

## **‘Samen veerKRACHTig’ tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid!**

**Tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid zetten we in Halle het thema ‘Samen veerKRACHTig’ in de kijker. Van 1 tot en met 10 oktober kan je deelnemen aan tal van boeiende activiteiten. Zo tellen we af naar de Werelddag Geestelijke Gezondheid op 10 oktober en creëren we meer bewustzijn rond ‘goed in je vel zitten’.**

De slogan ‘Samen veerKRACHTig’ benadrukt het belang om er te zijn voor mekaar, zodat iedereen zijn talenten kan ontwikkelen, groeien en zelfvertrouwen opbouwen. Dat zetten we graag in de verf met een waaier aan activiteiten van zondag 1 oktober tot en met dinsdag 10 oktober.

### **Op het programma:**

#### **Spreukenactie**

Laat je verrassen tijdens een verfrissende wandeling langs inspirerende raamspreuken in onze stad!

- Van zondag 1 oktober t.e.m. dinsdag 10 oktober
- Verschillende locaties in de stad
- Gratis (geen inschrijving nodig)

#### **Thematafel ‘geestelijke gezondheid’ in de bibliotheek van Halle**

Zoek je tips om je veerkracht te verhogen? In de bib vind je van 1 tot en met 10 oktober een uitgebreide thematafel met materiaal over geestelijke gezondheid.

- Van zondag 1 oktober t.e.m. dinsdag 10 oktober
- Bibliotheek Halle, V. Baetensstraat 4, 1500 Halle
- Gratis (geen inschrijving nodig)

#### **‘Tir Arthur’ door Warre Borgmans en Bo Spaenc**

In deze voorstelling baadt Arthur Van Hooylandt (Warre Borgmans) op de kermis een schietbarak uit. Hij is het gewoon dat er van alle kanten op hem wordt geschoten, tot het hem te veel wordt ...

- Zondag 1 oktober om 15u
- CC 't Vondel, J. Possozplein 40, 1500 Halle
- Tickets: 10 euro – 20 euro via [www.vondel.be](http://www.vondel.be)

#### **Infosessie ‘Veerkracht voor mantelzorgers’**

Solidaris, Thuiszorgcentrum vzw en de eerstelijnspsychologen van ‘De Ander’ bundelen de krachten voor deze infosessie over veerkracht bij mantelzorgers.

- Dinsdag 3 oktober van 17u30 tot 19u30
- Dienstencentrum De Lemoon, De Lannostraat 3, 1502 Lembeek
- Gratis, info en inschrijvingen via [margot.deserrano@solidaris.be](mailto:margot.deserrano@solidaris.be)

### **Workshop 'Zelfzorg, stress, draagkracht'**

Hoe ga je om met stress, hoe vergroot je je veerkracht en vooral: hoe zorg je goed voor jezelf? Tijdens deze workshop in het Overkophuis krijgen jongeren een hoop belangrijke tips mee!

- Woensdag 4 oktober van 13u30 tot 16u
- Overkophuis, Leide 3, 1500 Halle
- Gratis, voor jongeren van 12 tot 26 jaar (geen inschrijving nodig)

### **Spelletjesnamiddag**

Kom samen genieten tijdens een gezellige spelletjesnamiddag. Breng gerust je favoriete spel mee. We voorzien gratis soep, taart en een drankje! Een samenwerking van Open armen, SAAMO, Buurthuis Ommekaar, Buurtwerk Halle en CAW.

- Woensdag 4 oktober van 14u tot 17u
- Vzw Zennedal-Ommekaar, Alsebergsesteenweg 130, 1500 Halle
- Gratis (geen inschrijving nodig)

### **Info:**

- [www.halle.be/veerkracht](http://www.halle.be/veerkracht)
- [www.samenveerkrachtig.be/kalender](http://www.samenveerkrachtig.be/kalender) voor alle activiteiten in Vlaanderen
- Gelijke kansen | [gelijkekansen@halle.be](mailto:gelijkekansen@halle.be) | 02 365 97 01

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