**Versterk je veerkracht tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid**

Van 1 tot 10 oktober vindt de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid plaats. Gedurende tien dagen zetten we samen in op het verhogen van onze veerkracht. Want veerkracht is meer dan ooit overal nodig. Eén op de drie Vlamingen kampt met psychische problemen. En dat aantal neemt alleen maar toe.

**Wat is ‘veer-kracht’?**

Het leven zit vol uitdagingen, kleine en grote. Er komt dagelijks heel wat emotie op ons af. En dat kan veel van je vragen. Hoe komt het dat sommigen daar beter mee omgaan dan anderen? Dat ligt o.a. aan je veerkracht. Jouw veerkracht bepaalt voor een stuk hoe jij je kan aanpassen aan stress en tegenslag.

**Veerkracht kan je trainen**

Veerkracht kan schommelen. Een hoge veerkracht wil niet zeggen dat je onkwetsbaar bent. Een lage veerkracht betekent niet dat je hulpeloos bent. Zoals je een spier traint, kan je ook je veerkracht trainen. Jouw veerkracht kan je zo beschermen tegen psychische problemen.

**Hoe veerkrachtig ben jij?**

Je mate van veerkracht wordt voor een groot deel bepaald door jouw vaardigheden om met problemen en stress om te gaan. En dat kan je leren. Wil jij je veerkracht versterken? Test dan eerst je huidige veerkrachtniveau. Surf naar [www.fitinjehoofd.be](http://www.fitinjehoofd.be) en ga naar ‘mijn veerkracht’. Op basis van jouw score krijg je info en advies op maat. Nadien krijg je oefeningen en tips die je helpen om positief in het leven te staan.

**Veerkrachtige gemeente/organisatie X!**

Tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid zetten we veerkracht in de kijker. Van 1 tot 10 oktober vinden er heel wat acties onder de noemer ‘Samen Veerkrachtig’ plaats. Ook in [gemeente/organisatie/…] doen we mee!

Voeg je kalender in of vermeld de link naar [www.samenveerkrachtig.be](http://www.samenveerkrachtig.be/).

Wil je met jouw organisatie ook een project organiseren rond geestelijke gezondheid? Het Logo zet je op weg! Contacteer de verantwoordelijke van jouw regio:

**Aalst en Dendermonde**: Catherine De Koker | catherine.dekoker@logodender.be

**Berlare, Zele, Buggenhout en Lebbeke:**Evelien Muylaert | evelien.muylaert@logodender.be

**Lede, Erpe-Mere, Haaltert en Denderleeuw**: Marthe Gysels | marthe.gysels@logodender.be

**Ninove en Geraardsbergen**: Marthe Gysels | marthe.gysels@logodender.be

Meer info op [www.logodender.be](http://www.logodender.be).

|  |
| --- |
| *"Logo Dender vzw is een neutrale netwerkorganisatie die samen met haar lokale partners inzet op gezondheid. Met onze vakkennis, gedrevenheid en talent voor samenwerking streven we ernaar om de Vlaamse gezondheidsdoelstellingen en het thema 'Gezondheid en milieu' te realiseren in ons werkingsgebied. Dit doen we door te sensibiliseren, informeren, ondersteunen bij het opzetten van een gezondheidsbeleid en noden te signaleren aan relevante overheden."* |