

10 daagse van de Geestelijke Gezondheid

Programma
oktober 2018

WERELDDAG
GEESTELIJKE
GEZONDHEID
Samen
veelkrachtig
WAASLAND

Samen voor meer veerkracht

Van 1 tot 10 oktober vindt de tweede editie plaats van de 10-daagse van de Geestelijke gezondheid.

Tijdens die 10 dagen en verder gedurende het hele najaar zetten we samen in op het verhogen van uw en onze veerkracht. Want veerkracht is meer dan ooit overal nodig. Eén op drie Vlamingen kampt met psychische problemen, zo blijkt uit de Gezondheidsenquête van 2013 (WIV). En dat aantal neemt alleen maar toe. Het leven zit vol uitdagingen en momenten van grote emotie. Jouw mate van veerkracht bepaalt in hoeverre jij je kan aanpassen aan stress en tegenslag en beschermt je tegen psychische problemen.

Gelukkig kan je jouw veerkracht trainen!
Tips over hoe je dat doet, vind je op www.fitinjehoofd.be

Wij bieden u graag deze programma-brochure aan. Deze brochure verzamelt alle activiteiten die plaatsvinden in het kader van de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid en is een initiatief van de werkgroep “Samen Veerkrachtig”. De acties nodigen iedereen uit om stil te staan bij zijn of haar geestelijke gezondheid en bij die van anderen. Omdat we er nog te veel over zwijgen. En spreken net een deel van de oplossing is...

De werkgroep Samen Veerkrachtig is een samenwerking tussen verschillende partners: Logo Waasland, CGG Waas en Dender, AZ Nikolaas, PC Sint-Hiëronymus, APZ Sint-Lucia, CAW-Waasland, De Springplank, Odisee en Welzijnshuis stad Sint-Niklaas.

Meer info over deze brochure?

Contacteer Ann Ogenhaffen op het nummer 03 778 37 41
of mail naar ann.ogenhaffen@sint-niklaas.be

Omgaan met stress veroorzaakt door racisme: 3 workshops voor jongeren

Sint-Niklaas is een diverse stad. Jammer genoeg is racisme nog steeds een realiteit. Dagdagelijkse confrontatie met racisme doet pijn en kan heel wat stress en verdriet veroorzaken. Vooral jongeren zijn hierin een extra kwetsbare groep. In drie workshops geeft psycholoog Birsen Taspinar handvaten om jongeren te wapenen tegen situaties waarin ze te maken krijgen met stress, verdriet,

boosheid, onzekerheid veroorzaakt door racisme.

De workshops zijn gericht op het versterken van de jongeren zelf en niet op hoe ze door anderen worden benaderd.

Birsen Taspinar werkt in haar praktijk al jaren rond racisme met de EMDR-therapie, een therapie die gevoelens van stress opmerkelijk doet dalen.

Doelgroep: Jongeren tussen 16 en 25 jaar die rechtstreeks en persoonlijk met racisme te maken krijgen.

Data: Maandag 17 september, 1 oktober en 15 oktober 2018 van 18u tot 21u
We starten telkens met onthaal met een gezonde snack

Locatie: Instuif van Jeugdcentrum Den Eglantier, Apostelstraat 13, 9100 Sint-Niklaas

Organisator: dienst diversiteit, samenleving en preventie van de stad Sint-Niklaas | Jos vzw

Meer info: Dienst diversiteit, preventie en samenleving | 03 778 37 43

en Jos Vzw | Sara Weemaes | 0497 062 752

Inschrijven: diversiteit@sint-niklaas.be; 03 778 37 43 | sara@jos.be; 0497 062 752

Inschrijven kan voor 1, 2 of 3 workshops.

Kostprijs: Gratis, wel inschrijven via mail of telefoon.

Te Gek!?! Open Geest

Een muziektheatertournee binnen de sector welzijn en geestelijke gezondheid Vlaanderen met Eline De Munck en Wouter Berlaen. Eline De Munck heeft haar oma nooit gekend. Ze benam zich het leven toen Eline's moeder vijftien was. Een generatie verder zijn de sporen hiervan nog voelbaar ...

Eigenlijk is het te gek om los te lopen: over ernstige psychische problemen wordt amper gepraat, terwijl één op vier personen in België

er mee te maken krijgt. Het overkomt niet alleen anderen maar ook onszelf, onze kinderen, ouders, familie, vrienden, burens, kennissen... Het project Te Gek!?! tracht al jaren geestelijke gezondheid in Vlaanderen bespreekbaar te maken en te komen tot een juiste kijk op mensen met psychische problemen. Het project is uitgegroeid tot een begrip in Vlaanderen.

Te Gek!?! werkt samen met de VVGG in de Associatie Beeldvorming.

Doelgroep: Alle leeftijden

Datum: Vrijdag 21 september om 19u45

Locatie: APZ Sint-Lucia, dagkliniek stadcampus Beveren, Stationsstraat 120, 9120 Beveren

Organisator: Te Gek!?! ism VVGG in de Associatie Beeldvorming

Meer info: www.tegek.be

Inschrijven: Inschrijven is noodzakelijk en kan via 03 760 07 11

Kostprijs: Gratis, maar plaatsen zijn beperkt

Filmvoorstelling 'Samen Veerkrachtig binnen onze vereniging'

Filmvoorstelling 'samen veerkrachtig' en gespreksmoment over de invulling van project met kwetsbare mensen in armoede. Hoe werken wij aan de veerkracht van mensen.

Doelgroep: Ouders en tieners

Datum: Maandag 1 oktober om 14u

Locatie: WZS De Spingplank, Kleine Heimelincstraat 17, Sint-Niklaas

Organisator: WZS De Springplank

Meer info en Inschrijven: Groepswerker Betty Goossens
betty@despringplank-sintniklaas.be

Kostprijs (kansentarieff): Gratis

10-daagse van de Geestelijke Gezondheid @ Odisee campus Waas

Tijdens deze editie van de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid staat op campus Waas de tip "Praat erover" in de kijker. Aan de hand van de moodwall en andere sensibiliseringsactiviteiten, willen we onze studenten bewust maken van het belang van mentale veerkracht en hen aanzetten om te praten over de zaken die hen zorgen baren.

Doelgroep: Studenten van Odisee hogeschool campus Waas

Data: Maandag 1 oktober – woensdag 10 oktober

Locatie: Odisee

Inschrijven: enkel voor studenten van Odisee

Infolunch regionale KOPP-werking CGG Waas en Dender

De regionale KOPP-werking van CGG Waas en Dender richt zich tot kinderen en jongeren die opgroeien bij een ouder met een psychische en/of afhankelijkheidsproblematiek (K.O.P.P.). Deze kinderen hebben een verhoogde kwetsbaarheid voor het ontwikkelen van eigen problemen. Vroegdetectie en preventie zijn daarom zo belangrijk, zowel vanuit de jeugdhulpverlening als de volwassenzorg. Tijdens

de week van Veerkrachtig Waasland organiseren we over dit thema een infolunch voor hulpverleners en intermediairen uit alle sectoren. We geven graag meer uitleg over wat jij voor deze kinderen én hun ouder kan doen. Tevens krijg je meer informatie over onze werking en ons aanbod. Dit infomoment is voor hulpverleners die werken met kinderen en/of volwassenen.

Doelgroep: Hulpverleners en intermediairen
Datum: Dinsdag 2 oktober 2018 tussen 12u15 en 13u30
Locatie: Dienstencentrum Den Aftrap, Gerdapark 14, Sint-Niklaas
Organisator: CCG Waas en Dender
Meer info en inschrijven: Ben Kwanten | CGG Waas en Dender | 078 35 34 35
Kostprijs: Gratis

Mindfulness

Aandachtstraining. Het aanleren van een aantal technieken kan ertoe leiden dat we niet meer op basis van onze automatische negatieve gedachten of emoties gaan reageren. Maar dat we bewust kunnen kiezen hoe we aandacht geven aan stresserende gebeurtenissen. 'Mindfulness' of 'aandachtstraining' is een combinatie van yoga, meditatie en cognitieve technieken uit de psychologie.

Doelgroep: Volwassenen
Data: dinsdag 2 oktober van 19u30 tot 22u |
vervolgdata: 9, 16 en 23/10 en 6, 13 en 27/11 en 4/12
donderdag 4 oktober van 9u30 tot 12u |
vervolgdata: 11, 18 en 25/10 en 8, 15, 22 en 29/11
Locatie: Castrohof, de Castrodreef 2, Sint-Niklaas
Organisator: CM Waas en Dender.
Inschrijven: www.cm.be/agenda | 03 760 38 11 | Gezondheidsbevordering.wd@cm.be
Kostprijs: CM-leden: 100 euro | niet-leden: 250 euro
CM-leden student: 50 euro
CM-leden met verhoogde tegemoetkoming: 50 euro

Stress? Tril jezelf vrij

Stress en spanning, we ontkomen er niet aan in onze huidige wereld. We merken de gevolgen van de spanning in hoe we ons voelen, in onze emoties, in onze manier van omgaan met anderen, in ons lichaam. Wist je dat je als mens beschikt over een ingebouwd natuurlijk mechanisme om met stress en spanning om te gaan? En dat je die stressreflex (endogeen trillen) opnieuw kan activeren en in je leven kan inzetten?

In de cursus leer je begrijpen hoe stress in je lichaam en je denken werkt. Er worden zachte fysieke oefeningen uitgelegd die het trillen uitlokken. Uiteindelijk tril je zelf en leer je om met die nieuwe sensaties om te gaan. In elke sessie bied je jezelf een zachte work-out, een intensieve inwendige massage, een weldoende ontspanning. Je laat tegelijk ook je oude spanningen (lichamelijk en emotioneel) aanpakken door diegene die jou het beste kent: je eigen lichaam.

Doelgroep: Volwassenen

Data: woensdag 3 oktober van 19u30 tot 22u | Vervolgdata: 10, 17 en 24 oktober en 7 november

Locatie: Castrohof, de Castrodreef 2, Sint-Niklaas

Organisator: CM Waas en Dender

Inschrijven: www.cm.be/agenda | 03 760 38 11 | Gezondheidsbevordering.wd@cm.be

Kostprijs: CM-leden: 70 euro | niet-leden: 130 euro

CM-leden met verhoogde tegemoetkoming: 40 euro

Rouw na zelfdoding

Tijdens deze infosessie wordt stilgestaan bij het thema zelfdoding en de specifieke aspecten die het rouwproces van nabestaanden kenmerken. Daarnaast worden ook Werkgroep Verder en de gespreksgroepen voor nabestaanden voorgesteld.

Doelgroep: Nabestaanden en hulpverleners

Datum: Woensdag 3 oktober van 19u tot 21u

Locatie: Vredeszaal, Stadhuis, Grote Markt, Sint-Niklaas

Organisator: CGG Waas en Dender

Meer info: Liesl Vereecke, suicidepreventiewerker Bea Van Coppenolle, therapeut en gespreksgroepbegeleider 'nabestaanden na zelfdoding'

Inschrijven: Inschrijven is niet verplicht, maar indien haalbaar, graag uw aanwezigheid bevestigen via l.vereecke@cggeclips.be

Kostprijs: Gratis

Verbindend communiceren

Is communiceren voor jou soms moeilijk? Voel je je niet altijd goed begrepen? Hoe ga je om met een negatieve boodschap? Wil jij vooral meer verbindend kunnen communiceren met je partner, je kind of collega? In deze vierdelige cursus nemen we zelf de verantwoordelijkheid om via verschillende stappen

op een geweldloze manier te communiceren. Doel van deze training is om te leren je behoeften en gevoelens te herkennen en deze respectvol en verbindend te uiten. We oefenen om meer waar te nemen in plaats van te oordelen. We zien wat empathie is, maar ook hoe we met boosheid kunnen omgaan.

Doelgroep: Volwassenen

Data: donderdag 4 oktober van 19u45 tot 22u | Vervolgdata: 11, 18 en 25 oktober

Locatie: Castrohof, de Castrodreef 2, Sint-Niklaas

Organisator: CM Waas en Dender

Inschrijven: www.cm.be/agenda | 03 760 38 11 | Gezondheidsbevordering.wd@cm.be

Kostprijs: CM-leden: 75 euro | niet-leden: 150 euro
CM-leden met verhoogde tegemoetkoming: 40 euro

Ladies Night – ‘50 tinten Tupperware’

Een avondje voor ladies only! Het ideale excuus om alleen of samen met de vriendinnen te genieten van een leuke avond in Amelberga in Stekene. We ontvangen je graag met een glaasje bubbels en lekkere hapjes. Om 20 uur start de toneelvoorstelling.

Een vrouw is al veel te lang single en gaat in de supermarkt op zoek naar de man van haar leven. Daar beleeft ze allerlei knotsgekke

avonturen. Eens ze weer thuisgekomen is, beslist ze haar leven een nieuwe wending te geven. Wil je weten hoe ze dat doet en wat Tupperware® daar mee te maken heeft? Kom dan zeker kijken naar ‘Vijftig tinten Tupperware®’ waar Hilde Appelmans aan de hand van Tupperware® producten vertelt over haar leven als single, over relaties, de liefde en nog zoveel meer. Zo had je nog nooit naar een Tupperware® doos gekeken!

Doelgroep: Alle dames

Datum: Vrijdag 5 oktober om 19u

Locatie: Amelberga, Polenlaan 46, Stekene

Organisator: Gemeentebestuur Stekene

Inschrijven: Dienstcultuur | 03 790 03 72 | cultuur@stekene.be

Kostprijs: 9 euro

Ontdek de durver in jezelf. Assertiviteit voor kinderen

Vind je het moeilijk om voor jezelf op te komen? Ben je soms onzeker in je contacten met anderen? Voel je je wel eens boos en verdrietig omdat je jezelf niet kan of durft te zijn? Dan is deze training zeker iets voor jou. Samen met andere kinderen tussen 10 en 12 jaar ga je op zoek naar jezelf onder begeleiding van een kinderpsycholoog.

Doelgroep: Kinderen tussen 10 en 12 jaar
Data: zaterdag 6 oktober van 10u tot 12u | vervolgdата: 13, 27 oktober en 10, 17 en 24 november en 1 december
Locatie: Castrohof, de Castrodreef 2, Sint-Niklaas
Organisator: CM Waas en Dender
Inschrijven: www.cm.be/agenda | 03 760 38 11 | Gezondheidsbevordering.wd@cm.be
Kostprijs: CM-leden: 35 euro | niet-leden: 70 euro
CM-leden met verhoogde tegemoetkoming: 18 euro

Week van het welbevinden

Verschillende kleine acties om naar het welbevinden van de leerlingen (en collega's) te peilen

Doelgroep: Leerlingen
Data: Maandag 8 – woensdag 10 oktober
Organisator: VTS 3 Buso, Breedstraat 104, Sint-Niklaas
Inschrijven: Enkel voor leerlingen VTS 3

Leven met een 'levend verlies'

Soms loopt het leven niet zoals verwacht en wordt er iemand in je dichte omgeving psychisch ziek. Een naaste met een blijvende beperking of een naaste met een psychische kwetsbaarheid die niet zomaar verdwijnt. Ouders van nu en morgen moeten (leren) leven met een 'levend verlies'.

Gastspreeker: prof. Manu Keirse, klinisch psycholoog

i.s.m. Gezin en Handicap, CM Waas en Dender en netwerk ADS

Doelgroep: volwassenen

Data: Dinsdag 9 oktober van 19u30 tot 21u30

Locatie: Zaal 'Antigone' OLV Presentatie, Spoorweglaan 9-15, Sint-Niklaas

Organisator: Gezin en Handicap, CM Waas en Dender en netwerk ADS

Meer info: simileswaasendender@skynet.be

Inschrijven: Voor 21/9 via www.cm.be

Kostprijs: Gratis voor familieleden

Film The Beaver + infomoment

In het kader van de tiendaagse geestelijke gezondheid vertonen we in het dienstencentrum de film 'The Beaver'. We maken van de gelegenheid ook gebruik om wat info te geven rond geestelijke gezondheid.

Walter Black (Mel Gibson) lijdt aan extreme depressies. Hij slaapt veel, probeert verschillende vormen van zelftherapie uit en ziet ondertussen dat zijn vrouw Meredith (Jodie Foster) zich zoveel mogelijk achter haar werk verschuilt, hulpeloos toeziet hoe hij er aan onderdoor gaat en uiteindelijk zelfs besluit om hem het huis uit te schoppen. Walter besluit

zelfmoord te plegen. De zelfmoordpoging mislukt en wanneer Walter wakker wordt ziet hij twee plastic ogen, een grote staart en een brede grijns tussen het afval liggen. Een bever! Vanaf dat moment loopt Walter 24 uur per dag met de bever-pop aan zijn hand, om vervolgens alleen maar via de pop te communiceren en deze als een levend wezen te behandelen. Walter gaat terug naar huis en alles lijkt verrassend genoeg weer beter te gaan tussen hem, zijn vrouw en de kinderen. Totdat de bever complete controle over het leven van Walter lijkt te krijgen...

Doelgroep: Iedereen

Datum: Dinsdag 9 oktober om 13u30

Locatie: Woonzorgcentrum De Spoele

Meer info: Liesbeth Noppe, centrumleider dienstencentrum De Wilg | 03 778 55 60 | dienstencentrum@sint-niklaas.be

Inschrijven: Balie thuiszorgcentrum 't Punt, Lamstraat 23 9100 Sint-Niklaas

Kostprijs: 2 euro | 1,5 euro met kansenpas

Al te gek. Psychose tussen brein en samenleving

We hebben onze monden vol over wat 'normaal' is en hoe iemand zich in onze samenleving hoort te gedragen. Bioloog en filosoof Geerd Magiels ging in gesprek met specialisten-psychiaters over de problematiek van psychose en van mensen die psychisch afwijken van de 'norm'. De voorbije decennia is er een lange weg afgelegd, maar Geerd stelt ook kritische

vragen over het blijvende stigma dat op psychische problemen rust. Hij ontmaskert hardnekkige misverstanden en toont haarfijn aan waar wij als maatschappij tekortschieten.

i.s.m. Psychiatrisch Centrum Sint-Hiëronymus, Similes Waas en Dender

Begeleiding: Geerd Magiels

Doelgroep: Volwassenen

Datum: Woensdag 10 oktober van 19u30 tot 22u

Locatie: Koek&Ei, H. Heymanplein 5-9, Sint-Niklaas

Inschrijven: Vormingplus Waas-en-Dender | 03 775 44 84 |

www.vormingplus.be/waas-en-dender

Betaling na bevestiging van inschrijving op BE33 8916 7404 6946

Kostprijs: 5 euro | met korting: 2,50 euro

DWANG! Dansvoorstelling van Ish Dance Collective

Deze dansvoorstelling wil het taboe op psychische problemen doorbreken.

In DWANG worstelen 4 mensen op hun eigen manier met een dwangneurose. In een meeslepende voorstelling waarin popping, hiphop en

toneel de verbinding aangaan, nemen we een kijkje in een vervreemdende realiteit.

Een wereld waarin er gevaar schuilt in de voegen tussen stoeptegels en de meest saai dag zorgt voor onbeschrijfbaar geluk.

Doelgroep: Jongeren en volwassenen vanaf 12 jaar

Datum: Woensdag 10 oktober om 20u

(In de namiddag is er een gesloten voorstelling)

Locatie: Stadsschouwburg Sint-Niklaas

Organisator: Werkgroep 'Samen Veerkrachtig'

Inschrijven: Online via www.ccsint-niklaas.be. Klik via menu naar "te gast"

Kostprijs: Standaardtarief: 15 euro

– 26 jarigen: 12 euro

+ 65 jarigen: 14 euro

Kansenpastarief is van toepassing

Lunch-Speeddate voor hulpverleners

Speeddate en zelfzorgactiviteit voor alle hulpverleners die werken met en voor volwassenen rond geestelijke gezondheid.

Doelgroep: Hulpverleners die werken met volwassenen rond geestelijke gezondheid uit de regio Sint-Niklaas
Datum: Donderdag 11 oktober van 11u tot 14u
Locatie: De Foyer, Stadsschouwburg Sint-Niklaas
Organisator: Werkgroep 'Samen Veerkrachtig'
Inschrijven: Op uitnodiging. Plaatsen beperkt.
Via ann.opgenhaffen@sint-niklaas.be
Kostprijs: Gratis

Infoavond 'Als kleine kinderen groot worden'

Infoavond over tabak, alcohol en andere drugs in de opvoeding. Heb je kinderen tussen 10 en 15 jaar en zit je met vragen als: 'Hoe kan je je zoon/ dochter verstandig leren omgaan met alcohol?' of 'Kan ik tabak verbieden als ik zelf rook?' of nog 'Wat als mijn dochter

begint te experimenteren?' Op deze interactieve avond willen we jullie tips geven om met je kind in gesprek te gaan over tabak, alcohol en andere drugs. Dit zullen we doen aan de hand van filmpjes en praktische voorbeelden.

Doelgroep: Volwassenen
Datum: Donderdag 11 oktober van 19u30 tot 21u
Locatie: Huis van het Kind, Kazernestraat 35, 9100 Sint-Niklaas
Organisator: CGG Waas en Dender
Meer info: Cynthia Deman, preventiewerking CGG Waas en Dender, 078/35 34 35 | preventieTAD@cggwaasendender.be
Inschrijven: Inschrijven kan door een mailtje te sturen naar preventieTAD@cggwaasendender.be.
Maximum aantal deelnemers 25
Kostprijs: Gratis

Psycho-educatieve groep voor ouders van jongeren die gamen of genotsmiddelen gebruiken

CGG Waas en Dender organiseert een groepsaanbod voor ouders van jongeren die riskant gamen, alcohol, cannabis of andere drugs gebruiken. Graag nodigen we u (en uw partner) uit om deel te nemen aan deze reeks van 4 sessies.

Doelgroep: Ouders van jongeren die riskant gamen, alcohol, cannabis of andere drugs gebruiken.

Data: Dinsdag 6, 13, 20 en 27 november 2018 telkens van 19u30 tot 21u30

Locatie: CGG Waas en Dender, Antwerpse Steenweg 187 bus 1, Sint-Niklaas

Organisator: CGG Waas en Dender

Meer info en inschrijven: Marjolein Van de Velde of Tineke De Breucker
preventieTAD@cggwaasendender.be | 078/35 34 35

Kostprijs: Gratis



Gelukkig kan je jouw
veerkracht trainen!

Tips over hoe je dat
doet, vind je op
www.fitinjehoofd.be.

veel

WERELDDAG
GEESTELIJKE
GEZONDHEID
Samen
vleerkrachtig
WAASLAND



stad
Sint-Niklaas