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?**

Afbeelding met Menselijk gezicht, persoon, kleding, tekst

Automatisch gegenereerde beschrijvingVerspreid 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 Mechelen  Paardenstraatje 35/1|2800 Mechelen  T 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