

10-daagse van de veerkracht van 1 tot 10 oktober

Van 1 tot 10 oktober zet stad Halle samen met andere Vlaamse gemeenten het belang van geestelijke gezondheid en veerkracht in de kijker. Tijdens deze 10-daagse staan er heel wat activiteiten op de planning om je eigen veerkracht en die van anderen op te krikken. Met dit initiatief willen we werken aan een geestelijk gezond Vlaanderen.

Dit jaar staat de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid in het teken van 'kracht'. Want iedereen heeft de mogelijkheid om te groeien, talenten te ontwikkelen en zelfvertrouwen op te bouwen. Onder het motto 'samen veerKRACHTig' nodigen we mensen uit om hun kracht te ontdekken waarmee ze niet alleen zichzelf maar ook anderen kunnen helpen. Zit je met stress, angsten of depressieve gevoelens of ken je mensen die hiermee worstelen? Tijdens de 10-daagse van de veerkracht kan je ontdekken wat jou helpt deze negatieve gevoelens een plaats te geven, welke organisaties er zijn en wat ze aanbieden.

Krik je veerkracht op!

Mediteer, trek de natuur in of doe iets creatief! Halle, Sint-Pieters-Leeuw, Beersel en Pepingen organiseren ook tal van leuke activiteiten zoals workshops en lezingen om je eigen veerkracht een boost te geven! Op zaterdag 8 oktober kan je bijvoorbeeld deelnemen aan een lachsessie. Lachen vermindert je stress, versterkt je afweer en zorgt voor een betere verbinding tussen mensen. Aarzel niet en schrijf je in via deze [link](#).

Deelname is gratis. Ontdek [hier](#) alle informatie over het volledige programma.

- Zondag 2 oktober: Potluck lunch
- Zondag 2 oktober: Veerkrachtig door dans en beweging
- Zondag 2 oktober: Spel en vrije creaties
- Maandag 3 oktober: Djembé & breathing sounds
- Dinsdag 4 oktober: Themawandeling 'veerkracht'
- Woensdag 5 oktober: Speelse workshop filosoferen
- Donderdag 6 oktober: Filokafee
- Zaterdag 8 oktober: Lachsessie met Luc Van Imschoot
- Van zaterdag 1 tot maandag 10 oktober: Thematafel bibliotheek

De 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid is een gezamenlijk initiatief van verschillende Vlaamse organisaties die, elk vanuit hun eigen invalshoek, werk maken van een geestelijk gezond Vlaanderen.

Benieuwd naar het programma in andere steden? Neem dan een kijkje op de Vlaamse website [Samen Veerkrachtig](#).

Info: Gelijke Kansen | gelijkekansen@halle.be | 02 365 96 19

Info voor de pers: Schepen Christophe Merckx (Sociale projecten) | christophe.merckx@halle.be | 0496 37 04 85