

INSPIRATIE 10-DAAGSE VAN DE GEESTELIJKE GEZONDHEID

De focus tijdens de 10-daagse van de geestelijke gezondheid 2021 is babbelbanken. Wil je graag een andere activiteit of actie organiseren? Neem zeker een kijkje hieronder. Wij selecteerden per setting enkele acties. Hebben jullie een ander idee of nood aan meer inspiratie? Aarzel niet om contact met ons op te nemen via:

056/44.07.94 - sofie@logoleieland.be

LOKALE BESTUREN



- Werk aan taboedoorbreking en het bespreekbaar maken van mentaal welzijn door de actie **spreuken in het straatbeeld**. Via deze spreuken geef je inwoners een goed gevoel of laat je mensen even stil staan bij hun eigen mentaal welbevinden en dat van anderen. Vraag ons naar het draaiboek en meer informatie.
- Werk aan de sociale cohesie in je buurt via **babbelbanken**. Stimuleer het onderling contact in de buurt, bevordering wederzijdse steun en hulp, zet in op de talenten en kwaliteiten van mensen.... – Neem een kijkje in de [inspiratiegids](#) of contacteer ons voor meer informatie.



- Organiseer samen met de school of klas een **veerkrachtige wandeling**. Ga virtueel op bezoek bij enkele organisaties die hulp of ontspanning kunnen bieden aan jongeren en doe tijdens de wandeling enkele sfeer- en veerkrachtversterkende oefeningen. Bij Logo Leieland kan je terecht om gratis met de concrete draaiboeken aan de slag te gaan. Meer informatie kan je alvast [hier](#) vinden.



ONDERWIJS



- Maak **kzitermee** bekend: breng de website, podcasts, de Instagrampagina, het kzitermeelied aan bod in de klas, bestel gratis materialen zoals postkaarten, affiches... Of vraag ons naar extra informatie om acties rond kzitermee bekend te maken. We helpen je graag verder! Neem alvast [hier](#) een kijkje.
- Ontvang een gratis **Warme William lespakket** voor het **basis- of secundair onderwijs**. Laat ons weten via sofie@logoleieland.be welke actie(s) jullie van plan zijn en krijg een gratis lespakket om rond Warme William aan de slag te gaan in je klas. Warme William is iemand die naar je luistert wanneer je het moeilijk hebt. Meer informatie vind je [hier](#).



- zorg dragen voor andere is belangrijk, maar blijf ook zorg dragen voor jezelf! → Zet www.kzitermee.be mee in de kijker binnen jouw zorg- en welzijnsvoorziening, zowel voor bezoekers als werknemers. Neem contact met ons op en neem alvast een kijkje op onze [website](#).



- Organiseer laagdrempelige **Oe ist? gesprekjes** of breng een stoepbezoek met een **babelstoel**. Meer informatie rond ontmoeting en verbinding creëren vind je in de [inspiratiegids](#) van vorig jaar. Of neem verder contact op met ons.



- Schrijf je in met jullie bedrijf, organisatie of lokaal bestuur op het **Tope Fit** – traject. Tope Fit kan je op een laagdrempelige manier ondersteunen: van advies, organisatie tot evaluatie en verankering van een op maat gemaakt welzijnsprogramma. Daarbij wordt niet alleen de nodige aandacht besteed aan de fysieke gezondheid, maar zeker ook het mentale welzijn van je werknemers. Meer informatie kan je vinden op www.topefit.be of neem contact op met ons via nils@logoleieland.be.

- Organiseer een **complimentenactie** op het werk. Een compliment doet iedereen goed! Ook binnen de werkcontext kan je hier de nodige aandacht aan besteden. Wil je hier graag mee aan de slag en heb je nood aan inspiratie? Neem contact op met ons via nils@logoleieland.be.



- Organiseer een **geluksdriehoekwandeling**. Het afgelopen jaar ging iedereen meer op pad. Ben je dezelfde wandeling ook reeds moe gewandeld of wil je graag een extra dimensie geven aan één van de bestaande of nieuwe wandelingen? Koppel de principes van de geluksdriehoek aan de wandeling! De [geluksdriehoek](#) is de vernieuwde Fit in je Hoofd en focust op drie bouwblokken van geluk (jezelf kunnen zijn, goed omringd zijn en je goed voelen) en de oranje bol (die ons – soms meer of minder- uit balans kan brengen). Op zoek naar ondersteunende materialen en informatie omtrent de organisatie van zo'n wandeling? Vraag ons ernaar!



- Organiseer een **filmvertoning** (eventueel buiten) met als insteek een thema rond mentaal welbevinden. Enkele voorbeelden kan je alvast terug vinden in de [gids voor bibliotheken](#): Voorzie indien mogelijk een voor- of nabespreking. Vraag ons naar meer informatie.



• Organiseer een **levende bibliotheek** waarbij ouders kunnen kennismaken met jullie aanbod van Huis van het Kind: *Waar kunnen zij terecht? Wie staat er allemaal voor hen klaar binnen de stad of gemeente?* Via een originele boekenkaf kunnen ouders een keuze maken tussen enkele korte gesprekken met de partners om zo het aanbod van Huis van het Kind beter leren kennen. Een inkijk in het concept Human Library vind je in [deze gids](#). Vraag ons voor meer informatie en ondersteuning.

- Organiseer de **Warme William wandeling** voor gezinnen. Zo maak je het concept van Warme William mee bekend: *'Durf er over te praten, maar weet ook dat er iemand is die naar je kan luisteren'*. Meer informatie kan je [hier](#) vinden.



- Organiseer een online of offline workshop van de **geluksdriehoek**. In deze workshop (bedoeld voor iedereen vanaf 16 jaar) kom je alles te weten over de bouwblokken van geluk en de oranje bol die dat geluk soms uit balans brengt. Naast uitleg over de geluksdriehoek is er ook ruimte voor interactie en oefeningen. Meer informatie over de workshop kan je [hier](#) vinden.



Graag aan de slag tijdens de 10-daagse en op zoek naar **materialen** rond de geluksdriehoek, NokNok, Warme William, Kzitermee of de 10-daagse zelf?

Alle materialen kan je [hier](#) bestellen.

Nog vragen? **Contacteer ons** via:

056/44.07.94

sofie@logoleieland.be