

10-daagse van de Geestelijke Gezondheid zet veerkracht centraal

In oktober staat geestelijke gezondheid extra in de kijker. Stad Halle werkt samen met Beersel, Pepingen, Sint-Pieters-Leeuw en verschillende partners rond het thema 'Samen veerkrachtig'. Het doel? Bewustilstaan bij moeilijke momenten en leren hoe je hiermee kan omgaan.

Een gevarieerd programma in Halle

In Halle zijn er tijdens de 10-daagse tal van **gratis activiteiten** die je helpen om bewuster met je welzijn om te gaan. Een greep uit het aanbod:

Tijdens de 10-daagse kan je in Halle gratis deelnemen aan allerlei activiteiten die je helpen om bewuster met je welzijn om te gaan. Enkele voorbeelden:

- **Workshop Positieve Gezondheid** – Ontdek hoe sociale contacten, zingeving en zelfzorg bijdragen aan je welzijn.
1 oktober, bibliotheek Halle
- **Muzikaal relaxatiemoment** – Laat je meevoeren door helende zang en muziek.
4 oktober, CC 't Vondel
- **Mindfulnesswandeling** – Vertragen en genieten van stilte en natuur.
7 oktober, sociale campus Halle
- **Kind-ouder Yoga** – Samen ontspannen en bewegen voor ouders met kindjes van 2,5 tot 5 jaar.
8 oktober, CC 't Vondel
- **Rzijn Festijn** – Een beleevingsdag voor jong en oud met workshops rond zelfontplooiing. Kom tot rust, zing, dans en geniet.
11 oktober, Zennedal Don Bosco

Daarnaast vind je in de bibliotheek een **boekenhoekje rond geestelijke gezondheid** en kunnen jongeren van 12 tot 25 jaar in het **OverKop-huis** een creatief traject volgen.

Ook in de andere gemeenten staan er heel wat activiteiten op de planning. Zo is er onder andere een workshop Kintsugi op 9 oktober in LDC De Wilg (Sint-Pieters-Leeuw), een weerbaarheidstraining voor vrouwen op 11 oktober in Zaal de Kring te Bellingen (Pepingen), en een avondlezing 'Zelfvertrouwen bij kinderen' in DOC Alseberg (Beersel).

Alle activiteiten in Halle en de buurgemeenten vind je op www.halle.be/veerkracht. Vergeet je niet in te schrijven!

Samen werken aan mentaal welzijn

'Samen veerkrachtig' staat voor de kracht die niet alleen onszelf, maar ook anderen sterker maakt. Met dit programma willen Halle, Beersel, Pepingen, Sint-Pieters-Leeuw en

de vele partners het taboe rond psychische kwetsbaarheid doorbreken en inwoners inspireren om zorg te dragen voor zichzelf én elkaar.

Meer info over 'Samen veerkrachtig' vind je via www.samenveerkrachtig.be.

Info voor de pers: Schepen Louis Van Dionant (Preventie) | louis.vandionant@halle.be |
T 0499 70 23 83