

Artikel Geestelijke Gezondheid

**Afspraken 10 – daagse van de Geestelijke Gezondheid**

✓ We schrijven: 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid.

✓ We schrijven: Samen Veerkrachtig.

✓ We gebruiken de slogan 'Samen Veerkrachtig' en het [bijhorende logo](https://www.samenveerkrachtig.be/organiseer-mee/downloads) in al onze communicatie over activiteiten in het kader van de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid.

✓ Voor sociale media gebruiken we in alle communicatie de hashtag: #samenveerkrachtig.

**Samen voor meer veerkracht - Artikels**

**Samen voor meer veerkracht**

**Met de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid!**

Tegenslagen, die kennen we allemaal. Moet je daar meteen de moed bij verliezen? Absoluut niet. Je veerkracht houdt je overeind en zorgt dat je er sterker uitkomt. Natuurlijk kan je niet altijd even sterk zijn. Maar wanneer je je verbonden voelt met anderen, kom je al een heel eind. En dat willen we in de kijker zetten tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid. Hoe? Gewoon door rustig te gaan zitten en een babbeltje te slaan.

**10 dagen vollen bak aandacht voor veerkracht**

Het is een vaste stip in de agenda. Elk jaar vindt van 1 tot 10 oktober de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid plaats. Tien dagen lang staat onze psychische gezondheid en onze veerkracht centraal onder het motto ‘Samen veerkrachtig’. Ook in [naam stad of gemeente / organisatie].

**Tijd voor ontmoeting**

De coronacrisis gaf onze veerkracht een flinke deuk. Want plots stond ons sociale leven stil en laat nu net de verbondenheid met andere mensen een van de zaken zijn die ons veerkrachtiger maakt. Een babbeltje met de buur, kletsen met iemand op straat, praten met je vrienden ... Het kon allemaal niet meer. Hoogtijd om die momenten in te halen!

**‘Neem plaats op onze bank’**

Op je gemak met iemand babbelen, dat kan nog het best op een bankje. Daarom draait de 10-daagse dit jaar ook rond een zitbank. Een zitbank nodigt uit om even tot rust te komen. Én ze stimuleert ‘toevallige’ ontmoetingen tussen mensen, wat mogelijk leidt tot verbinding met anderen. En hebben we daar nu niet allemaal heel erg nood aan?

**Veerkrachtig [naam stad of gemeente/organisatie]**

Tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid zetten we al onze zitbanken buiten en gaan we voluit voor ontmoeting. Én er vinden heel wat acties plaats die ons ‘Samen Inspiratiegids ‘Neem plaats op onze bank’ 2021 26 Veerkrachtig’ maken. Ook in [naam stad of gemeente/organisatie] doen we mee!

Voeg een overzicht van de geplande activiteiten in of vermeld de link naar www.samenveerkrachtig.be.