

PERSBERICHT

Brussel, 1 oktober 2022

Vandaag start de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid

Van 1 tot 10 oktober vindt jaarlijks de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid plaats. Samen met 775 organisaties zet het Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, de Vlaamse Logo's en Te Gek!? het belang van geestelijke gezondheid en veerkracht in de kijker. Het jaarthema van 2022? Je innerlijke kracht!

Onmogelijk te missen

In 2022 doen maar liefst 775 organisaties mee aan de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid. Ze organiseren wandelingen in teken van mentale gezondheid, nodigen gastsprekers uit rond het thema of doen andere verbindende acties onder het motto #samenveerkrachtig. Maar bovenal fleuren de deelnemende organisaties tien dagen lang het straatbeeld op met spreuken die de kracht van eenieder in de kijker zetten. En door de campagnemagneten blijft die boodschap ook écht plakken.



Rozette Reyskens is schepen van welzijn in Zutendaal en organiseert voor de inwoners van haar gemeente een wandeling in teken van geestelijke gezondheid. Zij getuigt: *“Wandelen in de natuur en mentale veerkracht gaan hand in hand. Dit is nu net waar het lokaal bestuur wil op inzetten als warme gemeente, zodat iedereen ‘zich goed in zijn vel voelt’ in het groenste snoepje van Vlaanderen!”*.

Ook Luc Luycx die zelf een psychische kwetsbaarheid heeft, werkte mee aan de wandeling ‘samen op stap naar veerkracht’: *“Samen met ervaringsdeskundigen willen wij tijdens deze wandeling een krachtig signaal geven tegen stigma. Etiketten horen thuis op flessen, niet op mensen.”*

Benieuwd naar alle activiteiten? Neem een kijkje op www.samenveerkrachtig.be.

#Samenveerkrachtig, met nadruk op 'kracht'

Komende twee jaar staat de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid in het teken van 'kracht'. *"We hebben allemaal sterktes waar we trots op mogen zijn. Alleen... soms zien we ze niet of lijken ze vanzelfsprekend"*, vertelt Marlien De Coen, stafmedewerker bij Te Gek!?.

Onder het motto 'samen veerKRACHTig' nodigen we mensen uit om hun kracht te ontdekken, roepen we hen op om samen trots te zijn op deze krachten –groot en klein– en om ze ook in te zetten om anderen te helpen. *"Als we die gewoontes inbouwen in ons dagdagelijks leven krijgt ons geluksgevoel een enorme boost volgens de geluksdriehoek"*, vertelt Eline De Decker, stafmedewerker bij Gezond Leven.

Ben je als journalist geïnteresseerd in de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid en wil je een kijkje nemen op één van de activiteiten? Deze organisatoren openen hun deuren en staan je graag te woord tijdens het startweekend:

1. Limburg → Wandeling 'Samen op stap naar veerkracht'

- zondag 2 oktober van 10u30 tot 13u30
- Zutendaal
- Contact = Gudrun Nijs – 0472/18.04.23
- [Meer info](#)

2. Vlaams-Brabant → Gezinsdag – gezinskracht

- Zondag 2 oktober
- Leuven
- Contact = Liesbet Marsoul – 016/ 27.28.26
- [Meer info](#)

3. Oost-Vlaanderen → Gelukswandeling en gevoelsmuur in de bib

- Zaterdag 1 oktober
- Waasmunster
- Contact = Elke De Schryver – 0497/ 45.44.32
- [Meer info](#)

4. West-Vlaanderen → 'Jong en (samen) veerkrachtig'

- Zaterdag 1 oktober van 14u – 18u
- Blankenberge
- Contact = Ann Tavernier – 050 23 59 75
- [Meer info](#)

5. Antwerpen → Warme William Luistermobiel

- 1 oktober van 11u tot 16u30
- Brasschaat, Kalmthout, Wuustwezel, Essen en Kapellen
- Contact = Stephanie Verheyden - 0486/61.65.99
- [Meer info](#)

Contact

Ben je als journalist geïnteresseerd in een uitgebreider interview met ervaringsdeskundige Luc Luycx of met organisator Rozette Reyskens? Dan kan je met hen verder contact opnemen via onderstaand nummer:

Luc Luycx: **0495 711 954**

Rozette Reyskens: **0486 48 04 74**

Voor meer info:

Sanne Henderyckx (persverantwoordelijke Vlaams Instituut Gezond Leven)

sanne.henderyckx@gezondleven.be

☎ 0498 25 92 61

www.gezondleven.be

Marlien De Coen (Stafmedewerker Te Gek!?)

marlien@psyche.be

☎ 09 221 44 34 - 0468 25 38 86

www.tegek.be

Eva Helmer (Vlaamse Logo's)

Eva.helmer@logolimburg.be

☎ 011 15 12 34

www.vlaamse-logos.be

Over Vlaams Instituut Gezond Leven vzw

Het Vlaams Instituut Gezond Leven vzw heeft één doel: een gezonder Vlaanderen. We willen iedereen op een toegankelijke manier stimuleren om gezond(er) te leven, in een gezonde omgeving. Meer concreet zijn we expert in voeding, beweging & sedentair gedrag, tabak, mentaal welbevinden, gezondheid & milieu en settinggericht werken. Specifiek op die thema's ondersteunen we de Vlaamse overheid in het opmaken en uitvoeren van het Vlaamse beleid. Dit combineren we met expertise in gedragsverandering en gezondheidsongelijkheid.



Over Te Gek!?

Te Gek!? ijvert voor een geestelijk gezond Vlaanderen waar mensen met een psychische kwetsbaarheid, zonder stigma of discriminatie, volop kunnen deelnemen aan het maatschappelijk leven. Door geestelijke gezondheid bespreekbaar te maken bij een groot publiek. Zodat mensen met een psychische kwetsbaarheid opnieuw in zichzelf gaan geloven

en de kracht vinden om terug te veren. Te Gek!? Zet ook in op een humane geestelijke gezondheidszorg met tal van uitgerolde activiteiten en nieuwe initiatieven. Denk hierbij aan het ontwikkelen van methodieken en praktijkondersteuning, kwartiermaken, buddywerking, herstelacademie, herstelplatform, Open Dialogue, De ZorgSamen, het organiseren van congressen,... Voor Te Gek!? is geestelijke gezondheid een hoofdzaak.

Over de Vlaamse Logo's

De Vlaamse Logo's gaan voor meer levenskwaliteit en gezonde levensjaren voor iedereen. Het Logo nodigt lokale besturen, schoolondersteuners, organisaties, verenigingen en zorgactoren uit om mensen aan te moedigen tot een gezonde levensstijl en in te grijpen in de leef-, werk- of schoolomgeving. Je kunt bij het Logo terecht voor informatie en advies op maat. Ze bieden betaalbare, wetenschappelijk onderbouwde methodieken en actie- en campagnemateriaal. De kracht van het Logo zit ook in hun netwerkfunctie. Ze brengen lokaal en regionaal mensen samen en zetten de neuzen in dezelfde richting.