DKA5hKKEnR3X5J0CjYU%3D&reserved=0).
* Laat je inspireren door tal van voorbeelden in de [inspiratiegids](https://eur05.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Flogomechelen.be%2Finspiratiegids-10-daagse&data=05%7C01%7Ckristel.aerts%40hpovzw.be%7Ced00ed3620e945a5423d08db81621e27%7C3317b413a52e46c19cd7a0eabdc730e8%7C0%7C0%7C638246030646789869%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=BPuJDaRxR%2B9pBvRTnYwLbixpZt3beFOS4r%2FyUTG9A%2B8%3D&reserved=0). Op [www.samenveerkrachtig.be](https://eur05.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fwww.samenveerkrachtig.be%2F&data=05%7C01%7Ckristel.aerts%40hpovzw.be%7Ced00ed3620e945a5423d08db81621e27%7C3317b413a52e46c19cd7a0eabdc730e8%7C0%7C0%7C638246030646789869%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=vdTKlyUzf%2B7NVnm27pitFWR%2FX0akZBxBDkY6kM51YEk%3D&reserved=0) vind je bij ‘inspirerende voorbeelden’ enkele acties van vorige jaren, zoals:
* OverKop Genk organiseerde vorig jaar het [Feelgood Festival](https://eur05.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fwww.samenveerkrachtig.be%2Finsp-vbn%2Ffeel-good-festival&data=05%7C01%7Ckristel.aerts%40hpovzw.be%7Ced00ed3620e945a5423d08db81621e27%7C3317b413a52e46c19cd7a0eabdc730e8%7C0%7C0%7C638246030646789869%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=FX0jimtTIIq%2Bi%2BtwliEmzm%2BenZC67KSAg3Sa6o7gATs%3D&reserved=0)! Het festival bestond uit verschillende workshops, animatie, een positivity market en food and drinks. In totaal vonden 319 jongeren de weg naar het Feel Good Festival!
* Buurtcentrum Den Heerd in Brugge organiseerde [*Draag jouw steentje bij*](https://eur05.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fwww.samenveerkrachtig.be%2Finsp-vbn%2Fdraag-jouw-steentje-bij&data=05%7C01%7Ckristel.aerts%40hpovzw.be%7Ced00ed3620e945a5423d08db81621e27%7C3317b413a52e46c19cd7a0eabdc730e8%7C0%7C0%7C638246030646789869%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=nokkK3qH8uQ54hKdCJ3aXZRxfUaDf1eLye0DRlZgzZQ%3D&reserved=0)*.* Dit was een oproep aan de inwoners om ‘happy stones’ te schilderen in het thema kracht.
* De gemeente Grimbergen riep iedereen op om zijn of haar kracht in een (Nederlandstalig) [gedicht/quote](https://eur05.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fwww.samenveerkrachtig.be%2Finsp-vbn%2Fgedichtenbundel&data=05%7C01%7Ckristel.aerts%40hpovzw.be%7Ced00ed3620e945a5423d08db81621e27%7C3317b413a52e46c19cd7a0eabdc730e8%7C0%7C0%7C638246030646789869%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=7azzE7ezwIR4X8LvR7Kk04luSZ72W7Ukh%2B%2BdCRybur4%3D&reserved=0) te gieten. Deze werden vervolgens allemaal verwerkt in een postkaart, spandoek, QR-code, raamsticker...

**En jij?!**

Ook jij kan mee je schouders zetten onder #samenveerkrachtig. Hoe? Door een [actie te organiseren](https://eur05.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fwww.samenveerkrachtig.be%2Factiviteitregistreren&data=05%7C01%7Ckristel.aerts%40hpovzw.be%7Ced00ed3620e945a5423d08db81621e27%7C3317b413a52e46c19cd7a0eabdc730e8%7C0%7C0%7C638246030646946089%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=WKe7dE74Lo9d4xq4eyE3gFf1XU7f8i8yETHEnS9uvMo%3D&reserved=0), deze te [registreren](https://eur05.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3D9sACh4hbQiM%26feature%3Demb_title&data=05%7C01%7Ckristel.aerts%40hpovzw.be%7Ced00ed3620e945a5423d08db81621e27%7C3317b413a52e46c19cd7a0eabdc730e8%7C0%7C0%7C638246030646946089%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=L5UeGwyxwrLJf0rUEnA27g4zgMyxF%2BlZ9i6IaNALlvE%3D&reserved=0) via UiT in Vlaanderen en gratis [promomateriaal](https://eur05.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Flogomechelen.be%2Fcontent%2F10-daagse-van-de-geestelijke-gezondheid-5&data=05%7C01%7Ckristel.aerts%40hpovzw.be%7Ced00ed3620e945a5423d08db81621e27%7C3317b413a52e46c19cd7a0eabdc730e8%7C0%7C0%7C638246030646946089%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=YePQQnPRkQGtuWTonjxooOkYoWv1cbDipNlNQYwUUrU%3D&reserved=0) aan te vragen bij Logo Mechelen. Jouw actie wordt, door het gebruik van het label *samenveerkrachtig*, automatisch opgenomen in de [Vlaamse kalender](https://eur05.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fwww.samenveerkrachtig.be%2Fkalender&data=05%7C01%7Ckristel.aerts%40hpovzw.be%7Ced00ed3620e945a5423d08db81621e27%7C3317b413a52e46c19cd7a0eabdc730e8%7C0%7C0%7C638246030646946089%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=iQU5oz1R%2FD9gwOIW12hnXYw7zoDq%2BNxQLly5cV4z5GI%3D&reserved=0) op samenveerkrachtig.be.

Indien er nog vragen zijn, geef zeker een seintje.

Vriendelijke groeten

**HANNAH VERHOEVEN**

|  |  |
| --- | --- |
| Lokaal Gezondheidsoverleg MechelenPaardenstraatje 35/1|2800 MechelenT 015 43 63 66 | W [www.logomechelen.be](https://eur05.safelinks.protection.outlook.com/?url=http%3A%2F%2Fwww.logomechelen.be%2F&data=05%7C01%7Ckristel.aerts%40hpovzw.be%7Ced00ed3620e945a5423d08db81621e27%7C3317b413a52e46c19cd7a0eabdc730e8%7C0%7C0%7C638246030646946089%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=pPlClq0EGy1PRvF8WNRu4CsxDA6yWE%2FJTpT5J9JYsf8%3D&reserved=0)Bereikbaar ma, di, do, vr | Afbeelding met tekst, Lettertype, logo, cirkel  Automatisch gegenereerde beschrijving |

Ondernemingsnummer 478.689.060 | RPR Antwerpen, afd. Mechelen