

Samen veerkrachtig in Boechout Organisatie door PZ Campus Alexianen



De HerstelAcademie: samen sterker!



Doe mee met de infosessie door de HerstelAcademie Antwerpen, Voor- en Noorderkempen. Ontdek wat ze doen, voor wie ze er zijn en hoe ze mensen helpen groeien en herstellen. De HerstelAcademie organiseren kortlopende cursussen rond mentaal welzijn, hoop, veerkracht en ontmoeting.

Bij de HerstelAcademie draait alles om samen werken, leren en delen van kennis en ervaringen. Het lesgeversduo bestaat dan ook uit een professionele hulpverlener én een ervaringsdeskundige. Ze laten je zien wat ze aanbieden en hoe ze iedereen helpen om veerkrachtiger te worden. Wees welkom bij de HerstelAcademie!

Wo 2 oktober • 13u tot 16u • gratis
Zaal Alexius, hoofdgebouwcampus Boechout
Deze activiteit is met inschrijving



Organisatie door Ontmoetingshuis de Vlonder

Ontmoetingshuis de Vlonder is een gastvrije plek waar mensen met een langdurige psychische kwetsbaarheid zich 'thuis' kunnen voelen. We vertrekken van de behoefte van mensen om ergens bij te horen, om zich veilig te voelen, om nuttig te zijn. Door lid te worden van het ontmoetingshuis kunnen leden samen met stafleden een activiteitenkalender uitwerken om zo een gezond levensritme op te bouwen.

Voor arbeidsmatige activiteiten is er "arbeidszorgcentrum 't Karwei". Binnen de ambachtelijke ateliers gaan zij aan de slag in een bakkerij, kookatelier en tuin die volledig ondersteund worden door een bureau-team. De producten worden in de buurt en hun winkeltje verkocht. In het alcoholvrij café met gezellige terras is iedereen welkom: Samen zijn we veerkrachtig!



Samen bekijken we de oorzaken van dit stigma en enkele remedies om het te doorbreken. We eindigen met de mogelijkheid om interactief ervaringen te delen met elkaar.

Wo 2 oktober • 18u tot 20.30u • gratis, met hapje en drankje
Georges Van Raemdoncklaan 5, Boechout
Deze activiteit is met inschrijving, max 25 deelnemers



(c) Bjorn De Raeymaekers

Gegidste wandeling: Wandel & herstel



Ontmoetingshuis de Vlonder, Natuurpunt Land van Reyen en Natuurlijk Boechout slaan de handen in elkaar en nodigen je van harte uit voor een natuurwandeling in teken van herstel van de natuur en van jezelf. Anja Wijfels en Luc Sels, natuurgidsen van Natuurpunt Land van Reyen, gidsen ons door het brongebied van de Molenbeek in Boechout. Leden van de Vlonder nemen het woord en delen ervaringen doorheen deze wandeling.

Welke rol of welke betekenis heeft de natuur gespeeld of speelt de natuur in ons psychisch herstel. Tijdens de wandeling delen we niet alleen de kennis en expertise van natuurpunt, en het oogpunt van een natuurherstel, maar ook van psychisch herstellen in de natuur. Na afloop genieten we samen van een heerlijke kom verse, ambachtelijke soep van 't Karwei.

Start -en eindlocatie is het Wijveld, een initiatief van Raak (vroeger KWB), waar ook de leden van 't Karwei wekelijks aan de slag gaan in de moestuin.

Za 5 oktober • start om 14u, de wandeling is 5 km lang.
Start -en eindlocatie: Wijveld, Hellestraat 32b, Boechout
Organisatie i.s.m Natuurpunt Land van Reyen en Natuurlijk Boechout
Deze activiteit is met inschrijving, max 30 deelnemers

Ontmoet de Vlonder op de jaarmarkt

Traditiegetrouw is 't Karwei elk jaar van de partij op de jaarmarkt van Boechout. Dit jaar staan we er voor 't eerst met heel Ontmoetingshuis de Vlonder. Naast onze producten, gemaakt in de ateliers, organiseren we een cafeetje waar je welkom bent voor een koffie en een babbel.



Een plek voor ontmoeting en verbinding, voor iedereen die dat wil. Neem plaats in onze zetel voor een warm gesprek en een heerlijke koffie met koekjes.

Di 8 oktober • 9u tot 13u • gratis
Colenstraat 23B, Jaarmarkt Boechout

Ontmoetingshuis de Vlonder zit in de werkgroep 'Zorgzame buurten' van gemeente Boechout. Sint-Mathildis, een van de andere leden in deze werkgroep, organiseert in oktober ook een activiteit in kader van de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid.

Dit initiatief zetten we graag mee in de kijker:

Muziekconcert in de Oase

Elke eerste dinsdag van de maand organiseert Marieke den Hartog, dominee van de protestantse kerk, i.s.m Zorgzame Buurt Sint-Mathildis een koffiemoment met focus op ontmoeting in de Oase in Boechout. Tijdens de editie van oktober zal er live muziek zijn en worden er zoals altijd ook zoete versnaperingen voorzien.

Di 1 oktober • 13.30u • vrije bijdrage
De Oase, Appelkantstraat 2, Boechout
Een organisatie van wzc St. Mathildis i.s.m. gemeente Boechout



film • wandeling • workshops • voordracht • koffieklets • taboes doorbreken • ontmoeten • muziek • verhalen •

Programma overzicht

Versterk je veerkracht!

1 tot en met 10 oktober 2024
Zorggroep Multiversum

Samen veerkrachtig

Op **10 oktober** staan we over heel de wereld stil bij het belang van onze geestelijke gezondheid. In Vlaanderen doen we dat 10 dagen lang tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid.

Binnen Zorggroep Multiversum wordt er heel wat georganiseerd in deze periode. Dit jaar worden alle initiatieven voor de eerste keer samen gebundeld in één programma: het 10-daags festival van de Geestelijke Gezondheid. **Activiteiten die open staan voor iedereen, delen we met jou als buurtbewoner in deze flyer.**

Verschillende werkingen en clusters van de zorggroep maakten de brug naar de buitenwereld en gingen samenwerkingen aan met onder andere **Stad Mortsel, Walpurgis, Natuurpunt en Natuurlijk Boechout**. De praktijkkennis van onze cliënten en medewerkers in combinatie met de eigenheid van de verschillende partners rond ons creëerden samen het boeiende programma dat je in deze flyer terugvindt. Wees heel erg welkom tussen 1 en 10 oktober 2024 op één of meerdere initiatieven die veerkracht in de kijker zetten!

Veerkracht heb je nodig om weer recht te krabbelen na een moeilijke periode. Door samen in beweging te blijven en verbinding te maken met anderen, zet je kleine stapjes vooruit. Het is belangrijk om weten dat je er niet alleen voor staat.

Stuurgroep Samen veerkrachtig



Het 10-daags festival van de Geestelijke Gezondheid is een initiatief van Zorggroep Multiversum i.s.m verschillende partners. Voor sommige activiteiten moet je op voorhand inschrijven. Dit kan via de QR code of de website: <https://multiversum.care/>

03 460 12 00 • info@multiversum.care

Scan en schrijf in

Samen veerkrachtig in Mortsel Organisatie door PZ Campus Amedeus

Interneringscafé met muziek, woord en beeld



Er heersen heel wat misvattingen in onze maatschappij over mensen met een interneringsstatuut. Daarom organiseren Knoop en Cadenza voor de gelegenheid een interneringscafé: een plek van ontmoeting waar getuigenissen, kunstwerken en muziek gebracht worden door en voor mensen die met internering in aanraking kwamen, hun netwerk en geïnteresseerde buurtbewoners.

Wees welkom om, bij een hapje en een drankje, ondergedompeld te worden in de wereld van internering. Leer de moeilijke en mooie, harde en zachte kanten kennen van dit vaak misbegrepen aspect binnen de geestelijke gezondheidszorg.

Vr 4 oktober • 19u tot 21.30u • gratis
Campus Amedeus, Deurnestraat 252, Mortsel.
Gebouw J of volg de eventpijlen vanaf het hoofdgebouw

Organisatie door 't Aktief en De Klapper

't Aktief/de Klapper is een plek waar mensen met een kwetsbaarheid, op eigen tempo, opnieuw verbinding kunnen maken met zichzelf en de maatschappij.

Het is een plek waar mensen kunnen aankomen, hun talenten ontdekken, vaardigheden versterken en zijn wie ze zijn.

Adres: Antwerpsestraat 179, 2640 Mortsel



(c) Jente van Pelt,
Studio Coup de Foudre

Koffieklets

Samenzijn rond een tas koffie en gebak: het kan een mens deugd doen. Geïnspireerd door de Zweedse traditie 'Fika' nodigen 't Aktief en De Klapper i.s.m Huis voor de buurt De Populier en Walpurgis je uit voor een gezellig samenzijn. Neem een moment om het werk of dagelijkse bezigheden te onderbreken en samen koffie of thee te drinken, iets te eten en elkaar (beter) te leren kennen.

Het idee is eenvoudig. Er zal koffie en thee zijn, van het huis. Jij brengt iets mee om te eten, dat je graag wil delen met de anderen. Iedere bijdrage is welkom. Jouw aanwezigheid is wat telt! Laat je verrassen door een heerlijk buffet, boeiende ontmoetingen, een muzikaal intermezzo, een kinder(boeken)hoek,...

Za 5 oktober • 14u tot 17u • deFENIKS, Deurneleitje 6, Mortsel
Gratis maar breng zelf ook iets lekker mee om te delen bij de koffie
Organisatie i.s.m Huis voor de buurt De Populier, Walpurgis en Bib Mortsel

Salon van de veerkracht

't Aktief en De Klapper verwelkomen je in hun *Salon van de Veerkracht* op de woensdagmarkt.

Zet je boodschappen aan de kant en plof neer in hun zetel voor een warm gesprek.

Wo 2 oktober • 8u tot 13u • gratis
Markt Mortsel, Stadsplein, Mortsel



(c) Sur l'Adamant

Film: Sur l'Adamant

Met de vertoning van de documentaire "Sur l'Adamant" laat ook **Cinema M** de 10-daagse niet onopgemerkt voorbij gaan. Na de film staan enkele mensen van 'tAktief en De Klapper stil bij de aspecten die zij, vanuit hun werking, belangrijk vinden in het kader van geestelijke gezondheid.

Over de film:

De Adamant is een uniek dagverblijf dat, al drijvend op de Seine, in het hart van Parijs, volwassenen verwelkomt met een psychische kwetsbaarheid. De voornaamste activiteit aan boord is het maken van kunst, van schilderen tot musiceren. Het is een plek die haar bezoekers een houvast biedt en van waaruit mensen (opnieuw) verbinding maken met elkaar en de wereld. Regisseur Nicolas Philibert distilleerde uit meer dan 100 uur aan beelden een warm en empathisch portret, dat vorig jaar terecht de Gouden Beer in Berlijn in de wacht sleepte.

Di 8 oktober • voorstelling om 16u en 2015
Cinema M, Mark Liebrecht Schouwburg, Heilig-Kruisstraat 16, Mortsel
€1,60 (UITpas) • €8 (basis) • €5 (-18j/leden Cinema M)
Een organisatie van Cinema M en Vrije Tijd Mortsel i.s.m. 't Aktief en De Klapper. Tickets via: <https://tickets.mortsel.be> of aan de kassa



Het 10-daags festival van de Geestelijke Gezondheid is een organisatie van:

