

**SAMEN**  
**vleerkrachtig**  
Boost je veerkracht

# 10-DAAGS FESTIVAL

VAN DE GEESTELIJKE GEZONDHEID  
1 TOT EN MET 10 OKTOBER 2024

concert • wandeling • workshops • voordracht • beweging  
obstakels overwinnen • ontmoeten • muziek • verhalen •

## Programma overzicht

1 tot en met 10 oktober 2024



ZORGGROEP  
MULTIVERSUM  
IEDER VERHAAL TELT

## Praktische info

Alle activiteiten in dit programma zijn **gratis** (tenzij anders vermeld) en toegankelijk voor (ex-)patiënten, cliënten, bewoners, leden, en medewerkers van Zorggroep Multiversum.

Familie en naasten zijn ook welkom op de Kick-Off op 1/10 en alle openbare activiteiten georganiseerd door Ontmoetingshuis de Vlonder of 't Aktief/De Klapper, de lezing van de HerstelAcademie op 2/10 en het interneringscafé op 4/10.



Voor sommige activiteiten moet je op voorhand inschrijven. Je herkent ze aan dit icoontje:

Inschrijven kan door deze QR code te scannen, via Jouw Multiversum of de website:

<https://multiversum.care/>

Dit festival wordt door vele schouders gedragen. Dankjewel aan de vele handen die het werk licht maakten! Wil je in '25 ook een activiteit organiseren in het teken van de 10-daagse of jouw steentje bijdragen? Contacteer de stuurgroep Samen Veerkrachtig via [communicatie@multiversum.broedersvanliefde.be](mailto:communicatie@multiversum.broedersvanliefde.be).

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



# 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 altijd 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**. Wil jij je veerkracht een extra boost geven? Kijk dan verder naar ons programma.

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.

Niet alleen binnen de zorgsector wordt er extra aandacht besteed aan geestelijke gezondheid. Dankzij de campagne nemen steeds meer organisaties het belang van veerkracht op in hun programma. Enkele clusters binnen Zorggroep Multiversum maakten de brug naar de buitenwereld en gingen nieuwe samenwerkingen aan met onder andere Stad Mortsel, Natuurpunt en Natuurlijk Boechout. De praktijkkennis van cliënten en medewerkers in combinatie met de eigenheid van de verschillende partners creëerden samen het boeiende programma dat je in deze brochure terugvindt.

Wees heel erg welkom op één of meerdere van onze activiteiten tussen 1 en 10 oktober 2024.

Stuurgroep Samen Veerkrachtig

# Overzicht activiteiten

## Campus Alexianen, Boechout

### Kick-Off 10-daags Festival

Het 10-daags festival van de Geestelijke Gezondheid wordt feestelijk geopend met een speciale Kick-Off op 1 oktober.

Zak af naar het speciaal voor deze week tot festivalwei omgedoopte grasveld tussen de cafetaria en Cadenza 1 en 4 voor een moment van samenzijn en ontmoeting. Ga in gesprek met elkaar en haal kracht uit verbinding. Samen heffen we een lekker glas frisdrank en genieten we van sfeer en live muziek.



CASUS is het huisorkest van voormalig vzw De Vliering. Het trio brengt covers van vroeger en nu. Special guest Geert Dom sluit aan op saxofoon.

DJ Skinny Boy brengt de festivalwei aan het dansen met een mix van eigen werk, pop, dance, trance en techno.

Piekerend'akkoorden brengt een eigen festivallied



#### 16u Inhuldiging Veerkrachtpad

De stuurgroep 'Bewegen' stelt met trots het Veerkrachtpad voor. Tijdens een wandeling op het domein kom je onderweg vijf borden tegen met telkens drie elementen: 'informeer', 'beweeg' en 'beleef'. Keramieken wegwijzers, gemaakt door cliënten, geven de juiste richting aan.

**Di 1 oktober • 15u tot 19u**

**Festivalwei: grasveld tussen cafetaria en Cadenza 1 en 4**

*Het 10-daags festival is een non-alcoholisch evenement*



## Slotfeest: Obstakelrun

Op de slotdag van het 10-daags festival wordt er een obstakelrun georganiseerd op campus Alexianen die door iedereen gelopen of gewandeld kan worden. Onderweg word je uitgedaagd om verschillende drempels te overwinnen. Lukt dit niet alleen, dan krijg je hulp.

Tijdens moeilijke periodes zijn het vaak emotionele obstakels die je moet overwinnen. Op 10 oktober word je uitgedaagd om dat fysiek te doen. Bewegen is immers goed voor je mentale gezondheid: het versterkt je veerkracht en het is leuk.

Wees op tijd op de festivalwei om je in te schrijven. Je ontvangt een rugnummer waarmee je na de obstakelrun kans maakt op iets uit de prijzenpot. Naast de obstakelrun kan je ook andere zaken beleven, allemaal in het kader van bewegen. We voorzien randanimatie zoals een gekke fietstoer en een archytag battle. Voor elk wat wils, niemand zal zich vervelen!

### 16u loting prijzenpot

Winnaars die niet aanwezig konden zijn krijgen hun prijs toegestuurd.

**Do 10 oktober • start om 10u, 11u, 13u, 14u en 16u.**

**Festivalwei: grasveld tussen cafetaria en Cadenza 1 en 4**



# Overzicht activiteiten Campus Alexianen, Boechout



## 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!



Deze activiteit is met inschrijving

Wo 2 oktober • 13u tot 16u  
Zaal Alexius, hoofgebouwcampus Boechout



# Puur beleven, een dag vol workshops



Deze activiteiten zijn met inschrijving

## Yoga

Volg lichaamsgerichte oefeningen die je fysiek en mentaal sterker maken en helpen om te ontspannen.

Wo 9 oktober • 13u tot 14u

Festivalwei: grasveld tussen cafetaria en Cadenza 1 en 4



## Een filosofische kijk op veerkracht

Krijg waardevolle lessen en enkele praktische oefeningen aangerijkt die je helpen omgaan met uitdagingen, stress en verandering.

Wo 9 oktober • 14.15u tot 15.15u

Zaal Clemens, hoofdgebouw



## Djembe: oerklanken in het NU

Kom samen alles even loslaten. We maken een spel van klanken.

Wo 9 oktober

14.15u tot 15.15u of 15.30u tot 16.30u

Festivalwei: grasveld tussen cafetaria en Cadenza 1 en 4



## Meditatie

Ontdek welke verschillende meditatievormen er bestaan en welke vorm het beste bij jou past.

Wo 9 oktober • 15.30u tot 16.30u

Relaxatieruimte hoofdgebouw



## Zorgzame buurt 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

## Overzicht activiteiten door Ontmoetingshuis de Vlonder



### Maak kennis met de WED

De Werkgroep Ervaringsdelen en Destigmatisering (WED) stelt zich voor en nodigt enkele gastsprekers uit die hun persoonlijk verhaal brengen rond psychische problemen.

Het taboe dat heerst rond psychische problemen houdt mensen vaak tegen om hulp te zoeken bij klachten.

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.



Deze activiteit is met inschrijving, max 25 deelnemers.

Wo 2 oktober • 18u tot 20.30u • met gratis hapje en drankje  
Georges Van Raemdoncklaan 5, Boechout





## Gegidste wandeling: Wandel & herstel



Ga mee op een gegidste wandeling met Natuurpunt en Natuurlijk Boechout door het brongebied van de Molenbeek in Boechout. Onderweg leren we meer over natuurherstel en delen leden van de Vlonder hun ervaringen over hoe de natuur een rol speelt (of heeft gespeeld) in hun psychisch herstel. We eindigen met heerlijke verse soep van 't Karwei op het Wijveld, een initiatief van RAAK (vroeger KWB).

**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 arbeidsateliers 't Karwei, 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 • Colenstraat 23B, Jaarmarkt Boechout**

## Overzicht activiteiten Campus Amedeus, Mortsel

### 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**

**Campus Amedeus, Deurnestraat 252, Mortsel.**

**Gebouw J of volg de eventpijlen vanaf het hoofdgebouw**

### Inhuldiging Veerkrachtpad

De stuurgroep 'Bewegen' stelt met trots het Veerkrachtpad voor, dat feestelijk wordt geopend tijdens het 10-daags festival.

Tijdens een wandeling op het domein kom je onderweg vijf borden tegen met telkens drie elementen: 'informeer', 'beweeg' en 'beleef'. Keramieken wegwijzers, gemaakt door cliënten, geven de juiste richting aan.

**Wo 9 oktober • 12.30u**

**Pleintje tussen Vivo en Knoop**



## Plant-it stekjes

Kom een gratis stekje ophalen! Planten en kruiden zijn rustgevend en geven een positief gevoel bij het zien groeien.

Di 1 oktober • 12u tot 13u  
Pleintje tussen Vivo en Knoop

## Spreukenbundels

Kies uit een van de vele spreuken, ontvang een raamstift en zet een leuke boodschap op het raam.

Wo 2 oktober • 12u tot 13u  
Pleintje tussen Vivo en Knoop

## Bankhangers en gesprekstarters

Ga op zoek naar bankhangers op de campus en/of ga 's middags in gesprek met iemand op een van de banken.

Do 3 oktober • 12u tot 13u  
Pleintje tussen Vivo en Knoop

## Volksspelen in een moderne mix

Leen vandaag enkele nieuwe volksspelen uit met een moderne twist die tot verbinding leiden.

Ma 7 oktober • 12u tot 13u  
Pleintje tussen Vivo en Knoop

## Complimentenboom

Bouw mee aan een boom vol positieve opstekers voor jezelf om met anderen te delen; armbandjes, posters, kaartjes,...

Di 8 oktober • 12u tot 13u  
Pleintje tussen Vivo en Knoop

## Lekkere en gezonde snacks

Wie zegt dat lekker en gezond niet samen gaan? Kom proeven van allerlei zelfgemaakte snacks

Wo 9 oktober • 12u tot 13u  
Pleintje tussen Vivo en Knoop



## Overzicht activiteiten Campus Amedeus, Mortsel

### Dag van de geestelijke gezondheid: boost je veerkracht!

De slotdag wordt ook op campus Amedeus groots gevierd met een gevarieerd aanbod. **Voor activiteiten met icoontje moet je inschrijven.**

#### Tai Chi

Breng je lichaam en geest in balans laat de energie door je lichaam stromen door het langzaam uitvoeren van een reeks vaste bewegingen en focus op je ademhaling.

10 oktober • 9u tot 10u • Gebouw J • max 15 deelnemers

#### De HerstelAcademie: samen sterker!

Ontdek wat de HerstelAcademie doet, wie kan deelnemen en hoe ze mensen ondersteunen in hun groei- en/of herstelproces. Hun kracht ligt in co-creatie, vorming en het samenbrengen van kennis, met doorleefde ervaringen.

10 oktober • 9u tot 11.30u • Zaal Minerva, hoofdgebouw

#### The Hamer

Zwaai de bal naar je medespelers en breng hen uit evenwicht. In team of ieder voor zich: fun verzekerd!

10 oktober • 9u tot 10u, 10.30u tot 11.30u, 13u tot 14u of 14.30u tot 15.30u  
Buiten ter hoogte van de sporthal • kom zeker op tijd en wacht je beurt af: er kunnen telkens 2 teams van max 8 personen tegelijkertijd deelnemen

#### Bubble Balls

Kruip in een bubble ball en na wat gewenning ben je klaar voor het echte spel! Van bubble voetbal tot estafetteparcours, bumpersumo,...

10 oktober • 9u tot 10u, 10.30u tot 11.30u, 13u tot 14u of 14.30u tot 15.30u  
Buiten ter hoogte van de sporthal • kom zeker op tijd en wacht je beurt af: er kunnen telkens 2 teams van max 6 personen tegelijkertijd deelnemen.





## **Ontmoeting in de Yurt**

Kom deze Mongoolse tent bezoeken in de tuin van PVT Waesdonck met een hapje en een drankje.

10 oktober • 10.30u tot 11.30u of 14.30u tot 15.30u  
Yurt PVT Waesdonck, Waesdonckstraat 2, Mortsel

## **Waiata**

Samen zingen, samen delen, luisteren, genieten.  
Je hoeft zelf niet te kunnen zingen om deel te nemen.

10 oktober • 10.30u tot 11.30u • De Oase, hoofdgebouw  
max 25 deelnemers

## **Volksspelen**

Ontdek enkele gezellige volksspelen met een moderne twist.

10 oktober • 13u tot 14u • Zaal Minerva, hoofdgebouw

## **Wandeling Klein Zwitserland**

Deze wandeling van +/- 5,5km brengt een mooie mix van natuur en cultuur.

10 oktober • 13u tot 14u • Verzamelpunt: Yurt PVT Waesdonck

## **Maak kennis met ACTie**

ACT biedt concrete technieken aan om met moeilijke gevoelens, gedachten en lichaamssensaties om te gaan. Kom in contact met wat je écht wil doen met je leven, los van angsten, verslaving, depressie, enz.

10 oktober • 14.30u tot 15.30u • Zaal Minerva, Hoofdgebouw



# Overzicht activiteiten door 't Aktief en De Klapper



(c) Jente van Pelt,  
Studio Coup de Foudre

## 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  
Markt Mortsel, Stadsplein, Mortsel

## 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



## 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 't Aktief 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 20u15**

**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**



ZORGGROEP  
MULTIVERSUM  
IEDER VERHAAL TELT