

HET
MOOISTE
WAT JE
kan zijn
IS
JEZELF

Vragen in het straatbeeld

Een nieuwe twist aan de spreuken in het straatbeeld, waarbij we het belang van een goede geestelijke gezondheid in de kijker willen zetten.

Door deze nieuwe twist zorgen we er niet alleen voor dat we een glimlach op mensen hun gezicht kunnen brengen, we laten mensen ook echt stilstaan bij hoe ze zichzelf voelen. Met deze reflectievragen in het straatbeeld kunnen we ook bijdragen tot spontane gesprekken.

Verder is deze actie een goede manier om de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid in het straatbeeld kenbaar te maken.



Langs hulporganisaties

Naar aanleiding van verschillende goede voorbeelden van organisaties die hun deuren openzetten voor elkaar of voor de bevolking.

Een aantal van deze goede voorbeelden:

- De 'open geestdagen' van Te Gek!?, waarbij verschillende organisaties in de geestelijke gezondheidszorg tijdens de 10-daagse hun deuren openzetten voor het publiek.
- De 'City Safari - Reversed' van JAC, waarbij ze in de wijk Borgerhout verschillende professionals meenemen naar jeugdwerkorganisaties, om zo elkaar(s werking) beter te leren kennen.

Door een opendeurdag te organiseren kan je ervoor zorgen dat mensen je organisatie beter leren kennen en kan je in de kijker zetten wat je organisatie al doet rond Geestelijke Gezondheid. Verder zorg je er ook voor dat je kan netwerken en bouw je aan een (levende) sociale kaart. Dit werkt drempelverlagend.



Lokale actie: Café Support

Een actie om de brug te versterken tussen vrijwillig jeugdwerk, brugfiguren en zorg. Door elkaar beter te leren kennen en in te zetten op tools rond mentaal welzijn.

Naar aanleiding van Café Support, dat voor een eerste keer werd georganiseerd door Kontich. Vanuit de jeugdwerkers kwam het idee om dit initiatief verder uit te dragen in de regio.



Marktacties

Hoe kan je de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid in de kijker zetten? Door een actie op straat te organiseren waarbij je activiteiten voorziet die voorbijgangers laten nadenken over hun Geestelijke Gezondheid.

Een aantal goede voorbeelden:

- 2 jaar geleden kon je in Antwerpen in dialoog gaan met psychologen van ZNA.
- In Ninove kon je een praatje slaan met de psychologen van het Sociaal Huis.
- In Bredene zetten ze jaarlijks in op 'soep met babbeltjes' waarbij voorbijgangers worden uitgenodigd voor warme soep en een praatje.
- Met Warme William gingen we vorig jaar langs bij alle gemeenten in de Noorderkempen, waarbij we de 'Warme Noorderkempen' inhuldigden.



Lokale actie: Warme Noorderkempen

Een actie om vanuit de stuurgroep verslavingspreventie en mentaal welbevinden in de Noorderkempen de burgers in te lichten dat alle gemeenten willen inzetten op Geestelijke Gezondheid, met 'Warme William' als boegbeeld.



Samen in beweging

Regelmatige lichaamsbeweging heeft veel voordelen: het verbetert de gezondheid op fysiek, emotioneel en mentaal vlak. Voldoende beweging zorgt ervoor dat je beter kan omgaan met uitdagingen die het leven meebrengt, vergroot je zelfvertrouwen en verbetert je stemming en humeur.

Enkele goede voorbeelden:

- Inzetten op gezonde publieke ruimte.
- Samen wandelen (babbelbaden, Warme William, Warme Noorderkempen, Geluksdriehoekswandeling ...).
- In Leuven werd een plein getransformeerd in een dansvloer.



Lokale actie: Gezondheid zit in A.L.L.E.S.

Wil je jouw lichaam alles geven wat het nodig heeft om goed te presteren? Denk dan aan A.L.L.E.S. Dat is Afwisselend eten, Leuk bewegen, Lief zijn voor jezelf, Emoties hanteren en Slapen.

In de Voorkeppen zetten alle gemeenten hierop in door Gelukswandelingen te organiseren én door doorheen het jaar verschillende activiteiten op touw te zetten rond de 'A.L.L.E.S.'-pijlers.

