

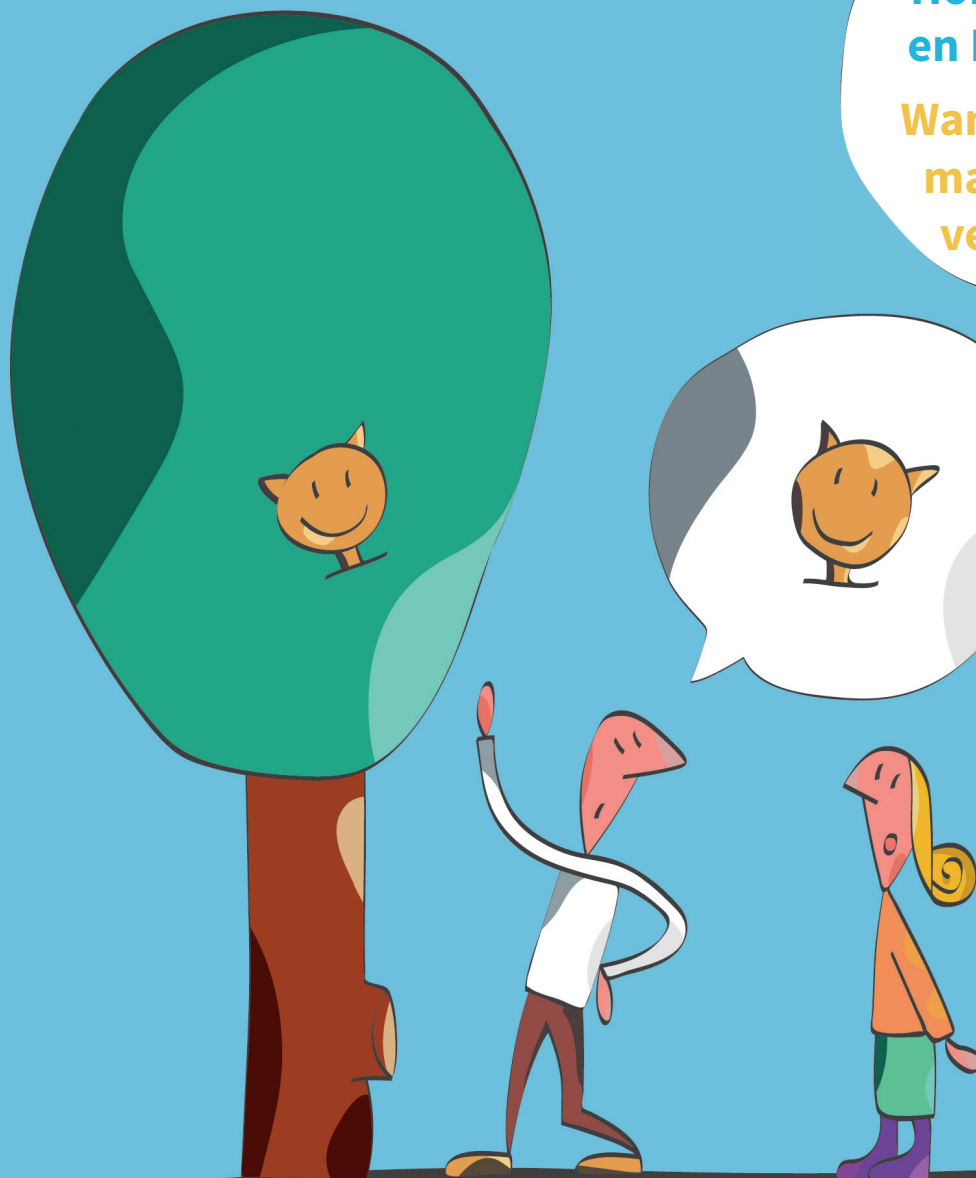
Tiendaagse van de Geestelijke Gezondheid

Inspiratielijst

1 tot 10 oktober 2017

Horen, zien
en PRATEN!

Want praten
maakt het
verschil!



10 DAGEN AFTELLEN NAAR WERELDDAG

GEESTELIJKE

GEZONDHEID

Samen
vleerkrachtig
WEST-VLAANDEREN



10 dagen aftellen naar 10 oktober

Krijgt Vlaanderen een mentale opkikker van **1 tot 10 oktober**? Dat hangt helemaal van jouw organisatie af. Vorig jaar organiseerden we een Week van de Geestelijke Gezondheid. Dit jaar maken we er zelfs een tiendaagse van: 10 dagen aftellen naar 10 oktober, de **Werelddag Geestelijke Gezondheid**.

‘Samen veerkrachtig’ is de rode draad. ‘Samen Veerkrachtig’ past in het Vlaams Actieplan Suïcidepreventie en is gelinkt aan de ‘Fit in je hoofd, goed in je vel’-campagne met zijn 10 tips. Veerkracht heb je nodig om na een mentale tik een frisse start te nemen. Veerkracht kan je trainen aan de hand van de 10 stappen van Fit in je hoofd. Tijdens de Tiendaagse van de Geestelijke Gezondheid in 2017 zetten we de tip ‘Praat erover’ in de verf.

En ook dit jaar rekenen we op jouw creatief en organisatorisch talent. Je vindt inspiratie

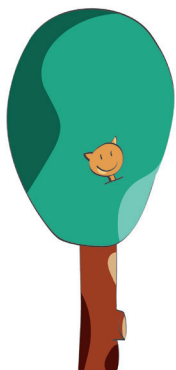
per beleidsdomein in deze gids. Het aanbod bestaat enerzijds uit promomaterialen en anderzijds uit een aanbod aan activiteiten, gaande van eenvoudige acties die weinig tijd of inspanning vragen naar meer uitdagende acties.

- ✓ Selecteer je acties, bestel materiaal en vraag ons om ondersteuning.
- ✓ **Bekijk wat voor jouw organisatie haalbaar is. Ook kleine acties leveren een bijdrage tot het sensibiliseren van de West-Vlamingen.**
- ✓ Misschien hoef je geen nieuwe activiteit uit te vinden, maar organiseer je al activiteiten die je in een ‘Samen veerkrachtig’-kleedje kan steken?
- ✓ Vergroot je draagkracht en agendeer de tiendaagse op de jeugdraad, cultuurraad, seniorenadviesraad.
- ✓ Past het binnen jouw organisatie niet om in oktober een concrete actie op te zetten? Gebruik de suggesties en materialen op een ander moment. Ook dan kan je op onze ondersteuning rekenen.

De West-Vlaamse Logo's,
De West-Vlaamse netwerken geestelijke gezondheidszorg,
CGG suicidepreventie West-Vlaanderen.



Wist je dat de digitale week dit jaar pas 20 oktober begint? Je hoeft dus geen hartverscheurende keuzes te maken. Wil je toch een link maken met deze week? Zet dan eens de Fit in je hoofd-app in de kijker.



Praktisch

Doen jullie mee? Schrijf jouw gemeente, OCMW of dienst dan in voor 10 september 2017.

Dit kan door het deelnameformulier door te sturen naar joke.goethals@logobrugge-oostende.be, of door het deelnameformulier online in te vullen via deze link: <https://goo.gl/forms/LJ9ApUzjO9lFcrCg2>

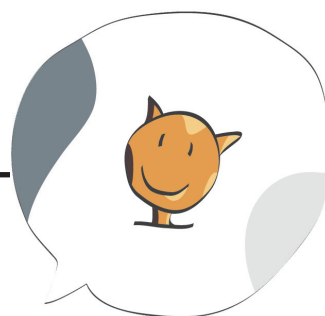
Geef op het deelnameformulier (achteraan dit document) aan welke acties je wenst te organiseren en of je hiervoor materiaal of info wenst aan te vragen. Ook acties die al op jullie programma stonden, maar aansluiten bij de tiendaagse kan je zeker doorgeven.

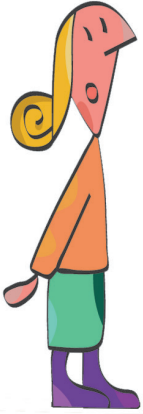
Vanuit het Logo verzamelen we alle initiatieven. In aanloop naar de tiendaagse krijgen alle acties en activiteiten een plaats op een gezamenlijke eventpagina.

Vragen?

Neem contact op met Logo Brugge-Oostende

Logo Brugge-Oostende
Joke Goethals
Tel. 050 32 72 95
Fax. 050 32 72 99
E-mail: joke.goethals@logobrugge-oostende.be
Website: www.logobrugge-oostende.be/tiendaagsegeestelijkegezondheid





Communicatie

Maak de campagne zichtbaar met **gratis** promotiemateriaal.

Voor volwassenen - Maak de Fit in je Hoofd-campagne zichtbaar

Affiches

- A3-affiches met verwijzing naar www.fitinjehoofd.be en de app.

Folders

- In zakformaat. 1 pagina per tip.

Postkaartjes

- Op de voorkant één van de tien tips van Fit in je hoofd.
- Op de achterkant ofwel een bijhorende quote, ofwel blanco.
- Om te gebruiken tijdens een activiteit. Niet om zomaar uit te delen.

Placemats

- Een Fit in je hoofd-quiz op een placemat.

Bierviltjes

- Gespreksstarters op een bierviltje.
- 8 soorten beschikbaar.

Roll-up banners

- Een reeks bestaat uit 11 banners: één per tip en een overzichtsbanner met de 10 tips.
- Enkel voor binnen.
- Ook afzonderlijk uitleenbaar.

Spandoeken

- Een reeks bestaat uit 11 spandoeken: één per tip en een overzichtsspandoek met de 10 tips.
- Ook voor buiten.
- Ook afzonderlijk uitleenbaar.
- Rekkers worden meegeleverd.

filmpjes

- Filmpjes die de 10 tips op een ludieke manier in beeld brengen.
- Via e-mail of op dvd.

T-shirts en regenjassen

- Verschillende maten beschikbaar.
- Herkenbaarheid verzekerd.



Wist je dat Tielt vorig jaar de digitale borden op de invalswegen inzette om de Week te promoten?



Communicatie



Promotiemateriaal 'Oe ist?'-campagne

- Er zijn nog bladwijzers, buttons en blocnotes van Oe ist? beschikbaar.

Artikel

- Plaats een artikel in je nieuwsbrief, op de website, of in het lokaal infoblad.
- Artikel op maat? Op zoek naar een getuigenis? Of liever een woordzoeker?
- Informeert bij het Logo.

Facebookberichten

- Een reeks korte berichten voor Facebook en Twitter.

E-mailhandtekening

- Gebruik de e-mailhandtekening voor interne als externe communicatie.

Sjabloon praatsnoepjes

- Een sjabloon voor tekstkaartjes 'Hou de lippen niet op elkaar, maar praat erover'.
- Om aan een zakje lipsnoepjes te hangen en uit te delen op de markt of een activiteit.



Voor jongeren - Maak de NokNok-campagne zichtbaar

Affiches

- A3-affiches met verwijzing naar www.noknok.be.
- 6 soorten beschikbaar.

Postkaartjes

- 2 soorten beschikbaar.

Stickers

- Met verwijzing naar www.noknok.be.
- 6 soorten beschikbaar.

Roll-up banner

- Een banner met het campagnebeeld van NokNok.
- Enkel voor binnen.

Artikel

- Plaats een artikel in je nieuwsbrief, op de website, of in het lokaal infoblad.
- Artikel op maat? Op zoek naar een getuigenis? Of liever een woordzoeker?
- Informeert bij het Logo.

Facebookberichten

- Een reeks korte berichten voor Facebook.

E-mailhandtekening

- Communiqueer je veel met jongeren?
- Gebruik de NokNok e-mailbanner.

Wist je dat Roeselare vorig jaar 500 snoepzakjes uitdeelde op de markt? Ze nodigden zo de mensen uit om meer met elkaar te praten.



De voorraad is beperkt. Bestel tijdig je materialen. *'t Is voe de rappe!*

tips

Zelf een promotieflyer opmaken?

Vraag ons naar de beelden van Fit in je hoofd en NokNok.

Voorzie een gadget dat past binnen het thema geestelijke gezondheid, bv. stressbal met opdruk www.fitinjehoofd.be. Gebruik dit gadget als prijs bij een wedstrijd, in een goodiebag bij een evenement of aan een infostand.



Welzijn

Fit in je hoofd-workshop - voor iedereen

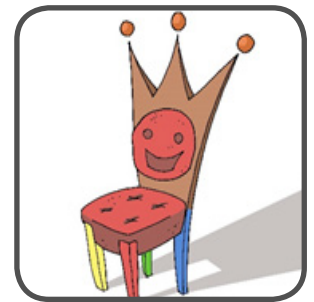
In deze workshop leren de deelnemers de 10 stappen van 'Fit in je hoofd' integreren in het dagelijks leven. Geen voordracht, maar een interactieve sessie die de deelnemers zelf aan het werk zet. Geen loze voornemens, maar concrete opdrachten.

- De workshop duurt ongeveer 1,5 uur.
- 7 tot 25 deelnemers.
- Richtprijs: € 90 + kilometervergoeding.

Vraag de workshop aan via het Logo. **tip**

Goed-gevoel-muur - voor iedereen

Een stukje muur vrij tijdens een activiteit, aan het onthaal of in de personeelsruimte? Installeer een Goed-gevoel-muur. Een muur met kleine gelukjes. Maak hem ook interactief. Voorzie post-its om kleine gelukjes op de muur te kleven. Mooi, laagdrempelig en gegarandeerd een goed gevoel.



Vraag het Logo naar materialen om zelf aan de slag te gaan.

tip

Goed-gevoel-stoel - voor kansengroepen

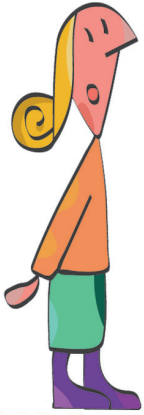
De Goed-gevoel-stoel bestaat uit drie groepssessies om met maatschappelijk kwetsbare mensen te werken aan hun geestelijke gezondheid. Tijdens de praatsessies werkt de groep op een visuele en toegankelijke manier rond draaglast en het versterken van draagkracht. Ze proberen de vier poten van hun stoel te verstevigen om sterker in het leven te staan.

- Elke sessie duurt ongeveer 2,5 uur.
- Maximum 12 deelnemers.
- Richtprijs: € 150/sessie + kilometervergoeding.

Vraag de Goed-gevoel-stoel aan bij het Logo. **tip**

Wist je dat Roeselare de Goed-gevoel-stoel structureel financiert voor de kansarmenorganisaties? Dat leidde vorig jaar tot 4 reeksen.





Welzijn

5 minuten-break - voor iedereen

Trakteer bezoekers, voorbijgangers, personeel, cliënten of bewoners op een verwenkoffie. Het geeft de mensen de gelegenheid hun activiteiten 5 minuten te onderbreken en even tot rust te komen of een babbeltje te slaan. Of pak het creatiever aan en verwen hen met een massage, voetbad, haar-restyling of make-up sessie. Hoe origineler, hoe beter. Voorzie een link met geestelijke gezondheid door de campagnematerialen te gebruiken.

Soep met babbeltjes | Soep op de stoep - voor iedereen

Een actie uit leper. In 2015 organiseerden ze voor het eerst 'Soep met babbeltjes'. Door het succes werd ook deze actie in 2016 herhaald. En opnieuw was alle soep op, en de partners tevreden.

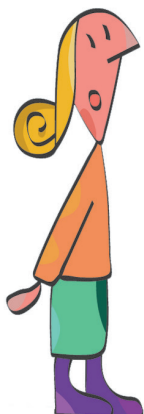
'Oe ist?' – 'Goed.' En verder dan dat gaat het niet. We weten al langer dat West-Vlamingen te weinig babbelen met elkaar. En te weinig luisteren. Daarom toert een soepmobiel rond tijdens de tiendaagse. De soepmobiel houdt halt op enkele pleintjes en men deelt er soep uit. De mensen brengen zelf een tas mee. Tijdens het soep drinken kunnen ze een boompje opzetten over het voetbal, de kinderen, de kleinkinderen, het weer ...

De kosten uiteten zich vooral in personeelstijd en drukwerk. Je maakt zelf uit of je soep aankoopt of zelf maakt. Of je groenten aankoopt of inzamelt. Of je andere partners betreft of niet. Een goede communicatie vooraf (via de pers en flyers) is belangrijk. Locaties buiten ook, want op binnenlocaties trekt 'Soep met babbeltjes' minder babbelaars.

Logistieke uitwerking: soep maken of afhalen, warmhoudmateriaal, tentje, receptietafels.

Vraag ons het draaiboek.





Welzijn

Vorming preventiewerking CGG - voor intermediairen

De Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg beschikken over preventieteams specifiek gericht op de thema's tabak, alcohol, drugs, gamen en zelfdoding. Bij de preventieteams kan je terecht voor advies, beleidsondersteuning en vorming. Vorming kan op maat binnen jouw organisatie aangeboden worden. De inhoud wordt afgestemd op de vragen van jouw organisatie en zijn medewerkers.

- Duur van de sessie is bespreekbaar.
- Richtprijs: € 75/uur + kilometervergoeding.

tip

Vraag ons de contactgegevens.

Vorming 'Sociale kaart' - voor intermediairen

De geestelijke gezondheidszorg is volop in beweging. Men spreekt over 'vermaatschappelijking van de geestelijke gezondheidszorg'. Mensen zetten al gemakkelijker de stap naar hulpverlening, maar voor sommigen blijft het moeilijk om door de bomen het bos te blijven zien. Boek daarom de vorming 'Sociale kaart' om een helder overzicht van de beschikbare diensten te krijgen.

- Duur van de sessie is bespreekbaar.
- Prijs afhankelijk van de regio.

Vraag ons meer informatie.

tip

Wist je dat nabestaanden na zelfdoding terecht kunnen in het Oe ist?-monument 'Ter Ruste' in Houthulst? Een plek om tot rust te komen en een boodschap na te laten voor de overledene.

En wist je dat het O.L.V. Van Lourdes ziekenhuis van Waregem een pop-up koor oprichtte met personeel en patiënten? Zingen heeft namelijk een positieve invloed op je mentaal welbevinden.

In Beernem verzorgde een muziekgroep van cliënten en hulpverleners het voorprogramma van Te Gek!?





Personeel

A healthy mental break

Geef eens een andere invulling aan de middagpauze. Een sessie lachyoga, een initiatie mindfulness, een massage, een 10.000 stappenwandeling, relaxatieoefeningen of zelfs een initiatie hedendaagse dans. Een middagpauze kan zoveel meer zijn dan snel een broodje eten achter je computer. Gegarandeerd ga je nadien met meer energie terug aan de slag. Gebruik de campagematerialen om geestelijke gezondheid in de kijker te zetten.



Speeddaten tussen diensten

Is er een grote afstand tussen de verschillende diensten en personeelsleden? Laat dan de diensten kennismaken met elkaar. Op een originele manier. Want nieuwe mensen, nieuwe visies! Gebruik gespreksstarters, korte vragen of stellingen om het ijs te breken. Vergeet de campagnematerialen niet.

tip

Vraag gespreksstarters op.

Urnien en Burnie

Jobcentrum biedt organisaties ontbijtsessies aan voor leidinggevenden en medewerkers over burn-out.

- Een sessie duurt 3 uur.
- Prijs: € 400 zonder ontbijt, € 450 met ontbijt.
- Max. 15 deelnemers

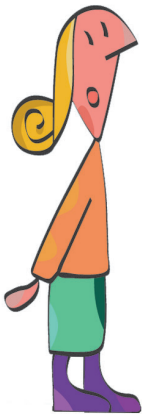
tip

Vraag ons de contactgegevens.

Bestel onze gespreksstarters en leg ze bij het koffie-apparaat of in de personeelsruimte. Nodig je personeel zo uit om meer te praten met elkaar.

Wist je dat AZ Delta vorig jaar 5 Fit in je hoofdworkshops organiseerde voor zijn personeel? Elke dag eentje. Ze lieten een personeelslid opleiden om de workshops te verzorgen, waardoor de workshops gemakkelijker in te plannen zijn.





Senioren

Thuissetting



Zilverwijzer organiseren

Vanaf je 60 jaar verandert er wel wat in je leven en sta je voor nieuwe uitdagingen. Je lichaam voelt niet meer hetzelfde. Je rol in de samenleving verandert door je pensioen. Je hebt meer vrije tijd. Je wordt geconfronteerd met verlies van vrienden of geliefden.

Zilverwijzer geeft senioren de kans om samen met leeftijdsgenoten van gedachten te wisselen over deze nieuwe uitdagingen.

- Zilverwijzer bestaat uit minimum één en maximum zes sessies. Aan het einde van de eerste sessie kiezen de deelnemers samen hoeveel en welke vervolgsessies ze willen volgen.
- Elke sessie duurt ongeveer 2 uur.
- 5 tot 12 deelnemers.
- Richtprijs: € 120/sessie.

tip

Vraag Zilverwijzer aan bij het Logo.

Wist je dat Dorpsdienst Nestor het toneel organiseerde voor zijn vrijwilligers? Een geslaagde activiteit.



Toneel 'Geluk op grootmoeders wijze'

'Geluk op grootmoeders wijze' speelt zich af in een cafeetje. Een groepje bevriende senioren houdt er wekelijks hun bijeenkomst. Ook deze week ...

Dit toneel voor en door senioren maakt het publiek op een ludieke manier attent op het belang van een goede geestelijke gezondheid aan de hand van de 10 tips uit de 'Fit in je hoofd'-campagne.

- Het toneel duurt 50 minuten.
- Prijs: € 300 + kilometervergoeding.

tip



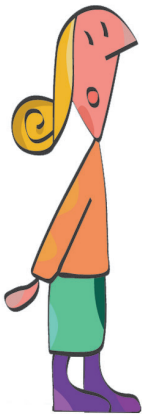
Zin in een ontspannende toneelnamiddag? Vraag ons de contactgegevens van het toneelgezelschap.

De klotsbode

Organiseer samen met vrijwilligers een bezoekdienst in je gemeente of buurt. Er zijn veel mensen die geen of weinig bezoek over de vloer krijgen. Een babbel kan hen veel deugd doen.

Bestel 'Fit in je hoofd'-boekjes en 'Oe ist?'-bladwijzers bij het Logo en neem ze mee op je bezoeken.

tip



Senioren

Residentiële setting

Zilverwijzer WZC organiseren

Zilverwijzer in Woonzorgcentra versterkt de veerkracht en vitaliteit van de bewoners. Bewoners die zich goed in hun vel voelen, kunnen beter om met uitdagingen die horen bij het ouder worden zoals ziekte, verlies van geliefden of verhuizen naar het woonzorgcentrum.



Zilverwijzer in Woonzorgcentra bestaat uit drie fasen. Elke fase bestaat uit één of meerdere stappen. Kies uit elke fase minstens één stap.

- **Voortraject:** Personeel en bewoners kennis laten maken met Zilverwijzer in Woonzorgcentra, geestelijke gezondheid bespreekbaar maken en taboes doorbreken.
- **Groepssessies:** De Zilverwijzer groepscursus voor bewoners onder begeleiding van een personeelslid (die de train-de-trainer heeft gevolgd) of een freelance begeleider.
- **Nazorg:** Opvang na de groepssessies en doorverwijzing naar de hulpverlening indien nodig.

- Voor bewoners zonder ernstige psychische of cognitieve klachten.
- Zilverwijzer bestaat uit maximum zes thema's van telkens 2 sessies.
- Elke sessie duurt ongeveer 1 uur.
- 8 tot 12 deelnemers.
- Richtprijs: € 60/sessie.

tip

Wil je Zilverwijzer in je WZC zelf begeleiden? VIGeZ organiseert een train-de-trainer op 26.09.17 (locatie: Brussel). Vraag ons meer info.

Neem contact op met het Logo als je met zilverwijzer aan de slag wilt binnen jullie WZC.

tip

Breng jong en oud met elkaar in contact. Ga bijv. aan de slag met gerechten uit de goede oude tijd en steek ze samen in een nieuw jasje. Want door samen te werken, leren ze elkaars leefwereld beter kennen.

tip

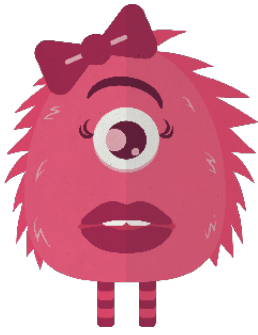
Zet de deuren van je WZC eens open voor de buurt en stimuleer zo sociale contacten bij zowel bewoners als buurtbewoners.

tip

Organiseer een zing- en dansnamiddag met de Te Gek!?-cd. Deze kan aangekocht worden via www.sad.be/tegek/media/cds/prijzlijst-cds

tip

Maak een gezellig hoekje, met gedichten, welkomstkaartjes, een Goed-gevoel-muur ...



Jeugd



NokNok

NokNok is het jongere broertje van Fit in je hoofd. www.noknok.be is op maat gemaakt voor jongeren van 12 tot 16 jaar. 4 knaltips staan centraal. Bij elk van deze knaltips vinden jongeren info, tips en opdrachtjes om hun eigen vaardigheden te versterken.

tip

Promoot de website bij de jongeren. Hoe?

- **Bestel promotiematerialen**
- **Vraag het Logo naar de activiteitenlijst**
- **Ontleen de Vind-ik-leuk-box, een spelkoffer waarbij spelenderwijs wordt kennisgemaakt met de knaltips van NokNok**

Wist je dat Tielt binnenkort een NokNok-vorming organiseert voor leiders van de jeugdverenigingen? Ze leren er hoe ze NokNok kunnen integreren in hun werking. En wat ze kunnen doen als ze merken dat een kind problemen heeft.

Workshop Slam Poetry

Onder begeleiding gaan jongeren aan de slag om hun gevoel om te zetten in woorden en in een rap te gieten.

- De workshop duurt ongeveer 2 uur, maar lengte kan aangepast worden.
- Maximum 25 deelnemers.
- Richtprijs: € 400 excl. BTW.



tip

Vraag ons de contactgegevens.

tip

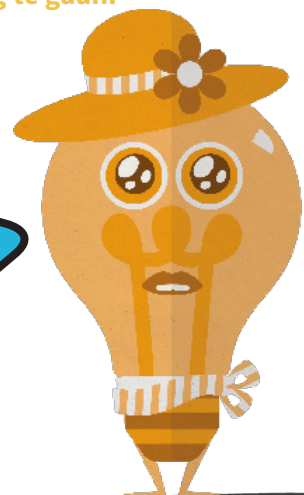
Stimuleer je scholen. We hebben materialenkoffers, gespreksstarters voor kinderen, een sjabloon voor hulpverleningskaartjes ... in huis om mee aan de slag te gaan.

tip

Zet de deuren van je jeugdhuis eens open voor de buurt.



Wist je dat Huis van het Kind Kortrijk in 2016 een week van de ontmoeting organiseerde? Kinderopvanginitiatieven kregen inspiratie en materialen om ontmoeting tussen ouders te creëren. 18 kinderdagverblijven en 15 onthaalouders deden mee.





Bibliotheek

Inspiratiegids en materialenbox

Met subsidies van de provincie West-Vlaanderen werd een inspiratiegids uitgewerkt vol creatieve activiteiten om in de bibliotheek met geestelijke gezondheid aan de slag te gaan. Er hoort ook een materialenkoffer bij, met filmpjes, poëzie en gespreksstarters.

Ontleen de box en gids gratis bij ons.

tip

The human library

'The human library' is een origineel concept waar geen papieren boeken worden ontleend, maar levensechte verhalen. Binnen dit concept ontmoet je mensen van vlees en bloed. Mensen met een inspirerend verhaal over verlies, hoop, herstel, verdriet, geluk en ziekte. Elk verhaal is een begin van een goed en persoonlijk gesprek, één op één. Praten met een levend boek als beste remedie tegen vooroordelen en taboes.



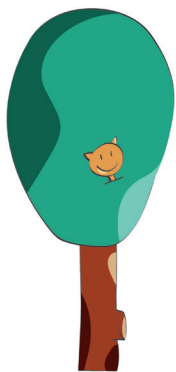
tip

Dit concept vraagt veel voorbereiding. Je realiseert het samen met het netwerk geestelijke gezondheidszorg en de zorgpartners. Je kan bij ons terecht voor verdere informatie.

Wist je dat Damme een eigen poëzietuin heeft? De voorbije edities stelden ze gedichten tentoon over 'praten'. De kinderacademie knutselde lippen die in de bib werden tentoongesteld.



En wist je dat Kortrijk vorig jaar een Human Library organiseerde? Er vonden 30 gesprekken plaats met levende boeken.



Cultuur

Creativiteit troef

De link tussen de geest en creativiteit is snel gelegd. Laat je creatieve brein werken, of reken op onze suggesties:

- Geef de plaatselijke school, kunstacademie, muziekschool, dansschool, dichters of fotografie cursisten de opdracht om iets te maken over emoties en mentaal welzijn. Breng het resultaat in beeld tijdens de actie. In het straatbeeld, culturele centra of openbare gebouwen.
- Nodig een auteur uit om het te hebben over zijn **boek**.
- Laat een ervaringsdeskundige zijn behandelingstraject als '**herstelverhaal**' vertellen.
- Organiseer een **poëzieavond** en laat mensen creatief zijn met woorden.
- Organiseer een **filmavond** gelinkt aan geestelijke gezondheid met een voor- of nabespreking.
- Werk samen met een groep en verras mensen op straat met een **flashmob**.

tip Vraag ons een filmlijst, boekenlijst of sprekers.

tip Heb je een subsidiereglement voor buurtfeesten? Promoot het opnieuw bij je wijkbesturen. Stimuleer zo dat burens weer meer gaan praten met elkaar.

Spreuken in het straatbeeld

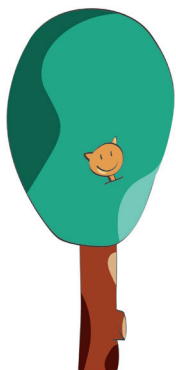
Tielt deed het voor in 2015 en 2016. Zonder aankondiging verschenen spreuken in het straatbeeld. Mensen werden verrast door fijne woordspelingen, deugddoende boodschappen, quotes om even bij stil te staan. Vooraankondiging is niet nodig. De verrassing doet zijn werk. Een eye-catcher is het in elk geval. De actie in Tielt werd positief geëvalueerd. Misschien ook een idee om binnen je gemeente uit te werken?



Wist je dat enkele creatieve duizendpoten verbonden aan psychosociaal revalidatiecentrum De Mare in Kortrijk kunstwerken maakten?



Wist je dat in 2015 en 2016 een flashmob in het station van Brugge de Week van de Geestelijke Gezondheid aftrapte?



Cultuur

Praathoeken

Bezoekers brengen wel wat tijd door in openbare gebouwen. Ze wachten aan het loket. Of ze slenteren door de bibliotheek. Richt knusse praathoeken in die hen uitnodigen om eens een babbeltje te slaan.

Ingrediënten:

- Een kaarsje;
- Warme verlichting;
- Zeteltjes;
- Misschien een gezond borrelhapje;
- Kaartjes met gespreksstarters;
- En de placemats, bierviltjes, affiches, 'Oe ist?'-bladwijzers en gespreksstarters.

Horeca

Stimuleer de lokale horeca om mee te werken. Wat kunnen ze doen?

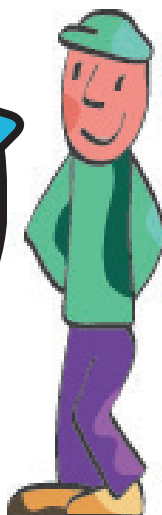
- Een praathoek inrichten;
- 'Fit in je hoofd'-placemats gebruiken;
- 'Praat erover'-bierviltjes gebruiken;
- Een 'Fit in je hoofd'-affiche ophangen;
- 'Oe ist?'-bladwijzers of andere hulpverleningskaartjes leggen;
- ...

Vraag ons een begeleidende brief om de horeca aan te schrijven. Of een korte presentatie om het project voor te stellen aan de dienst lokale economie of op een ander forum.

tip

Wist je dat de gezins- en welzijnsraad en dienst cultuur van Anzegem in 2016 een piano-lig-concert organiseerden?

In de oude kerk van Vichte konden alle geïnteresseerden ontspannen en wegdromen bij de rustgevende pianomuziek. Er was zowel een voorstelling voor volwassenen als voor gezinnen met kinderen.





Sport

Fit in je hoofd quiz-wandelroute

Organiseer een 10.000-stappen wandeling met enkele stopplaatsen waar vragen vermeld staan gelinkt aan de 10 tips van fit in je hoofd. Koppel hier ook een wedstrijd aan en promoot de activiteit als een gezinswandeling.

Vraag de 'Fit in je hoofd'-afbeeldingen en opdrachten op.

tip

Wil je extra bekendmaking? Registreer je plek dan op www.hapsots.org, de verzamelaar van alle 'geluksplekken' in Vlaanderen en Nederland.



Start to run/bike/work ...

Op sportactiviteiten leer je nieuwe mensen kennen. De 'Tiendaagse van de Geestelijke Gezondheid' is het ideale moment om een sportactiviteit op te starten.

Wist je dat men vanuit het project MIS-verstand* herstelwandelingen organiseert in het centrum van Brugge. De wandeling brengt de deelnemers langs plaatsen die belangrijk zijn voor personen met een psychische kwetsbaarheid. Deze wandelingen worden begeleid door een ervaringsdeskundige die zijn herstelverhaal brengt.

(*Misverstand is een samenwerking tussen BW Brugge, PZ OLV, Inghelburch, MBT, AC De Gempersteeg, Kunsthuis, Pas Partout, PC S-A en ervaringsdeskundigen)





Deelnameformulier

'Tiendaagse van de Geestelijke Gezondheid 2017'

CONTACTGEGEVENS

Organisatie

Naam contactpersoon

Adres

Telefoonnummer

E-mailadres

ACTIE

Duid hieronder aan welke actie(s) jullie plannen. Of vul dit online in via deze link: <https://goo.gl/forms/LJ9ApUziO9lFcrCg2>

Communicatie: Promotie campagne

Volwassenen

- Affiche - aantal: _____
- Folder - aantal: _____
- Postkaartjes
 - Alle tips - aantal: _____
 - Specifieke tip - welke: _____
- aantal: _____
 - Achterzijde bedrukt/blanco (schrappen)
- Placemats - aantal: _____
- Bierviltjes - aantal: _____
- Roll-up banner - specificeer welke: _____
- Spandoeken - specificeer welke: _____
- Filmpjes
- T-shirts - aantal: _____
- Regenjassen - aantal: _____

Promotiemateriaal 'Oe ist?'-campagne

- Bladwijzers - aantal: _____
- Blocnotes - aantal: _____
- Buttons - aantal: _____
- Artikel
- Facebookberichten
- E-mailhandtekening
- Sjabloon praatsnoepjes

Jongeren

- Affiche - aantal: _____
- Postkaartjes - aantal: _____
- Stickers - aantal: _____
- Roll-up banner
- Artikel
- Facebookberichten
- E-mailhandtekening

Welzijn

- 'Fit in je hoofd'-workshop
- Goed-gevoel-muur
- Goed-gevoel-stoel
- 5 minuten-break

- Soep met babbeltjes | Soep op de stoep
- Vorming 'Suicidepreventie'
- Vorming 'Sociale kaart'

Personeel

- A healthy mental break
- Speeddaten tussen verschillende diensten

Urnie en Burnie

Senioren

Thuissetting

- Zilverwijzer
- Toneel 'Geluk op grootmoeders wijze'
- De kletsbode

Residentiële setting

- Zilverwijzer WZC
 - Interesse train-de-trainer 26-9-2017

Jeugd

- NokNok
 - Digitale activiteitenlijst
 - Vind-ik-leuk-box

Workshop 'Slam Poetry'

Bibliotheek

- Inspiratiegids en materialenbox

The human library

Cultuur

- Creativiteit troef
 - Filmlijst
 - Boekenlijst
 - Voordrachtgever - thema: _____
- Spreuken in het straatbeeld

- Praathoecken
 - Gespreksstarters
- Horeca
 - Begeleidende brief
 - Presentatie voorstelling project

Sport

- 'Fit in je hoofd' quiz-wandelroute
- 'Fit in je hoofd'-afbeeldingen

Start to run/bike/walk/swim/ ...

Andere actie(s) of activiteit(en)

Beschrijving:

Bezorg ons
dit formulier vóór
10 september
2017!

Logo Brugge-Oostende
Ruddershove 4 - 8000 Brugge

T 050 32 62 94 F 050 32 72 99 E joke.goethals@logobrugge-oostende.be

Deze menukaart is een product van de West-Vlaamse Logo's, de West-Vlaamse Netwerken Geestelijke gezondheidszorg en CGG suïcidepreventie West-Vlaanderen.

Samen bundelen we de krachten om de stap 'Praat erover' van de Fit in je hoofd-campagne kracht bij te zetten tijdens de 'Tiendaagse van de Geestelijke Gezondheid'.

Samen 10 dagen aftellen naar de 'Werelddag Geestelijke Gezondheid' is een Vlaams project van de Vlaamse Vereniging voor Geestelijke Gezondheid (VVG), Te Gek!?, OPGanG, het Familieplatform geestelijke gezondheid, Zorgnet - Icuro, de Federatie van Diensten voor Geestelijke Gezondheidszorg (FDGG), het Vlaams instituut voor gezondheids promotie en ziektepreventie VIGeZ, de Vlaamse Logo's (Lokaal Gezondheidsoverleg), de overlegplatforms geestelijke gezondheidszorg, de netwerken geestelijke gezondheidszorg art.107, de Vlaamse Vereniging voor Psychiatrie (VVP), de Vlaamse Vereniging voor Klinisch Psychologen (VVKP) en Parantee- Psylos, sportfederatie voor mensen met een handicap.

Alle activiteiten tijdens de 'Tiendaagse van de Geestelijke Gezondheid' zullen we promoten op onze eventpagina en via onze sociale mediakanalen.

Wil je nog meer inspiratie? Kijk ook eens op onze webshop: www.logobrugge-oostende.be/materialen.

Je kan op ons rekenen om samen de West-Vlamingen aan de praat te krijgen!

Contact

Logo Brugge-Oostende
Joke Goethals
Ruddershove 4, 8000 Brugge
joke.goethals@logobrugge-oostende.be
T 050 32 62 94
F 050 32 72 99
www.logobrugge-oostende.be

