SAMEN vlllerkrachtig

Boost je veerkracht
van 1 tot 10 oktober

Neem plaats op onze bank

Inspirerende praktijkvoorbeelden om ontmoeting te faciliteren

Inspiratiegids Limburg

maakt van het hoofd een zaak

GEZONDHEIDTROEF

Vlaanderen is zorg

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

INHOUDSOPGAVE

1. INLEIDING 3
2. SOCIALE VERBONDENHEID 4
3. BANKENPROJECTEN 6
   - BANKDIRECTEURS 7
   - BABBELBANKEN 8
   - GEVELBANKJES 15
   - BEWEEGBANKEN 18
4. (BANKEN)WANDELINGEN 19
5. COMMUNICATIE 23
6. CAMPAGNEMATERIALEN 29
7. IK DOE MEE! 40

BIJLAGEN

1.INLEIDING

Een nieuw jaar starten we met de beste wensen voor elkaar. Vaak verwijzen deze wensen naar een goede gezondheid. En dat is niet zomaar: gezondheid -of vooral het gebrek eraan- maakt de meeste andere dingen in ons leven relatief. Maar gezondheid heeft veel facetten: het gaat niet alleen over lichamelijk gezond zijn, maar ook over de psychische en sociale dimensie van gezondheid. En die drie dimensies zijn sterk verweven met elkaar. Tijdens de **10-daagse van de Geestelijke Gezondheid** focussen we uiteraard wél op de psychische dimensie: tien dagen lang vragen we aandacht voor alle aspecten van psychische gezondheid: van je gelukkig voelen én goed in je vel zitten over (het bespreekbaar maken van) psychische kwetsbaarheid en herstel. Onder het motto '*Samen Veerkrachtig*' nodigen we iedereen in Vlaanderen opnieuw uit om tussen 1 en 10 oktober (een) actie(s) op poten te zetten.

Vorig jaar organiseerden jullie meer dan 500 activiteiten. Dit jaar willen we nog beter doen! Want de corona-pandemie heeft ons meer dan ooit duidelijk gemaakt, hoe belangrijk ons mentaal welbevinden en psychische gezondheid zijn.
En omdat 'samen veerkrachtig' ook écht 'samen' zou zijn, zetten we nog meer dan in het verleden in op een gemeenschappelijk accent doorheen de acties: **'Neem plaats op onze bank'**. Een zitbank als centraal element dus. En zitbanken, die zijn er in vele soorten en maten. Denk maar aan babbelbanken, gevelbanken, het project Bankdirecteurs en project Bank-Contact. In deze gids vind je inspiratie om met banken aan de slag te gaan.

Waarom precies dit accent? Een zitbank nodigt uit om even tot rust of tot stilstand te komen. Tegelijkertijd kan het een 'toevallige' ontmoeting tussen mensen stimuleren. En elke ontmoeting is een kans om elkaar te leren kennen en verbinding te zoeken met anderen. Samen plaatsnemen op de bank versterkt het "wij-gevoel". Een zitbank stimuleert om **sociaal verbonden te zijn** met elkaar.

Logo Limburg ondersteunt je graag bij de verdere uitwerking van jouw initiatief.

De Vlaamse partners van de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid

2. SOCIALE VERBONDENHEID

Sociale verbondenheid of sociale cohesie duidt op de samenhang in de maatschappij. Door sociologen wordt sociale verbondenheid ook wel omschreven als '**kleefkracht**'. Mensen, gemeenschappen, organisaties zijn de bouwstenen die de maatschappij vormgeven. Sociale verbondenheid is de mortel die de bouwstenen verbindt en samenhoudt, zodat het gebouw stevig blijft en schokken kan verduren.

Het hoeft dan ook niet te verwonderen dat sociale cohesie een éérste pijler is binnen **het traject 'Samen leven in 2050'** van de Vlaamse overheid. Binnen dit traject denken verschillende stakeholders na over de toekomst van ons samenleven.[1]

Maar er is meer: sociaal verbonden zijn is essentieel voor je mentaal welbevinden én je psychische gezondheid.

2.1 VERBONDENHEID ZORGT ERVOOR DAT JE JE GOED VOELT, EN DAT MAAKT GELUKKIG

Mensen zijn sociale wezens. We maken deel uit van een gemeenschap en leven (meestal letterlijk) samen. Af en toe alleen zijn kan deugd doen, maar in het algemeen hebben we contact met anderen nodig. Warme, bevredigende contacten laden onze batterijen op, geven ons de kans om te troosten en getroost te worden als het even wat minder gaat, zorgen ervoor dat we gemeenschappelijke herinneringen opbouwen …

Het zijn al deze zaken die een gevoel van verbondenheid kunnen creëren bij iemand. Het gaat dus over het gevoel dat je een warme en vertrouwelijke relaties hebt met de mensen om je heen. Je voelt je oprecht betrokken bij die mensen. Je weet dat je op hen kan rekenen wanneer nodig en zij kunnen ook steunen op jou. Je voelt je goed omringd.

'Goed omringd zijn' is één van de bouwblokken van mentaal welbevinden. Goed omringd zijn, maakt dat we ons goed in ons vel kunnen voelen, dat we ons gelukkig kunnen voelen. Kom er meer over te weten via de Geluksdriehoek.

[1] https://www.vlaanderen.be/vlaamse-regering/visie-2050/samen-leven-2050

2.2 VERBONDENHEID IS ESSENTIEEL WANNEER HET MINDER GAAT

Je goed in je vel voelen is niet altijd zo vanzelfsprekend; het leven zit vol met stress en tegenslagen. Dat is in het bijzonder een uitdaging voor wie psychisch kwetsbaar is.

Tegenslagen kunnen je uit balans brengen. Hoe sterk jouw mentaal welbevinden te lijden heeft onder de druk, tegenslagen en veranderingen, hangt af van hoe veerkrachtig je op dat moment bent.
Veerkrachtig zijn is niet een kwestie van alleen maar 'je best doen'. Veel factoren spelen een rol. Een deel van ieders veerkracht wordt bepaald door de biologie en is dus genetisch. Maar ook ervaringen gedurende de levensloop spelen een belangrijke rol en bepalen voor een stuk hoe we in het leven staan. De wisselwerking tussen al deze factoren zorgt er voor dat 'veerkrachtig zijn' of 'terugveren' na een tegenslag soms moeilijk gaat of (tijdelijk) niet meer lukt.

Wanneer het minder gaat, of wanneer je minder veerkrachtig bent, is de ondersteuning van anderen cruciaal. Weten dat je bij iemand terecht kan en op verhaal kunt komen. Er gewoon mogen zijn en er bij horen. Beseffen dat er ook andere mensen zijn die hetzelfde ervaren of meemaken, of horen van iemand dat er een weg terug is en dat herstel mogelijk is. In al die situaties gaat het er om dat je je verbonden voelt, of je nu psychisch kwetsbaar bent of niet.

Veerkrachtig zijn en blijven, dat betekent voortdurend verschillende hulpbronnen ontwikkelen en zoeken, zowel individueel als in je omgeving. Op die manier kan je de juiste competenties inzetten wanneer nodig, afhankelijk van de situatie. En Veerkrachtig zijn is eigenlijk altijd een verhaal van *samen* veerkrachtig zijn.

TIP | **Samen veerkrachtig in de nieuwe jaarcampagne van Te Gek!?**

Wist je dat de volgende jaarcampagne van Te Gek!? over depressie zal gaan? Deze nieuwe campagne start gelijktijdig met de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid, want ook mensen met een depressie hebben nood aan 'kleefkracht', aan een gevoel van verbondenheid met mensen, aan het gevoel er niet alleen voor te staan, aan ontmoeting en verbinding. Activiteiten in het kader van de Te Gek!?-jaarcampagne over depressie krijgen dus zeker ook een plaats binnen de activiteitenkalender van de 10-daagse!

3. BANKENPROJECTEN

Sociale verbondenheid stimuleren, er voor zorgen dat mensen zich goed omringd voelen, dat doen we dit jaar in het bijzonder door de aandacht te vestigen op ‘banken’ in alle soorten en maten. Want een goed geplaatste bank, is een essentieel onderdeel van een gezonde publieke ruimte.

Veel soorten banken… dat maakt dat er ook bankenprojecten in verschillende vormen en formules mogelijk zijn. Ze zetten allemaal in op het stimuleren van ontmoeting. Enkele bankenprojecten gaan een stapje verder. Ze gaan niet zomaar ontmoetingen bevorderen. Ze zetten met het project ook in op de competenties en talenten van de buurtbewoners, deelnemers of medewerkers. Als je mensen aanspreekt vanuit hun talenten, maak je hen enthousiast en motiveer je hen van binnenuit. Je neemt een positieve start: je vertrekt van wat mensen kunnen of boeiend vinden. Dat zorgt voor een gevoel van zelfwaarde.

En het is bewezen, meer onderling contact in de buurt leidt tot meer wederzijdse steun en hulp, meer vertrouwen en meer geluk. Met een kleine moeite lever je zo een bijdrage aan een prettigere buurt. Er ontstaan nieuwe ideeën voor de buurt en je maakt nieuwe contacten.

57%	64%	80%
van de geopende bankjes leidt tot nieuwe ideeën voor de buurt	van de ontmoetingen tussen BankjesHosts en buren krijgt vervolg	van het informeel contact tussen buurtgenoten vindt plaats op de stoep

2

Laat je inspireren door de verschillende bankenprojecten.

[2] https://www.bankjescollectief.nl/nl/about/

Bankdirecteurs

INSPIRATIE | Project Bankdirecteurs

In regio Zenneland werkt men rond het project Bankdirecteurs.Het werd succesvol proefgedraaid in Opwijk. Een buurtbewoner wordt – op vrijwillige basis natuurlijk– verantwoordelijk gesteld voor een rustbank in de buurt. Hij is een 'bankdirecteur'. Hij roept buurtbewoners op om het bankje mee te komen oppoetsen. Om er terug een gezellige ontmoetingsplaats van te maken. Hij zorgt er op geregelde tijdstippen voor een drankje en een hapje. Het lokaal bestuur betaalt deze versnaperingen.

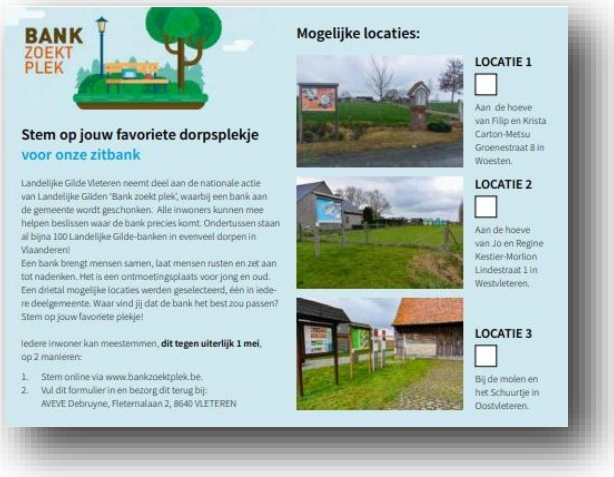
AAN DE SLAG

- ✓ Breng alle publieke banken binnen jouw gemeente in kaart.
    - Tip: Maak je eigen kaart via google maps. Je kan hier alle banken op aanduiden en later de gegevens van de bankdirecteurs toevoegen.
- ✓ Maak je actie bekend en zoek bankdirecteurs via het lokaal infoblad of per brief (voorbeeld zie bijlage).
- ✓ Geef alle publieke banken een onderhoud.
- ✓ Vraag de bankdirecteurs wanneer zij een bankmoment organiseren.
- ✓ Ondersteun de bankdirecteurs:
    - Bied een gratis welkomstpakket aan: fruit of gebak, koffie, water, kartonnen bekers, servetten.
    - Bezorg een voorbeeldbrief om in de bussen te steken om mensen samen te brengen.
- ✓ Promoot alle bankmomenten tussen 1 en 10 oktober.

Babbelbanken

INSPIRATIE | Bank zoekt plek

Landelijke Gilde Vleteren nam in 2019 deel aan de nationale actie van Landelijke Gilden **'Bank zoekt plek'**, waarbij een bank aan de gemeente werd geschonken. Alle inwoners konden mee beslissen over waar de bank precies zou komen.
Met 'Bank Zoekt Plek' wil Landelijke Gilden mensen samenbrengen in het dorp. Een bank brengt mensen samen, laat mensen even rusten en zet aan tot nadenken. Het is een mijlpaal in je buurt. Meer info vind je hier.



Om impliciete ontmoetingen en netwerken meer aan te moedigen, kan je er ook een workshop aan koppelen, zoals de Dienst der gedroomde gewesten deed.

Bovendien zorg je hierdoor voor co-creatie:

INSPIRATIE | Workshop Babbelbanken

De Dienst der Gedroomde Gewesten Ieper organiseerde in september 2019 een 'workshop babbelbanken'. Tijdens deze workshop werd samen een babbelbank ontworpen om van de tuin van het Sint-Jansgodshuis een aantrekkelijke plaats te maken waar iedereen welkom is.

INSPIRATIE | Mesen viert Dag van de Buren

De Dag van de Buren is een ideaal moment om in de straat of wijk gezellig samen te zitten bij een barbecue, een spelletje petanque of kubb, een picknick …

Zo dacht ook Mesen. Ze lieten verenigingen banken versieren. Ze organiseerden een heuse fotowedstrijd.

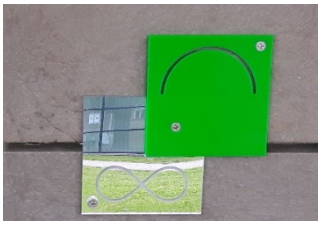
Het kan een mooie oefening zijn om bij dit project na te denken hoe men de mensen hun talenten en competenties kan laten aanspreken.

Naar aanleiding van de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid in 2019 plaatste **Medisch Centrum St.-Jozef** in Munsterbilzen een babbelbank als actie rond taboedoorbreking.

INSPIRATIE | Babbelbank doorbreekt taboe

Het **Medisch Centrum St.-Jozef in Munsterbilzen** plaatste twee babbelbanken op haar domein, zonder muren of omheining. Eén bank met zicht op het psychiatrisch ziekenhuis, één bank met zicht op de wereld daarbuiten. De bank wil de grenzen doen vervagen tussen patiënten, medewerkers, familieleden en toevallige voorbijgangers. Het is een uitnodiging om face-to-face contact aan te gaan met mensen met een (psychische) kwetsbaarheid. De nadruk ligt op verbondenheid, participatie en ontmoeting.

Op de babbelbank hangt een embleem, ontworpen door medewerkers en ervaringsdeskundigen. De groene kleur en de boog verwijzen naar het Medisch Centrum. Het oneindigheidsteken duidt op verbondenheid en volwaardig participeren. TISJ scholengemeenschap Bilzen vervaardigde het embleem.



Een heel bijzondere manier van mensen met elkaar in verbinding brengen, is kwartiermaken. Kwartiermaken richt zich op mensen die door kwetsbaarheid of een beperking te maken hebben met uitsluiting. Het doel is hen succesvol te laten deelnemen aan de samenleving.[3]

INSPIRATIE | 't Kwartiertje

't Kwartiertje is een buurtplein tussen Psychiatrisch centrum Sleidinge en een nabijgelegen woonwijk. Een plek waar mensen met een psychische kwetsbaarheid of probleem, hulpverleners en buurtbewoners met elkaar in contact kunnen komen. Een plek waar iedereen welkom is. Lees meer in dit artikel of bekijk deze reportage.

De helft van alle Belgen geeft aan dat ze kampt met eenzaamheid. En in dit coronajaar is dit alleen maar toegenomen. Het treft mensen van alle leeftijden en uit alle lagen van de bevolking. Eenzaamheid is een mentale last, maar heeft ook fysieke gevolgen. En voor velen blijft het onderwerp moeilijk bespreekbaar. Daarom lanceerde de gemeente Kapellen een campagne om zoveel mogelijk mensen aan te zetten om hierover te praten, want praten helpt echt.

INSPIRATIE | Silhouetten op banken

Kapellen plaatste op 5 zitbanken op verschillende plaatsen in de gemeente zittende figuren. Op elke zijde van de silhouetten staat een boodschap over eenzaamheid zoals 'Voel jij je soms alleen? Blijf er niet mee zitten'. De figuren verwijzen onder meer door naar de kinder- en jongerentelefoon Awel en naar Tele-Onthaal. Tegelijkertijd wordt burgers gevraagd eens een babbeltje te slaan met iemand die te kampen heeft met eenzaamheid.

[3] https://www.kennisplein.be/Pages/Kwartiermaken.aspx

In Mechelen deelt de stad gratis vierkante meters uit. Zij vragen burgers om ideeën te geven. Jonas Salen heeft als idee het ‘ask-me-anything' bankje ingestuurd.

INSPIRATIE | ‘Ask-me-anything’ bankje

Een bankje ergens centraal in de stad. Iedereen mag zich er zetten, maar alleen op voorwaarde dat hij of zij zich openstelt om alle vragen die hij of zij krijgt eerlijk en naar geweten te beantwoorden. De bank wordt vergezeld door een bord met uitleg en de spelregels. Op afgesproken tijdstippen nemen boeiende mensen plaats op het bankje. Dit wordt gepubliceerd op een kalender. Maar impulsief op het bankje gaan zitten, kan natuurlijk ook.
Een moslima die vragen over haar hoofddoek wil beantwoorden, politici die een project willen voorstellen, een politieagent die zich open wil stellen of gewoon een man op pensioen die over het leven wilt praten. Alles kan.

Dialoog is een belangrijk instrument in de samenleving. We leven allemaal met onze eigen set waarden, normen, gewoontes, politieke of religieuze ideeën. Maar we leven pas echt samen als we open en eerlijk kunnen praten met elkaar. Veel samenlevingsproblemen kunnen opgelost worden als alle vragen gesteld kunnen worden, ook diegene die soms niet zo prettig zijn om te beantwoorden.

Benieuwd naar de andere ideeën die werden ingestuurd? Neem eens een kijkje op www.theneverendingpark.com.

De gemeente **Arendonk** leent sinds 2017 een **BuurtBabbelBank** uit aan buurtverenigingen, voor een periode van een week. Zo reist de bank vooral in het voorjaar en de zomer de gemeente rond. Ook op gemeentelijke evenementen of openbare plaatsen of door buurtgemeenten wordt de bank af en toe gebruikt. Het plaatsen en ophalen gebeurt door de werkliedendienst (transport met kleine kraanwagen).

Op basis van een rondvraag bij de buurtverenigingen koos de gemeente voor een rond ontwerp dat plaats biedt aan een 20-tal personen. De technische dienst tekende het ontwerp uit. Leerlingen metaalbewerking van het deeltijds onderwijs DONA in Arendonk maakten de bank. Arendonk ontving hiervoor een subsidie van de Koning Boudewijnstichting (3500 euro).

Door de grote vraag werd in 2020 beslist een tweede BuurtBabbelBank te laten maken die mee kan uitgeleend worden. Veel buurtverenigingen plaatsen de bank naar aanleiding van een activiteit (bijvoorbeeld buurtfeest, nieuwjaarsdrink, start wandeling …).

INSPIRATIE | BuurtBabbelBank

Een gezellige babbel onder buren? Nieuwe inwoners verwelkomen? Een vertelnamiddag voor de kinderen of een concertje van de plaatselijke voice van Arendonk? Leen de BuurtBabbelBank uit en wij plaatsen hem midden in jouw buurt!

De BuurtBabbelBank wil 'buurten buiten laten buurten'. Elke (buurt)vereniging kan de bank uitlenen en neerplanten in de buurt. Mensen uit de buurt ontmoeten elkaar aan de bank en organiseren kleine activiteiten om de sociale contacten binnen een buurt te bevorderen en het gemeenschapsleven te stimuleren.

Je kan de BuurtBabbelBank reserveren door het aanvraagformulier te bezorgen aan de cultuurdienst. Meer info vind je hier.

Sociale raad plaatst babbelbank

De Aalterse sociale raad heeft een eerste babbelbank geplaatst in Sint-Maria-Aalter op de hoek van de Aalterstraat en de Wingenestraat. 'Het is immers cruciaal dat er tussen buren het nodige contact is om voor een aangename sfeer te zorgen. Soms zit dit in kleine dingen, zoals een babbeltje op de straathoek of in een park', klinkt het.

Zin in een gezellig praatje? Babbelbank aan ontmoetingscentrum Bellem

Er staat een nieuwe Babbelbank aan het gemeentelijk ontmoetingscentrum van Bellem bij Aalter.

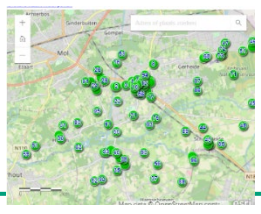
Babbelbank klaar voor gezellig praatje

Week na week waren deze vrijwilligers aan de slag om de banken met duizenden mozaïeksteentjes te bekleden.

PAAL - Op het evenementenplein voor de kerk werd dit weekend de babbelbank ingehuldigd, naar een idee van grafisch ontwerper Joris Put.

INSPIRATIE | Banken in kaart

Gemeente Balen wilt spontane ontmoeting stimuleren. Ze brachten alle (picknick)**banken** binnen hun gemeente in kaart. Zo weten de mensen waar ze een praatje kunnen maken met elkaar.



INSPIRATIE | Babbelbank

Gemeente Boechout heeft op advies van de seniorenraad 10 zitbanken omgedoopt tot babbelbanken. Dit deden ze eenvoudig door een sticker op de banken aan te brengen.

In **Zwevezele** maakte het woonzorgcentrum Maria Ter Ruste Wingene een RetroBabbelbank voor hun lange wandelgangen.

INSPIRATIE | RetroBabbelbank

Het woonzorgcentrum Maria Ter Ruste vraagt aan de technische dienst om een babbelbank te maken van retrostoelen en een plank. De bedoeling is om bewoners, medewerkers, familie en bezoekers een rustmoment aan te bieden in de lange wandelgangen en tijd te maken voor een babbel en luisterend oor.

Praktisch én mooi. En geef toe, het heeft iets als je jouw eigen stoel in een nieuw jasje ziet opduiken.

Wist je trouwens dat 37,8% van de ouderen vindt dat er onvoldoende zitbanken aanwezig zijn in de buurt? Naast het aantal, zijn uiteraard ook de kwaliteit en de locatie van deze rustplaatsen belangrijk. Zo wijst Royers (2007) erop dat bankjes zo opgesteld moeten zijn dat ze uitnodigen tot plezierige en toevallige ontmoetingen. Ze staan dan ook best op plekken waar iets te zien en te bepraten valt, zoals een druk kruispunt, een oversteekplaats of bij een (basis)voorziening. Ideaal gezien hebben deze banken een hoger zitvlak dat een beetje bol loopt en korter is, zodat de benen niet afknellen en men er gemakkelijk van op kan staan.

Het Fonds GavoorGeluk is de drijvende kracht achter de **Warme William-campagne**. Warme William wil de veerkracht en het mentaal welzijn van kinderen en jongeren van 0 tot 24 jaar versterken. Meer info via www.warmewilliam.be.

INSPIRATIE | Warme Williambank

Warme William is een grote blauwe beer die echt naar je luistert. Iedereen zit wel eens wat minder goed in zijn vel. Dan is het fijn dat er een Warme William voor je klaar staat.

Warme William zit op zijn bankje waarop staat:
“Zit je met iets? Praat erover. Warme William luistert."

Promotiematerialen van Warme William kan je bestellen via het inschrijfformulier op deze pagina. Een bank kan je aankopen voor 1600 euro bij Logo Limburg.

De Warme Williambank is het ideale vertrekpunt van een Warme Williamwandeling.

In Nederland startte in 2014 het initiatief Bankjescollectief. Sindsdien zijn er al meer dan 1500 bankjes geopend in meer dan 20 landen.

INSPIRATIE | Bankjescollectief

Samen toveren we de publieke ruimte om tot ontmoetingsplek voor iedereen. Het openluchtcafé bestaat uit geopende bankjes op de stoep voor het huis, in het park of op een plein. Hier serveer je wat lekkers of organiseer je een knikkerwedstrijd, dansles of… wat je maar wil! Bij de geopende bankjes kom je alle buren tegen: van studenten, jonge gezinnen, gezellige oma's tot roddeltantes en buurtjochies.

Sluit je aan bij de volgende editie van het openluchtcafé. Meld je bankje aan en spread the news! Samen vormen we een internationale beweging die zorgt voor steden en buurten met een vriendelijk, inclusief en positief karakter. Door permanent een bankje op de stoep te zetten, voeg je een waardevolle ontmoetingsplek toe.

Meer info vind je op https://www.bankjescollectief.nl/nl/.

AAN DE SLAG

Kies of je met **bestaande of nieuwe banken** wilt werken. Je beschikbaar budget is hier een belangrijke factor.

Bestaande bank

- ✓ Maak de babbelbank bekend via het lokaal infoblad en sociale media.
    - Tip: Hang een kaartje op de bank vb. '*Deel jouw gezellig moment op sociale media met #samenveerkrachtig*'. Op deze manier maken de bankgebruikers zelf promotie voor jouw initiatief.
- ✓ Plan onderhoud van de bank in.
- ✓ Gebruik onze bankhangers met gespreksstarter. Extra voorbeelden van gespreksstarters vind je hier:
    - Waar zou je graag beter in willen zijn?
    - Wat is het mooiste compliment dat je ooit kreeg?
    - Waar heeft de wereld meer van nodig?
    - Waar heb je de voorbije dagen om gelachen?
    - Hoe draag jij zorg voor anderen?

- Als je iemand zou mogen bedanken, wie zou dat dan zijn?

✓ Of zet een spreuk op je bank:

- We ontmoeten mensen niet bij toeval, ze kruisen ons pad voor een reden
- Op de zwartste dagen ontmoet je de liefste mensen
- Wees de persoon die je wil ontmoeten
- Wie goed doet, die goed ontmoet
- Ieder moment van een zoektocht, is een moment van ontmoeting
- Vakantie? De wereld begint aan je voordeur

✓ Een wedstrijd zorgt voor veel aandacht voor jouw initiatief bv. fotowedstrijd, bank zoekt plek, zoek de bank.

✓ Wat denk je van een zitbankenwandeling? Toegankelijk voor jong en oud. Bonheiden organiseerde een vergeet-me-nietjes wandeling, Lier plande een route van 4 km met BANKzijDANK.

Nieuwe bank

✓ Vraag geïnteresseerden om mee na te denken over het ontwerp van de bank.

- In Denver (USA) werd vorig jaar een wedstrijd georganiseerd voor het ontwerpen van rustplaatsen en fietsenstallingen. De ontwerpen van de finalisten vind je hier.

✓ Zoek een (lokale) persoon of handelaar die de bank kan maken bv. schrijnwerker, webwinkel, zorginstelling met een houtatelier, school met afdeling houtbewerking.

✓ Denk na over waar je de bank gaat plaatsen.

- Laat inwoners voorstellen doen voor een nieuwe plaats.

✓ Stel jezelf volgende vragen:

- Is het een plaats waar veel voorbijgangers komen?
- Is het een plaats waar nu weinig rustmogelijkheden zijn?
- Is het een uitnodigende bank? (Esthetisch aspect)
- Is er voldoende verlichting aanwezig?
- Is er voldoende schaduw?
- Is het omgevingsgeluid aangenaam zodat praten met elkaar mogelijk is?
- Is het nodig om een vuilnisbak in de buurt van de bank te plaatsen?
- Is de bank toegankelijk voor iedereen?

Gevelbankjes

Wat is een gevelbank? Het is eigenlijk eenvoudig. Er worden inklapbare beugels aangebracht aan een gevel. Op de beugels kan je het bankje plaatsen.

INSPIRATIE | 10 gevelbanken in Poperinge

Gevelbanken brengen mensen dichter bij elkaar. Ze zijn een aantrekkingspool voor de buurt, een aanzet voor een goed gesprek. Om die reden stelde Poperinge 10 bankjes ter beschikking, vervaardigd door het VTI in Poperinge. Elk bankje kostte 100 euro en kon gepersonaliseerd worden met een eigen leuze. Als kers op de taart organiseerde Poperinge in 2019 een wedstrijd waarbij een gratis gevelbank gewonnen kon worden. Deelnemen kon door het gemeentebestuur ervan te overtuigen waarom iemand de gevelbank moest krijgen. Enkele vragen die gesteld werden, zijn:

Gevelbanken worden in gebruik genomen

18 mei 2018 | 02u46

DEEL

© Foto Flamand - Enkele deelnemers drinken een glaasje voor de deur.

IEPER Op foto's van pakweg vijftig jaar geleden, waren altijd mensen in het straatbeeld te zien. Zij zaten dan voor hun deur om een 'klapke' te doen of samen een borrel te drinken. Uit nostalgie naar die manier van sociaal contact, heeft de Curieus Ieper een gevelbankenproject opgezet, om buurtbewoners uit te nodigen om opnieuw meer samen te komen.

- Welke quote wil je erop?
- Wie zal de bank gebruiken?
- Waar zou hij geplaatst worden?
- En wat kan je er allemaal mee doen?

De beste inzending kreeg de gevelbank volledig gratis, inclusief plaatsing.

Ter inspiratie vind je hier het wedstrijdreglement.

Geïnteresseerde lokale besturen die geen beroep kunnen doen op lokale houtateliers, schrijnwerkers, webwinkels, handige harry's of scholen met een afdeling houtbewerking, kunnen een bankje bestellen bij de Gentse vrijwilligersorganisatie www.gevelbank.be. De mogelijke formules bij de Gentse vrijwilligersorganisatie zijn:

- Gevelbank 'Doe-het-zelf' | kostprijs ± 180 euro
- Gevelbank 'Buurtaankoop' | kostprijs ± 150 euro
- Gevelbanken voor steden en gemeenten | op maat

Je kan ook terecht bij het Steunpunt Tewerkstelling. Zij maken i.s.m. WEB Turnhout gevelbabbelbanken vervaardigd uit metaal en hout. Elke bank bevat twee ogen waar je fietsen aan kunt vasthaken. Meer info via http://stw.be/atelier/babbelbank/.

Deze lijst is niet limitatief. Ken je nog organisaties die gevelbanken maken? Laat het ons weten.

Ook andere lokale besturen gingen hiermee aan de slag:

- ✓ In **Ieper** lanceerde de culturele organisatie Curieus een gevelbankenproject. Ze verlootten in 2018 drie gevelbanken. Lees het volledige artikel[4].
- ✓ In **Roeselare** kost zo'n bank 188 euro, waarvan de stad zelf 100 euro betaalt. De overige 88 euro betaalt de bewoner. De bankjes worden geplaatst door Halte R, omkaderingsdienst voor werkstraffen. Inwoners moeten vooraf een aanvraag indienen bij hun stadsbestuur.

[4] https://www.hln.be/in-de-buurt/ieper/gevelbanken-worden-in-gebruik-genomen~a15e7019/

INSPIRATIE | Sociaal-artistiek Buurtproject 'Bank-Contact'

Bank-Contact is een initiatief van het Agentschap Integratie en Inburgering. Via Bank-Contact zetten we in op laagdrempelige ontmoeting tussen alle buurtbewoners, met specifieke aandacht voor buurtbewoners met een buitenlandse herkomst… want zoals het logo het zegt: "Gezellige buren. Gezellige buurt. Gezellige stad (of dorp)"!

Bank-Contact leent zich ook perfect om als lokaal bestuur aan de slag te gaan met een lokaal integratiebeleid. Door zo veel mogelijk diensten te betrekken, als Bank-Directeur of als ondersteuner, kan je niet enkel aan draagvlak werken, maar diensten ook warm maken om op een toffe manier aan de slag te gaan met diversiteit.

In 2019 organiseerde de stad Herentals en GeKoro met de ondersteuning van het Agentschap Integratie en Inburgering Bank-Contact Herentals. Het uitgangspunt waren de gevelbanken in de stad. De eigenaars van deze banken zijn Bank-Directeurs. Het Bank-Directie-Team bestond uit heel wat inwoners, maar onder andere ook uit de Bibliotheek, de Academie voor Beeldende Kunst, het CVO Hik en CBE Kempen, een armoedeorganisatie … Tijdens het Bank-Contact weekend nodigden de Bank-Directeurs buurtbewoners uit voor een hapje en een drankje op hun bank. Verschillende Bank-Directeurs hadden ook wat extra voorzien: een tentoonstelling, een quiz, een fotozoektocht …
Voor een leuk overzicht van Bank-Contact Herentals kan je terecht op de Facebookpagina en website.

Zin om zelf aan de slag te gaan met Bank-Contact in jouw gemeente of organisatie? Voor meer informatie over Bank-Contact kan je terecht bij Kathleen, consulent integratie: kathleen.boel@integratie-inburgering.be.

AGENTSCHAP
INTEGRATIE &
INBURGERING

Beweegbanken

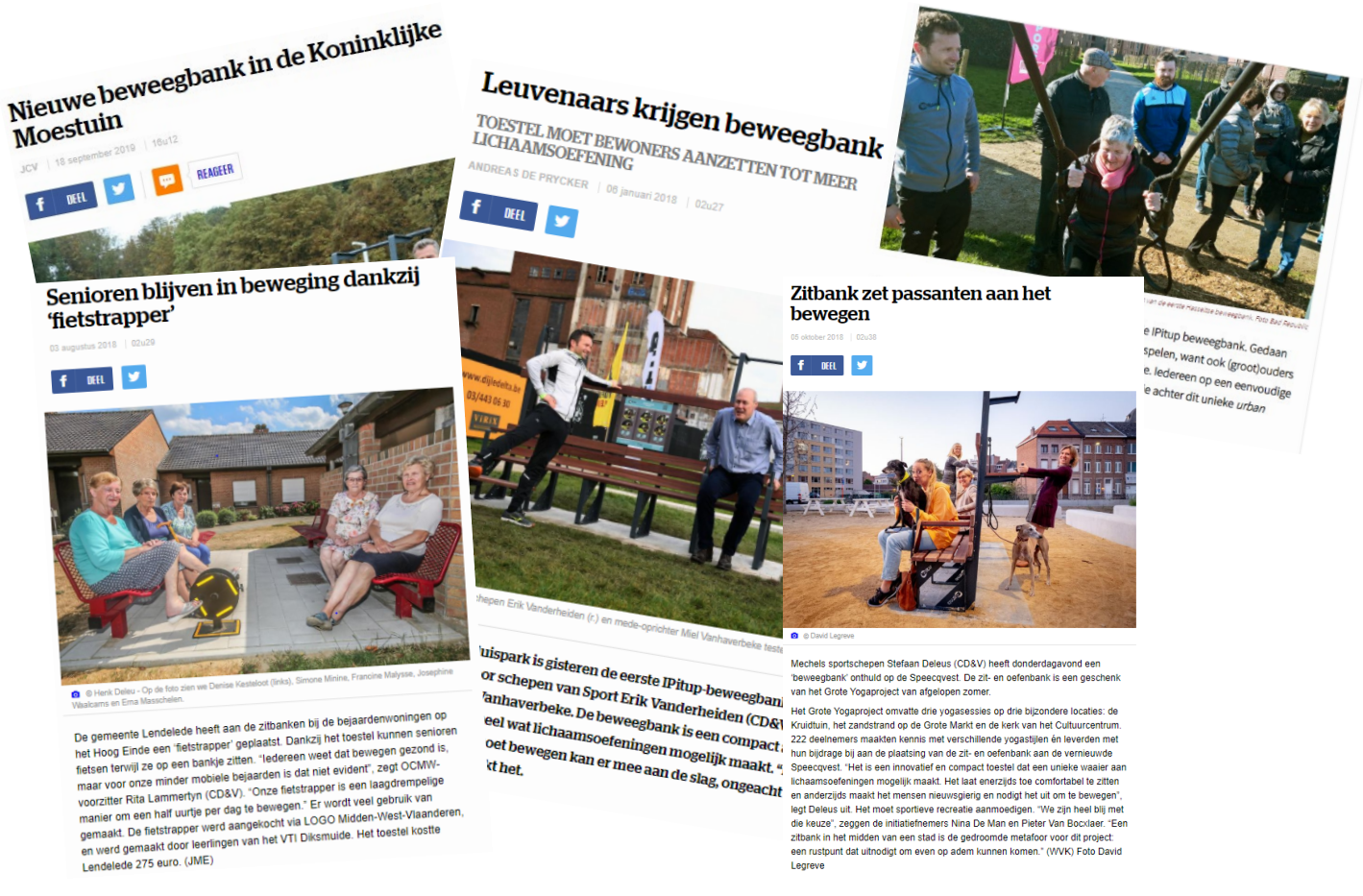
Een beweegbank zet, naast het creëren van ruimte voor ontmoeting, ook aan tot bewegen. Bewegen is namelijk ook goed voor je mentale gezondheid. In het volgende hoofdstuk lees je meer over wandelen van bank naar bank.

INSPIRATIE | IPitup-beweegbank

De IPitup-beweegbank is een zitbank met verschillende beweegfuncties. Het is een innovatief en compact toestel dat een unieke waaier aan lichaamsoefeningen mogelijk maakt. Het infopaneel op de bank zelf geeft informatie over de meeste oefeningen.

De beweegbank kan aangekocht of gehuurd worden. Meer info vind je hier.

Wist je dat bewegen de kans op depressie vermindert maar het ook de symptomen van een milde of matige depressie kan milderen? Kom hier meer te weten over de aanbevolen beweging bij depressie.



Nieuwe beweegbank in de Koninklijke Moestuin

JCV | 18 september 2019 | 16u12

DEEL REAGEER

Senioren blijven in beweging dankzij 'fietstrapper'

03 augustus 2018 | 02u29

DEEL

De gemeente Lendelede heeft aan de zitbanken bij de bejaardenwoningen op het Hoog Einde een 'fietstrapper' geplaatst. Dankzij het toestel kunnen senioren fietsen terwijl ze op een bankje zitten. "Iedereen weet dat bewegen gezond is, maar voor onze minder mobiele bejaarden is dat niet evident", zegt OCMW-voorzitter Rita Lammertyn (CD&V). "Onze fietstrapper is een laagdrempelige manier om een half uurtje per dag te bewegen." Er wordt veel gebruik van gemaakt. De fietstrapper werd aangekocht via LOGO Midden-West-Vlaanderen, en werd gemaakt door leerlingen van het VTI Diksmuide. Het toestel kostte Lendelede 275 euro. (JME)

Leuvenaars krijgen beweegbank

TOESTEL MOET BEWONERS AANZETTEN TOT MEER LICHAAMSOEFENING

ANDREAS DE PRYCKER | 08 januari 2018 | 02u27

DEEL

Zitbank zet passanten aan het bewegen

05 oktober 2018 | 02u38

DEEL

Mechels sportschepen Stefaan Deleus (CD&V) heeft donderdagavond een 'beweegbank' onthuld op de Speecqvest. De zit- en oefenbank is een geschenk van het Grote Yogaproject van afgelopen zomer.

Het Grote Yogaproject omvatte drie yogasessies op drie bijzondere locaties: de Kruidtuin, het zandstrand op de Grote Markt en de kerk van het Cultuurcentrum. 222 deelnemers maakten kennis met verschillende yogastijlen én leverden met hun bijdrage bij aan de plaatsing van de zit- en oefenbank aan de vernieuwde Speecqvest. "Het is een innovatief en compact toestel dat een unieke waaier aan lichaamsoefeningen mogelijk maakt. Het laat enerzijds toe comfortabel te zitten en anderzijds maakt het mensen nieuwsgierig en nodigt het uit om te bewegen", legt Deleus uit. Het moet sportieve recreatie aanmoedigen. "We zijn heel blij met die keuze", zeggen de initiatiefnemers Nina De Man en Pieter Van Bocxlaer. "Een zitbank in het midden van een stad is de gedroomde metafoor voor dit project: een rustpunt dat uitnodigt om even op adem kunnen komen." (WVK) Foto David Legreve

4. (BANKEN)WANDELINGEN

Wandelen is een heel toegankelijke vorm van bewegen. Bovendien vervullen banken een waardevolle functie tijdens een wandeling. Je kan ze benutten als rust- én ontmoetingsplek: om even op adem te komen, te genieten van de omgeving of een babbeltje te doen. Een bankenwandeling is dus een uitstekend initiatief tijdens deze 10-daagse! Je kan de banken ook aankleden met bankenhangers met gespreksstarters, richtingaanwijzers, inspirerende spreuken, opdrachten of QR-codes die linken naar interessante inhoud. Neem zeker een kijkje bij onze materialen.

Het stimuleren van wandelen is trouwens altijd een goed idee, met of zonder banken. Wandelen heeft immers een positief effect op ons geluksgevoel. Via de aanmaak van bepaalde hormonen krijg je er een blij en ontspannen gevoel van. Ook stijgt je concentratievermogen en reactiesnelheid. Daar bovenop is wandelen vaak een sociale activiteit, waar je andere mensen tegenkomt en ontmoet. Wandelen in het groen zorgt voor meer positieve effecten dan wandelen in een stedelijke omgeving.

INSPIRATIE | Warme Williamwandeling

Warme William is de grote, blauwe beer die als mascotte een luisterend oor biedt. Lokale besturen of andere organisaties kunnen de 26 affiches met opdrachten en tips van Warme William als leidraad doorheen een korte wandeling uithangen. Deelnemers vullen een invulformulier in en ontdekken zo de geheime boodschap van Warme William. Je kan er eventueel een prijs aan koppelen! Download de wandeling hier.

INSPIRATIE | Wandelquiz

Een wandeling interactiever maken en verbondenheid nog meer centraal zetten? Dat kan!

Gebruik voor volwassenen de 9 reflectie-vragen bij de geluksdriehoek. Verspreid ze overheen het parcours en zet de deelnemers aan tot (zelf)reflectie en uitwisseling met vragen als “Bij wie vind jij steun?” of, “Ben je soms niet te streng voor jezelf?”. Juist of fout-antwoorden zijn er niet en nét daarom zijn ze perfect om meer verbinding te creëren.

Kinderen- en jongeren kan je betrekken door enkele toffe **NokNok-oefeningen** te verspreiden op de wandeling. Denk bijvoorbeeld aan positieve, luchtige oefeningen zoals complimentjes voor jezelf, een me-timelijstje maken, de kenniskring tekenen, …. Die zetten aan tot nadenken en deze oefeningen dragen ook bij tot een beter mentaal welbevinden. Alle oefeningen vind je op NokNok.be, onder elke knaltip.

TIPS BIJ WANDELINGEN

- ✓ Hou het wandelen haalbaar voor iedereen. Voorzie ook kortere routes. En uiteraard, hoe meer (rust/ontmoetings)bankjes er op de route zijn, hoe beter!
- ✓ Kies voor een wandeling waar voldoende groen en rust ingebouwd wordt. Groen, natuur, rust en autoluwe omgevingen hebben een groot positief effect op mentaal welbevinden. Zo maak je eventuele stopplaatsen ook voldoende veilig.
- ✓ Indien je wandelpijlen voorziet, vraag hier dan zeker toestemming voor bij de gemeente. Maak de signalisatie goed zichtbaar.
- ✓ Voorzien jullie veel wandelaars? Licht dan ook de politie in over je event.
- ✓ Voeg iets extra toe aan je wandeling. Denk aan positieve spreuken, gedichten of een andere kunstvorm. Daarnaast is er ook heel wat inspiratie te vinden in onze gids voor Te Gekke veertochten (zie verder).
- ✓ Wandelen is een goede manier om aan je 10.000 stappen per dag te geraken. Kijk hier voor inspiratie over toffe wandelconcepten. Gaande van het Zweedse concept 'plogging' tot lunchwandelingen en gezondheidsrally's.
    - Binnen de 4 jaar durende campagne '10.000 stappen: Elke stap telt' kan je signalisatiematerialen bestellen om in de buurt van je bankje of wandeling te plaatsen. Neem een kijkje in het aanbod en bestel als lokaal bestuur voor 21/5. Let wel: dit kan alleen voor de lokale besturen die reeds ingeschreven zijn voor de 10.000 stappen-campagne.
    - Sommige Logo's ontlenen ook een 'Elke stap telt'-grondsjabloon dat je kan spuiten in de buurt van jouw wandeling of bankje.

INSPIRATIE | TE GEKKE VEERTOCHTEN

Tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid worden de Te Gekke Wandelingen omgedoopt naar Te Gekke Veertochten. Wandelsport Vlaanderen vzw, Parantee-Psylos vzw en Te Gek!? slaan al enkele jaren de handen in elkaar en roepen iedereen op om de (wandelschoenen) aan te trekken. Zo willen ze psychische kwetsbaarheid meer bespreekbaar maken, maar ook iedereen een stapje dichter bij een goede psychische gezondheid brengen. Want wandelen verbetert niet alleen je humeur, het vermindert ook stress, depressieve klachten en angst.

AAN DE SLAG

- ✓ Wil je zelf een Te Gekke Veertocht organiseren? Vul dan hier je gegevens in. Wil je graag een wandelcoach inschakelen? Dat kan! Neem contact op met marlien@steunpuntgg.be en ga samen op zoek naar een geschikte wandelcoach.

✓ Inspiratie om zelf een Te Gekke Veertocht te organiseren vind je in deze gids.

INSPIRATIE | HET BANKJE

Van 15 juli tot 30 september 2020 was de podcast HET BANKJE in 95 Vlaamse steden en gemeenten te beluisteren. De podcast HET BANKJE bracht theater zelfs in coronatijd tot bij het publiek: je nam tijdens een wandeling of een fietstocht plaats op een bankje in een van de deelnemende steden en gemeenten en je was getuige van de meest intieme, bizarre, aangrijpende dialogen die zich (misschien) hebben afgespeeld op de plek waar je zat. Nu kan je de podcast via deze webpagina beluisteren.

INSPIRATIE | LEDEBERG VERTELT

'**Ledeberg vertelt**' verzamelde verhalen van Ledebergse buurtbewoners die je langs een wandeling doorheen Ledeberg kon beluisteren. Welke verhalen schuilen achter de voordeuren van deze Gentse volkswijk?
Lees hier hoe het in zijn werk ging.

5. COMMUNICATIE

5.1 ENKELE AFSPRAKEN

- ✓ We schrijven: 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid.
- ✓ We schrijven: Samen Veerkrachtig.
- ✓ We gebruiken de slogan 'Samen Veerkrachtig' en het bijhorende logo in al onze communicatie over activiteiten in het kader van de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid.
- ✓ Voor sociale media gebruiken we in alle communicatie de hashtag: #samenveerkrachtig.

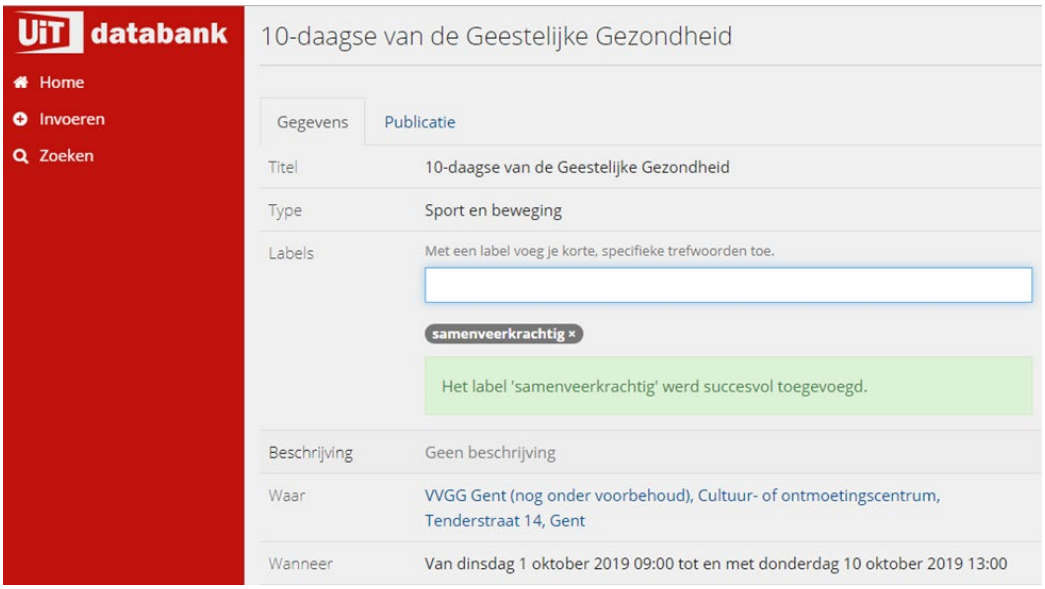
> TIP | Neem een selfie op een bankje (met een bankhanger) met de hashtag: #samenveerkrachtig

6.2 REGISTREER JE ACTIVITEITEN

Net zoals vorige jaren is er een samenwerking met UiT in Vlaanderen. Registreer je activiteiten op UiT in Vlaanderen en **voeg het label 'samenveerkrachtig' toe aan je actie**. Op die manier verschijnt je activiteit automatisch op www.samenveerkrachtig.be . Deze website zal door alle Logo's, het Vlaams Instituut Gezond Leven en Te Gek!? gepromoot worden als the place to be voor de algemene bevolking om te weten te komen welke activiteiten er op het programma staan.

Opgelet! Je kan het label 'samenveerkrachtig' pas toevoegen **nadat je je evenement hebt aangemaakt**.

Nog even opfrissen met een voorbeeld hoe je het label toevoegt.



6.3 REDACTIONEEL ARTIKEL

Samen voor meer veerkracht

Met de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid!

Tegenslagen, die kennen we allemaal. Moet je daar meteen de moed bij verliezen? Absoluut niet. Je veerkracht houdt je overeind en zorgt dat je er sterker uitkomt. Natuurlijk kan je niet altijd even sterk zijn. Maar wanneer je je verbonden voelt met anderen, kom je al een heel eind. En dat willen we in de kijker zetten tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid. Hoe? Gewoon door rustig te gaan zitten en een babbeltje te slaan.

10 dagen vollen bak aandacht voor veerkracht

Het is een vaste stip in de agenda. Elk jaar vindt van 1 tot 10 oktober de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid plaats. Tien dagen lang staat onze psychische gezondheid en onze veerkracht centraal onder het motto ‘Samen veerkrachtig’. Ook in [naam stad of gemeente / organisatie].

Tijd voor ontmoeting

De coronacrisis gaf onze veerkracht een flinke deuk. Want plots stond ons sociale leven stil en laat nu net de verbondenheid met andere mensen een van de zaken zijn die ons veerkrachtiger maakt. Een babbeltje met de buur, kletsen met iemand op straat, praten met je vrienden ... Het kon allemaal niet meer. Hoogtijd om die momenten in te halen!

‘Neem plaats op onze bank’

Op je gemak met iemand babbelen, dat kan nog het best op een bankje. Daarom draait de 10-daagse dit jaar ook rond een zitbank. Een zitbank nodigt uit om even tot rust te komen. Én ze stimuleert ‘toevallige’ ontmoetingen tussen mensen, wat mogelijk leidt tot verbinding met anderen. En hebben we daar nu niet allemaal heel erg nood aan?

Veerkrachtig [naam stad of gemeente/organisatie]

Tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid zetten we al onze zitbanken buiten en gaan we voluit voor ontmoeting. Én er vinden heel wat acties plaats die ons ‘Samen

Veerkrachtig' maken. Ook in [naam stad of gemeente/organisatie] doen we mee! Voeg een overzicht van de geplande activiteiten in of vermeld de link naar www.samenveer-krachtig.be.

6.4 BERICHTEN VOOR SOCIALE MEDIA

Hieronder enkele voorbeeldberichten om te gebruiken op sociale media. Maak gebruik van de afbeelding en de link. Gebruik ook telkens de hashtag #samenveerkrachtig.

1 oktober

Boost je veerkracht van 1 tot 10 oktober. Dit jaar willen we het "wij-gevoel" versterken. Buurtbewoners die elkaar kennen, helpen en voor elkaar zorgen zijn immers gelukkiger en veerkrachtiger. Doe jij mee? #samenveerkrachtig

2 oktober

Wist je dat sociaal contact je gezonder én gelukkiger maakt? Wie (beeld)bel jij vandaag voor een babbel? #samenveerkrachtig

3 oktober

Bij jou in de straat of in de gemeente al een bank met een Samen Veerkrachtig-bankhanger gespot? Deel zeker je foto's met #samenveerkrachtig. (voeg een foto toe uit jouw gemeente)

4 oktober

Vandaag zijn de we vierde dag van de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid. Herken jij de 4 signalen van iemand met wie het niet goed gaat? En hoe ga je het gesprek dan aan? Surf naar www.4voor12.be voor tips voor die broodnodige babbel.
#4voor12 #samenveerkrachtig

5 oktober

Wie is jouw Warme William? Een Warme William is iemand die naar je luistert en voor je klaar staat. Ontdek heel wat luistertips op https://www.warmewilliam.be
#warmewilliam #samenveerkrachtig

https://www.youtube.com/watch?v=OrnvTPwXwGo

6 oktober
Er kunnen zijn voor anderen versterkt je geluksgevoel. Benieuwd welke andere tips & tricks je op weg zetten naar een gelukkiger leven? Ga naar www.geluksdriehoek.be. #samenveerkrachtig

7 oktober
Geluk zit soms in de kleine dingen. Samen luidop zingen bijvoorbeeld! Welk liedje geeft jou een instant 'feel good'-gevoel? #samenveerkrachtig
https://youtu.be/QHiFEX3TLu8

8 oktober
Verbondenheid zorgt ervoor dat je je goed voelt en kan je helpen als het minder gaat. Luisteren kan zoveel zeggen. #samenveerkrachtig

9 oktober
Het thema van deze 10-daagse is Samen Veerkrachtig. We willen dus niet alleen werken aan onze mentale gezondheid maar willen dat vooral *samen* doen. Is er misschien een Te Gekke Veertocht bij jou in de buurt? Check dit hier, en ga samen met je collega's, vrienden of buren een stapje in de natuur zetten.

10 oktober

Vandaag sluiten we de 10-daagse af. Welke tip heeft jou dat extra zetje gegeven om eens een praatje te slaan? Heb je deelgenomen aan een activiteit die je veerkracht een boost heeft gegeven? Laat het ons weten 👇. #samenveerkrachtig

6. CAMPAGNEMATERIALEN

7.1 MATERIALEN SAMEN VEERKRACHTIG

BANKHANGER

Bevestig deze bankhanger met leuke gespreksstarter aan een bank die in de kijker staat tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid, of waarrond je een activiteit gepland hebt. De hangers nodigen voorbijgangers uit om even te gaan zitten en een praatje met mekaar te slaan. Naast drie bedrukte versies kan je ook een blanco versie bestellen. Laat je creativiteit de vrije loop om hier een spreuk, gespreksstarter, opdracht of deugddoende quote,… op te plaatsen die de voorbijgangers prikkelen.

Bestel de bankhangers via het inschrijfformulier op deze pagina.

AFFICHE

Download of bestel de verschillende versies van de affiches met gespreksstarters. Download de affiches hier of via het inschrijfformulier op deze pagina.

HET LOGO 'SAMEN VEERKRACHTIG' (DIGITAAL)

Het standaardlogo van de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid is ‘Samen Veerkrachtig. Boost je veerkracht van 1 tot 10 oktober’. Download dit logo hier of via het inschrijfformulier op deze pagina.

E-MAILBANNER (DIGITAAL)

Gebruik de e-mailbanner tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid. Zet op de e-mailbanner een hyperlink naar je lokale kalender of de kalender op www.samenveerkrachtig.be. Download deze e-mailbanner hier of via het inschrijfformulier op deze pagina.

FACEBOOKBANNER (DIGITAAL)

Gebruik een facebookbanner tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid. Download deze banner hier of via het inschrijfformulier op deze pagina.

FACEBOOKSTICKERS (PROFIELFOTO) (DIGITAAL)

Voeg het kader van de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid toe aan je profielfoto (beschikbaar vanaf 13 september 2021): www.facebook.com/profilepicframes/?selected_overlay_id=1246448759103855 en laat zien dat je meedoet met de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid.

INSTAGRAM POST (DIGITAAL)

Gebruik de Instagrampost tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid.
Download deze posts hier of via het inschrijfformulier op deze pagina.

7.2 MATERIALEN ANDERE CAMPAGNES

De 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid is het uitgelezen moment om het belang van een goede geestelijke gezondheid in de kijker te zetten. Gebruik hiervoor de promotiematerialen van de Geluksdriehoek, NokNok en Warme William. Gebruik de materialen van de 10.000 stappencampagne om de link met bewegen te promoten.

GELUKSDRIEHOEK

Een gelukkig leven: dat wensen we elkaar allemaal toe. Maar je 'gelukkig voelen' of 'gelukkig zijn': wat is dat precies? Het Vlaams Instituut Gezond Leven verzamelde alle belangrijke wetenschappelijke kennis over geluk – Wat is het? Hoe kun je eraan werken? – op www.geluksdriehoek.be.

Vraag de volgende promotiematerialen op via het inschrijfformulier op deze pagina.

Postkaart

Folder

Steekkaart

Roll-up banner

Affiche (enkel Geluksdriehoek)

Affiche (met voedings- en beweegdriehoek)

NOKNOK (12-16 JAAR)

Je bent jong en je kan heel wat aan, maar een tegenslag of dip komt iedereen wel eens tegen. NokNok versterkt jongeren hun veerkracht. De campagne bundelt **4 knaltips en coole opdrachten** om te werken aan meer veerkracht en een goed gevoel. Jongeren gaan op de website www.noknok.be zelf aan de slag met hun geestelijke gezondheid en de dingen die hen bezig houden.

Vraag de promotiematerialen op via het inschrijfformulier op deze pagina.

E-mailbanners (digitaal)

Affiches

Postkaart

Stickers

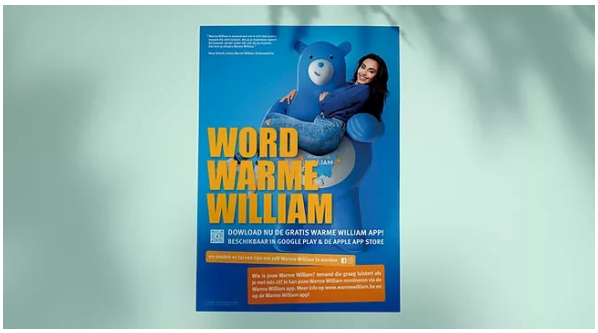
WARME WILLIAM

Warme William is gestart als mascotte van Warme Steden, maar is intussen uitgegroeid tot een Vlaamse campagne van het Fonds GavoorGeluk met MNM als mediapartner.
Warme William is een grote blauwe beer die iedereen uitnodigt om te vertellen wat er scheelt en die graag een luisterend oor aanbiedt. Iedereen zit wel eens wat minder goed in zijn vel. Dan is het fijn als er een Warme William voor je klaarstaat. Een Warme William is iemand die oprecht aandacht heeft voor die ander. Iedereen kan er dus één zijn.

Vraag de promotiematerialen op via het inschrijfformulier op deze pagina.

Brochure

Affiche



Deskbeertje

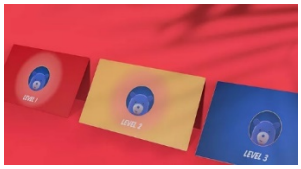
Warme William pak

Opblaasbare Warme William

Volgende Warme Williammaterialen kan je downloaden:

Warme William lesmappen
Er is een lesmap voor lager en secundair onderwijs beschikbaar.

Warme William vragenspel
In dit spel vind je 36 vragen die mensen aan elkaar kunnen stellen om elkaar beter te leren kennen en die uitnodigen om meer van jezelf te delen dan je gewoon bent.



Warme William cartoons
De Warme William-cartoons van Kim Duchateau geven tips om zelf een Warme William te worden.

Warme William luistertips
De luistertips van Warme William zijn beschikbaar in A3, A4 en A5 formaat.

10.000 STAPPEN

Verschillende gemeenten participeren aan het project 10.000 stappen: Elke stap telt. Informeer bij jouw gemeente of zij meedoen. Voor 21 mei kan jouw gemeente verschillende sensibilisatiematerialen bestellen.

GEESTELIJK GEZOND VLAANDEREN

Een kwart van alle Vlamingen krijgt vroeg of laat te maken met ernstige psychische problemen. De stap naar gepaste hulp wordt door velen niet (tijdig) gezet, bijvoorbeeld omdat men onvoldoende weet wat er aan de hand is of waar men terecht kan. De website www.geestelijkgezondvlaanderen.be wil mensen wegwijs maken in het complexe aanbod van de geestelijke gezondheidszorg in Vlaanderen. Je vindt er ook informatiefiches over een aantal belangrijke psychische problemen. Je kan de brochures online bestellen voor € 0,50 per stuk.

Bestel de brochures via www.geestelijkgezondvlaanderen.be voor € 0,50 per stuk.

TE GEKKE MUTS

De muts ontworpen door Elodie Ouédraogo is geïnspireerd op het idee dat geestelijke gezondheid van binnen zit en zichtbaar moet gemaakt worden. Vandaar dat de stof binnenste buiten is gedraaid, met een duidelijk zichtbare naad. De muts bedekt niet enkel de bovenzijde van het hoofd, voor Elodie was het belangrijk om zoveel mogelijk van dat hoofd te beschermen.

De muts is het verbindend symbool van Te Gek!? voor de komende jaren. Door de muts te dragen toon je hoe je gemutst bent (goedgemutst of slechtgemutst). Je toont ook dat je bereid bent om over geestelijke gezondheid te praten. Je kan de muts ook zelf breien, alleen of samen, volgens een patroon. Of je kan ook een muts schenken en zo tonen dat we voor elkaar zorgen.

Bestel de Te Gekke mutsen hier.

BIJLAGE DE STANDAARD: BEWEGEN EN GEESTELIJKE GEZONDHEID

In deze bijlage vertellen heel wat wandelaars wat wandelen voor hen doet, onder hen ook Eva Daeleman en Guy Swinnen. Zij gingen voor het eerst wandelen tijdens de moeilijkste periode uit hun leven. Naast getuigenissen kan je in deze bijlage ook meer informatie vinden over de voordelen van wandelen en bewegen.

Bestel de gratis bijlage hier.

TIP | Kijk ook welke andere materialen Te Gek!? aanbiedt.

GEZONDE PUBLIEKE RUIMTE

Onze omgeving bepaalt mee hoe gezond we leven. Vinden mensen voldoende groen en rust in de buurt om te ontspannen? Met deze plakkaten en spandoeken kan je tonen dat je inzet op gezondheid in de publieke ruimte.

Ontleen een plakkaat en spandoek via het inschrijfformulier op deze pagina.

7.IK DOE MEE!

Wil je graag de hierboven vermelde campagnematerialen bestellen? Dat kan! Laat ons weten welke actie jij rond de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid organiseert, en bestel meteen materialen om je actie mee te ondersteunen.

Inschrijven kan t.e.m. 15 juli.

Inschrijven doe je HIER.

BIJLAGEN

PROJECT BANKDIRECTEURS

ARTIKEL LOKAAL INFOBLAD

We kuisen de banken op!

Nee, niet voor de financiële instellingen – die weliswaar ook een flinke reiniging kunnen gebruiken-, maar letterlijk: de publieke zitbanken in *-naam gemeente-*.

Die banken waren vroeger heuse ontmoetingsplaatsen. Tegenwoordig staan ze er meer werkloos bij. Tijd voor een opfrisbeurt, vinden wij. *-Naam gemeente-* gaan we ze met -ecologische- schoonmaakmiddelen te lijf en maken we ze weer klaar om er elkaar tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid te ontmoeten.

Waarom tussen 1 en 10 oktober? Dan is het 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid. Gedurende deze 10 dagen staan we extra stil bij het belang van een goede gezondheid. Praten met elkaar, jezelf rust geven en een rekenen op vrienden zijn enkele tips die je veerkracht versterken.

Doe mee, en word 'bankdirecteur'!

Hoe? Als 'bankdirecteur' verklaar jij je verantwoordelijk voor één bank naar jouw keuze. Vervolgens nodig je buren, vrienden en familie uit om tussen 1 en 10 oktober samen te komen bij jouw bank. Om te praten, drinken, petanquen, elkaar beter te leren kennen … -*Naam gemeente*- helpt je vooraf reclame te maken hoogsteigen 'bankmoment' én voorziet een hapje en drankje op de dag zelf, om het extra gezellig te maken.

Ben je geïnteresseerd? Claim dan nu je bank – bij voorkeur bij jou in de buurt- en help zo mee van de banken opnieuw fijne sociale ontmoetingsplekken te maken.

Hoe ga te werk?

1. Ga op ontdekking in je buurt en zoek een zitbank uit. Stuur ons je keuze door via ….
2. Wij bezorgen je zo snel mogelijk gepersonaliseerde flyers die jij kan gebruiken om je bankmoment te promoten.
3. Nodig je buren uit om tussen 1 en 10 oktober samen iets te doen aan de bank. Je kunt gezelschapsspelletjes spelen, petanquen, muziek maken, … of gewoon praten en iets drinken.
4. Sla een ecologisch schoonmaakproduct in (Ecover, Frosch,…) en zorg dat je wat sponsen klaarliggen hebt. Je gasten mogen natuurlijk helpen met kuisen!
5. Wij komen op de dag zelf een hapje en drankje bezorgen aan je bank. Want de liefde voor propere banken gaat door de maag natuurlijk.
6. Post foto's van je evenement op ….

PERSOONLIJKE UITNODIGING I WIJ KUISEN DE BANKEN OP!

Beste buur, kennis, vriend, sympathisant

Ik heb me geëngageerd om op ... *(kies een datum tussen 1 en 10 oktober)* voor 1 dag 'bankdirecteur' te worden van een zitbank in de buurt. Daarmee steun ik het initiatief 'We kuisen de banken op'.

Met plezier nodig ik je daarom uit om samen met mij en zoveel mogelijk andere mensen onze zitbank op te poetsen en er opnieuw een fijne ontmoetingsplaats van te maken.

Ik voorzie wat lekkers. Breng je zelf ook iets mee? Fijn! De initiatiefnemers van -*naam gemeente*- komen langs met een hapje en drankje voor iedereen! Samen maken we er een gezellig moment van.

Jij komt toch ook? Ik kijk er alvast naar uit.

Plaats van afspraak: bank aan……

We starten om …….uur.

Groetjes

…….

'Bankdirecteur-voor-1-dag'

'Wij kuisen de banken op' is een initiatief van -*naam gemeente*-.

W: …… E:……..

GESPREKSSTARTERS SUGGESTIES

- ✓ Wat zou jij doen als je onzichtbaar was?
- ✓ Een krokodil en een haai worden in het zelfde water geplaatst. Wie wint het gevecht?
- ✓ Waar zou je graag beter in willen zijn
- ✓ Als je één moment in je leven opnieuw zou mogen beleven, welk moment zou je kiezen?
- ✓ Als je de mogelijkheid had om je leven opnieuw te leven en één ding te veranderen, wat zou het dan zijn?
- ✓ Noem één ding waarvan je zeker bent dat de meeste mensen het niet wisten van jou?
- ✓ Wie is de meest bewonderenswaardige mens ooit?
- ✓ Waar heeft de wereld meer of minder van nodig?
- ✓ Hoe oud was je toen je het beste jaar van je leven had? Waarom was het zo goed?
- ✓ Beschrijf de mooiste dag die je ooit hebt meegemaakt.
- ✓ Welk land zou je graag bezoeken en naar welk land zou je nooit willen gaan?
- ✓ Wat is het mooiste compliment dat je ooit van iemand kreeg?
- ✓ Wanneer voelde jij je voor het laatst dankbaar?
- ✓ Wat geeft je energie?
- ✓ Waar geniet je van?
- ✓ Hoe zorg jij voor jezelf op moeilijke momenten?
- ✓ Hoe laat jij zien dat je hulp (of een luisterend oor) nodig hebt?
- ✓ Als je iemand zou mogen bedanken, wie zou dat dan zijn?
- ✓ Wat doe je als je een moeilijke dag hebt?
- ✓ Waar heb je de voorbije dagen om gelachen?
- ✓ Hoe help jij een vriend of vriendin als die zich slecht voelt?
- ✓ Wat maakt jou uniek?
- ✓ Ben je soms bang om te falen? Wanneer dan?
- ✓ Voel je je soms eenzaam?
- ✓ Wanneer voel jij je het meest jezelf?
- ✓ Waar of bij wie kan jij het meest kwetsbaar zijn?
- ✓ Deed je onlangs iets ‘buiten je comfortzone’? Hoe voelde dat?
- ✓ Hoe kom jij tot rust?
- ✓ Waarover pieker jij weleens?
- ✓ Hoe help jij een vriendin of vriend als die zich slecht voelt?
- ✓ Wie vertrouw jij het meest?
- ✓ Wat doe jij als je je slecht voelt? En helpt dat?
- ✓ Naar wie kijk jij op? Waarom?
- ✓ Wanneer voel jij je het gelukkigst?
- ✓ Wat deed jou deze week glimlachen?
- ✓ Wat was de gelukkigste dag van je leven tot nu toe? Waarom?
- ✓ Wanneer was de laatste keer dat je iemand anders kon helpen?
- ✓ Kan jij goed om met tegenslagen? Hoe dan?
- ✓ Wat zijn 3 dingen waarvoor je vandaag dankbaar bent?
- ✓ Welke donkere gedachten houden je ’s nachts weleens wakker?
- ✓ Voel je je soms onzeker? Waarover dan?

- ✓ Waar heb je spijt van?
- ✓ Op welke eigenschap van jezelf ben je het meest trots?
- ✓ Wat is het beste advies dat je ooit kreeg?
- ✓ Wat is de beste les die je hebt geleerd in je relaties met anderen?

GEZONDE PUBLIEKE RUIMTE

Niet alleen wat we doen (ons gedrag), maar ook de omgeving waarin we leven en wonen heeft een grote invloed op ons mentaal welbevinden. Autoluwe omgevingen, de aanwezigheid van groen, natuur of waterpartijen, een aanbod van gezellige terrasjes of plaatsen waar ontmoeting mogelijk is, brede en verzorgde voetpaden,… al deze elementen zorgen mee voor een gezonde publieke ruimte. En dat heeft een positief effect op o.a. ons mentaal welbevinden.

Door veranderingen in de publieke ruimte kan je ontmoeting stimuleren en bewegen aanmoedigen en op die manier aan het mentaal welzijn werken. Wijzigingen aanbrengen in de publieke ruimte, zoals het opzetten van een bankenproject, kan tijdelijk of permanent zijn.
Maar één ding is duidelijk: elke publieke ruimte heeft specifieke kenmerken en moet dus op maat aangepakt worden. Participatie is daarbij een belangrijk concept.

TIPS

- ✓ Bepaal waar je aan de slag wil gaan. Kies plaatsen waar de zichtbaarheid van je actie voldoende groot is en/of buurten waar veel mensen in een kwetsbare positie komen en wonen.
- ✓ Participatie: Laat inwoners/buurtbewoners meedenken over je plannen. Je krijgt waardevolle informatie over de buurt én vergroot het draagvlak voor jouw actie. Participatie kan via een oproep voor input via sociale media, focusgroepen, inschakelen van burgerinitiatieven, enz.
- ✓ Health in all policies: Betrek verschillende diensten en beleidsdomeinen zoals ruimtelijke ordening, sport, toerisme, technische dienst, milieudienst. Zo krijg je zicht op wat kan qua afspraken, budget en mogelijkheden.
- ✓ Meervoudige gezondheidswinst: Door in te zetten op de bankenactie kan je tegelijk aan andere gezondheidsthema's werken. Door bijvoorbeeld banken te combineren met wandelingen stimuleer je mensen om te bewegen, goed voor lichaam én geest!

Inspireer anderen met jouw initiatief!

Deel jouw bankenproject op www.samenveerkrachtig.be en met Logo Limburg.