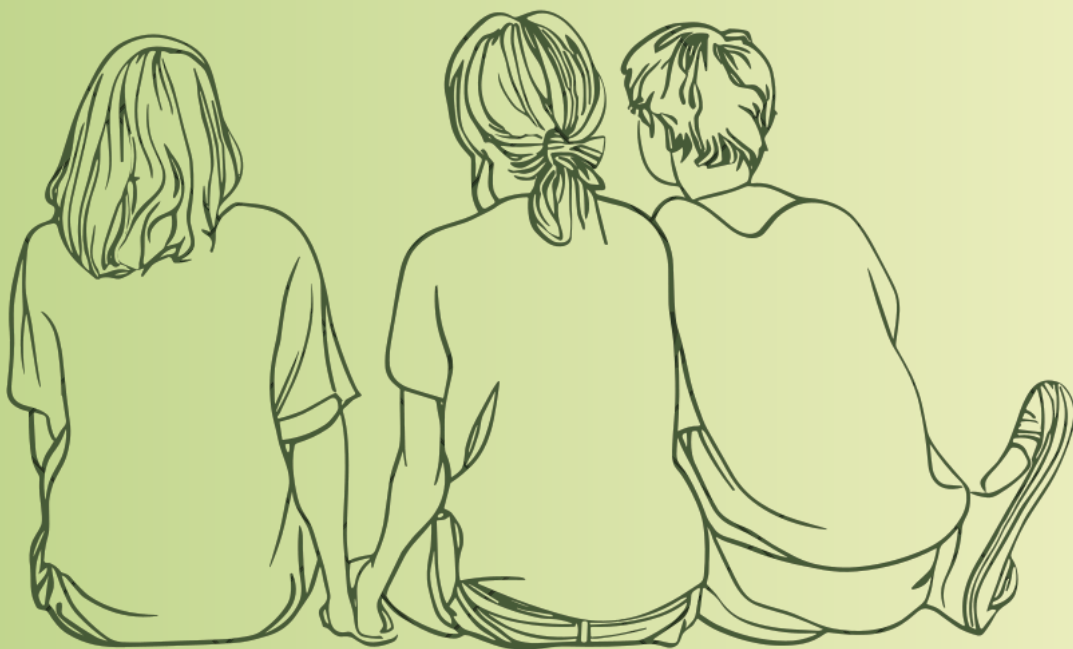


SAMEN VOOR MEER VEERKRACHT

*Programmaboekje 10-daagse
van de geestelijke gezondheid*



Iedereen heeft iemand nodig en iedereen kan voor iemand iets betekenen. Want goed omringd zijn, maakt ons allemaal sterker.

#samenveerkrachtig

Surf naar **www.psy Zuid.be** voor meer informatie over geestelijke gezondheidszorg & activiteiten tijdens de 10-daagse.

Colofon

Samen voor meer veerkracht - Programmaboekje 10-daagse van de geestelijke gezondheid.

Dit programmaboekje biedt een overzicht van de activiteiten die tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid in Zuid-West-Vlaanderen worden georganiseerd.

Redactie en coördinatie

Netwerk Geestelijke Gezondheidszorg Zuid-West-Vlaanderen

Met dank aan

Alle organisaties, verenigingen, vrijwilligers, ervaringsdeskundigen en andere partners die hun schouders zetten onder de 10-daagse en mee zorgen voor een warme, verbindende regio.

Vormgeving: Aurelie Maertens & Lisa Verbeke, Psy Zuid

Verantwoordelijke uitgever: Psy Zuid

Publicatiedatum: september 2026

Deze uitgave kwam tot stand in het kader van de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid 2026.



Inhoudstafel



..... 4



..... 6



..... 11



..... 14



Tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid zet **het Netwerk Geestelijke Gezondheidszorg Zuid-West-Vlaanderen, in samenwerking met Break The Taboe**, mee in op verbondenheid. Want goed omringd zijn, maakt een verschil. Een klein gebaar, een vriendelijk woord of even tijd maken voor iemand kan soms meer betekenen dan we denken.

Daarom trekken er tijdens de 10-daagse heel wat **hartjes** door Zuid-West-Vlaanderen. Bij verschillende partnerorganisaties duiken ze op **als een kleine, warme uitnodiging om verbinding te maken**. Een hartje staat symbool voor aandacht voor elkaar: ik zie je, ik denk aan je, hoe gaat het met je?

Vind je een hartje? Dan is het aan jou om er iets mee te doen. Hou het zelf als kleine herinnering dat je er niet alleen voor staat. Geef het door aan iemand die wel een hartje kan gebruiken. Maak tijd voor een babbeltje, stuur iemand een berichtje of doe gewoon iets kleins om een ander een glimlach te bezorgen.

Want eenzaamheid is niet altijd zichtbaar. En verbinding hoeft niet groot of ingewikkeld te zijn. Met kleine gebaren kunnen we samen zorgen voor meer warmte, nabijheid en verbondenheid. Dus: kom je een hartje tegen? Neem het mee, geef het door en maak ruimte voor een babbeltje.

Samen maken we van kleine gebaren een groot verschil.
#HartjesTegenEenzaamheid #SamenVeerkrachtig



**Netwerk
Geestelijke
Gezondheidszorg
Zuid-West-Vlaanderen**



Onze ambassadeur

Bryan Nuttin, oprichter van Break The Taboe, is dé ambassadeur van Hartjes tegen Eenzaamheid. Als herkenbaar gezicht van de campagne helpt hij om het thema eenzaamheid op een toegankelijke manier bespreekbaar te maken en inspireert hij mensen én organisaties om mee te bouwen aan meer verbondenheid.



BREAK^{THE}TABOE

Break The Taboe is een vrijwillig initiatief dat mentale gezondheid bespreekbaar maakt. Met quotes, verhalen en videoboodschappen willen ze **taboes doorbreken** en mensen aanmoedigen om over hun gevoelens en problemen te praten. Hun boodschap is het is oké om niet oké te zijn.

Iedereen heeft wel eens moeilijke momenten. Toch praten veel mensen er niet over, omdat ze bang zijn voor reacties, schaamte voelen of denken dat ze er alleen voor staan. Met Breakthetaboe willen we **mentale gezondheid meer bespreekbaar maken en laten zien dat niemand alleen hoeft te blijven met zijn gedachten of gevoelens.** *Het is oké om niet oké te zijn. Praten helpt.*

Wil je ons volgen? Je vindt Break The Taboe ook op sociale media. Daar delen we (video)boodschappen en quotes om mentale gezondheid bespreekbaar te maken.





Soms heb je niet veel nodig om je wat beter te voelen. Een warme kom soep, een luisterend oor en iemand bij wie je even je verhaal kwijt kunt. Tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid brengen verschillende organisaties mensen samen rond de tafel voor **Soep met Babbeltjes**.

Ontdek hier waar en wanneer je terecht kan voor een kom soep en een babbeltje bij jou in de buurt.

Wanneer	Waar	Partners
Tussen donderdag 1 oktober en zaterdag 10 oktober	WZH Ter Meersch Avelgem, WZC Sint Vincentius Avelgem en VZW Ubuntu Avelgem	Huis van het Kind Avelgem
Maandag 5 oktober, 9u30 – 11u30	Maandagmarkt Kortrijk	De MaRe
Woensdag 7 oktober, 10u30 – 11u30	LDC De Vlinder	Zorgbedrijf Harelbeke
Woensdag 7 oktober, 11u00 – 12u00	LDC De Parette	Zorgbedrijf Harelbeke
Woensdag 7 oktober, 17u00 – 19u00	Heestert	Gemeente Zwevegem
Donderdag 8 oktober, 10u30 – 11u30	Wijkhuisje Tuinwijk te Bavikhove	Zorgbedrijf Harelbeke
Vrijdag 9 oktober, 11u00 – 12u00	Tabaksfabriek Menen	Arbeidszorgcentrum DECO
Vrijdag 9 oktober, 16u30-18u30	Afhaalmoment voor soeppakket	Stad Waregem
Woensdag 14 oktober, 17u00 – 19u00	Moen	Gemeente Zwevegem
Woensdag 21 oktober, 17u00 – 19u00	Otegem	Gemeente Zwevegem
Woensdag 28 oktober, 17u00 – 19u00	Sint-Denijs	Gemeente Zwevegem
Zaterdag 17 november, 9u00-11u00	Afhaalmoment voor soeppakket	Stad Waregem

SOEP MET BABBELTJES - DE MARE

Kom een heerlijke verse kop soep drinken en geniet van een deugddoende babbel.

De Mare trakteert op **5 oktober van 9u30-11u30** op de Maandagmarkt te Kortrijk.

We delen soep uit en slaan een babbeltje met de mensen die een tasje soep drinken. We geven wat uitleg over de MaRe, en luisteren vooral wat de mensen brengen. Iedereen is vrij om al dan niet iets te delen. Het gaat erom te verbinden, het taboe rond psychische kwetsbaarheid te verkleinen en een luisterend oor bieden.



SOEP MET BABBELTJES - DECO

Op **vrijdag 9 oktober** maakt arbeidszorgcentrum DECO verse soep, en kan iedereen een kom soep komen drinken in het pop-up buurthuis in Menen dat doorgaat in de Tabaksfabriek (Ieperstraat 14/16, Menen).

Welkom van 11u00 - 12u00.

De soep wordt gratis aangeboden. Inschrijven is niet nodig.



eigen woonst
beschut wonen GGZ

SOEP MET BABBELTJES - STAD WAREGEM

Stad Waregem biedt pakketten aan met een heerlijk soeprecept, alle nodige ingrediënten en unieke soeptassen om samen met je buren te bereiden en nuttigen.

Met Soep met Babbeltjes willen we ontmoeting en sociale cohesie in de buurt stimuleren. We bieden deelnemende buurten een pakket om de buurt bij een heerlijke tas verse soep samen te brengen voor een deugddoende babbel. Zo geven we graag ook jouw buurt een duwtje in de rug om tijdens de 10-daagse een gezellige burenbabbel bij een heerlijke tas verse soep te organiseren.

Op **vrijdag 9 oktober van 16u30-18u30** of **zaterdag 17 november van 9u00-11u00** kun je jouw gereserveerde pakket ophalen voor je eigen buurt.

Inschrijven via:



SOEP MET BABBELTJES - GEMEENTE ZWEVEGEM

Gemeente Zwevegem biedt XXL soep met balletjes aan hun buurtbewoners aan.

Buurtbewoners kunnen langskomen en krijgen een tas soep.

Ondertussen is er tijd voor een babbel met andere buurtbewoners.

De buurtwerker, medewerker bouwmaatschappij, zorgcoördinator, medewerker Ubuntu zijn aanwezig.

Data:

- **7 oktober** van 17u00-19u00 te Heestert
- **14 oktober** van 17u00-19u00 te Moen
- **21 oktober** van 17u00-19u00 te Otegem
- **28 oktober** van 17u00-19u00 te Sint-Denijs



SOEP MET BABBELTJES - ZORGBEDRIJF HARELBEKE

Zorgbedrijf Harelbeke trakteert op:

7 oktober

10u30-11u30 in LDC De Vlinder, Kollegeplein 5 te Harelbeke

11u00-12u00 in LDC De Parette, Paretteplein 19 te Harelbeke

8 oktober

10u30-11u30 in Wijkhuisje Tuinwijk te Bavikhove

Wil je graag je burens (beter) leren kennen? Kom dan zeker een tasje soep drinken! Heb je bepaalde zorgvragen? De centrumleider gaat mee op zoek naar een passend antwoord en geeft met plezier uitleg over ons zorgaanbod. We flyereren telkens vooraf in de straten gelegen rondom de stopplaats. We hopen op mooi weer zodat we van de buurtbabbels kunnen genieten onder een stralend zonnetje!



SOEP MET BABBELTJES - HUIS VAN HET KIND AVELGEM

Tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid brengen we generaties samen rond iets eenvoudigs, maar krachtigs: een kom soep en een goed gesprek. Leerlingen uit het middelbaar ontmoeten bewoners van de Avelgemse woonzorgcentra en Ubuntu om samen te koken, te proeven en vooral te verbinden. Geen grote speeches, wel kleine babbels die ertoe doen. Want soms zit echte warmte gewoon in een tas soep en een luisterend oor.

Men gaat **tussen 1 en 10 oktober 2026** langs bij onder andere WZH Ter Meersch Avelgem, WZC Sint Vincentius Avelgem en VZW Ubuntu Avelgem.





Wanneer	Wat	Waar	Partners
Donderdag 1 tot zaterdag 10 oktober	Pop-Up Buurthuis Menen Centrum	Tabaksfabriek Menen	Samenwerkingsverband van partners in Menen
Donderdag 1 oktober, 13u00 -16u00	Creatieve workshop 'bloemen maken'	Pop-up buurthuis in Tabaksfabriek Menen	Vrijtijdscentrum 't Ac-oord
1, 2, 5, 6, 8 en 9 oktober	Mobiele standenmarkt geestelijke gezondheid secundair onderwijs	Waregemse Secundaire Scholen	Stad Waregem
Donderdag 1 oktober, 19u00 – 20u30	Bluvn goan! Of toch even op adem komen?	Hoeve Vandewalle	Gemeente Kuurne
Vrijdag 2 oktober, 9u30 – 12u00	Sessie 'Samen in Verbinding'	Pop-up buurthuis in Tabaksfabriek Menen	Herstelacademie Zuid-West-Vlaanderen
Vrijdag 2 oktober, 12u05 – 12u45	Over de Streep	Sint Paulus Campus	Jeugd Avelgem en OverKop
Vrijdag 2 oktober, 13u – 13u20	Over de Streep	Atheneum Avelgem	Jeugd Avelgem en OverKop
Vrijdag 2 oktober, 14u00 – 16u00	Clay Space	Vessel keramiekatelier	Conventie psychologische zorg in de eerste lijn (ELP)
Vrijdag 2 oktober, 14u00 – 16u00	Zangnamiddag	OLV van Lourdes Ziekenhuis Waregem	OLV van Lourdes Ziekenhuis Waregem
Vrijdag 2 oktober, 19u30 – 21u30	Clay Space	Vessel keramiekatelier	Conventie ELP
Zondag 4 oktober, 10u00	Habajarit	Tranzit – De Club	Brommerclub Sjarzebuzzes en Stad Kortrijk

Wanneer	Wat	Waar	Partners
Maandag 5 to vrijdag 9 oktober van 9u00 - 10u00	Jouw mentale tussenstop	Online	Praktijk Tussenstop
Maandag 5 oktober, 9u30 – 11u30	Veerkrachtboom	Maandagmarkt Kortrijk	CAW Zuid-West-Vlaanderen en De MaRe
Maandag 5 oktober, 13u30 – 15u00	KOPP: Meer dan een afkorting - Kinderen zien, ouders begrijpen	CGG Mandel en Leie, zaal Royaal	CGG Mandel en Leie
Dinsdag 6 oktober, 18u00 – 19u30	Sterker in je vel	LDC De Karmel	Stad Waregem
Dinsdag 6 oktober, 19u30 – 21u30	Praatkaffee in balans: "wat is de rol van een psychiater?"	VC Mozaïek Kortrijk	Netwerk Psy Zuid
Dinsdag 6 oktober, 19u30 – 22u30	Lijn 1-Talk: Samen Veerkrachtig met Onbespreekbaar	Lijn 1 - Buurtcafé De Bildings	Lijn 1
Woensdag 7 oktober, 9u00	Versterk je stem!	Lijn 1	Krachtsmakers en Lijn 1
Woensdag 7 oktober, 14u00 – 16u30	Herstenletselcafé	Lijn 1 - Buurtcafé De Bildings	vzw Groep Ubuntu, CAR Overleie vzw, AZ Groeninge
Woensdag 7 oktober, 14u00 – 16u00	Clay Space – sessie voor jongeren	Vessel keramiekatelier	Conventie ELP
Woensdag 7 oktober, 18u00 – 20u00	Infosessie Veerkracht	LDC De Vlinder	Zorgbedrijf Harelbeke en conventie ELP
Woensdag 7 oktober, 19u30 – 21u00	1 jaar smartphoneverbod op school: wat hebben we geleerd?	Bibliotheek Kortrijk	Avansa Mid- en Zuidwest, Huis Van het Kind Kortrijk, Stad Kortrijk, Bibliotheek Kortrijk

Wanneer	Wat	Waar	Partners
Woensdag 7 oktober, 19u30	Life Events – Kantelmomenten in ons levensverhaal	Lijn 1 - Buurtcafé De Bildings	Lijn 1
Donderdag 8 oktober t.e.m. zondag 11 oktober	Expositie 'De rol van natuur in psychisch herstel veerkracht en fragiliteit'	ABBY Kortrijk	De MaRe en Netwerk Psy Zuid i.s.m. ABBY en Stad Kortrijk
Donderdag 8 oktober, 10u00 – 11u30	Tegels beschilderen	Pop-up buurthuis in Tabaksfabriek Menen	Break The Taboe
Donderdag 8 oktober, 13u30 – 15u30	Sessie 'Samen in Verbinding'	Tracee, Kortrijk	Herstelacademie Zuid-West-Vlaanderen
Donderdag 8 oktober, 18u00 – 20u00	Infosessie Assertiviteit	LDC De Vlinder	Zorgbedrijf Harelbeke en conventie ELP
Vrijdag 9 oktober, 13u30 – 15u30	Buiten-adem: ontstress in de natuur	Stadsgroen Marionetten	Conventie ELP
Zaterdag 10 oktober, 10u00 – 12u00	Omgaan met HSP binnen relaties	Centrum in Balans	Conventie ELP
Zaterdag 10 oktober, 18u00	Toonmoment Expositie	ABBY Kortrijk	De MaRe en Netwerk Psy Zuid i.s.m. ABBY en Stad Kortrijk
Zondag 11 oktober, 10u00 – 17u00	Open Geest Dagen	AZ Groeninge	AZ Groeninge
Dinsdag 13 oktober, 19u30	Praat Over Alcohol (POAL)	Kortrijk	Netwerk Psy Zuid
Donderdag 15 oktober, 20u00	Veerkracht: sterker dan je denkt -Aagje Vanwalleghem	Bibliotheek Zwevegem	Lokaal Bestuur Zwevegem, Ubuntu, WZC Sint-Amand, WZC Marialove en Gezondheidsmakers.

Overzicht activiteiten 10-daagse Geestelijke Gezondheid

Van 1 tot en met 10 oktober 2026 zetten we in Zuid-West-Vlaanderen samen geestelijke gezondheid in de kijker. Tal van organisaties en partners organiseren activiteiten die ontmoeting, verbinding en veerkracht centraal stellen.

Op de volgende pagina's vind je het volledige aanbod van activiteiten: van workshops, lezingen en ontmoetingsmomenten tot creatieve activiteiten en initiatieven die uitnodigen tot een goed gesprek.

Ontdek wat er in jouw buurt te beleven valt, laat je inspireren en kom gerust eens langs.

1 OKTOBER

CREATIEVE WORKSHOP 'BLOEMEN MAKEN'

Kom langs voor een creatieve activiteit en maak kennis met de werking van
vrijtijdscentrum 't Ac-oord (onderdeel van Eigen Woonst vzw Beschut Wonen)

1 oktober 2026 van 13u00 - 16u00



Pop-up buurthuis Menen
Tabaksfabriek, Ieperstraat 14/16 Menen

Meer info kan je terugvinden via www.eigenwoonst.be/t-ac-oord/



Gratis

Inschrijven is niet nodig.



eigen woonst
beschut wonen GGZ

MOBIELE STANDENMARKT GEESTELIJKE GEZONDHEID SECUNDAIR ONDERWIJS

In oktober wordt de tweede editie van de mobiele standenmarkt rond
jongerenwelzijn georganiseerd op de Waregemse secundaire scholen. Via een
interactieve en laagdrempelige manier kunnen jongeren kennismaken met
verschillende organisaties die aandacht hebben voor mentaal welzijn bv. JH
Jakkedoe, De Stege, Overkop, JAC, Jeugddienst, TEJO, ELP Wingg, BRASA,
Kompas VZW, Kzitermee.be, CLB's en brugfiguren.

1, 2, 5, 6, 8 en 9 oktober



Waregemse secundaire scholen



1 OKTOBER

BLUVN GOAN! OF TOCH EVEN OP ADEM KOMEN?

Gemeente Kuurne organiseert samen met klinisch psychologen Lisa Neyrinck en Elien Pype deze lezing rond stress en zelfzorg.

Een beetje stress helpt ons vooruit. Maar wanneer wordt het te veel? In deze lezing staan we stil bij hoe stress werkt in je lichaam en hoe je signalen van overbelasting kan herkennen. We verkennen hoe je draagkracht en draaglast beter in balans kan houden. Zodat je kan (blijven) doen wat belangrijk is voor jou.

Donderdag 1 oktober, 19u00-20u30



Hoeve Vandewalle,
Boomgaardstraat 168, Kuurne



Gratis

Inschrijven via:



SESSIE 'SAMEN IN VERBINDING'

Ben je benieuwd naar je sterke kanten, talenten en hulpbronnen? Met behulp van inspirerende vragen ontdekken we waar we zelf sterk in zijn. We leren ook over de sterktes van anderen. Door vragen leren we onszelf en de anderen beter kennen op een leuke manier. We ontdekken ook wat ons verbindt. Kom alleen of breng iemand mee. Bij een kopje koffie kan je nieuwe mensen ontmoeten en een moment van echte verbinding hebben!

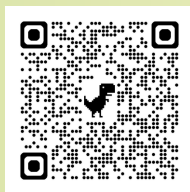
Vrijdag 2 oktober 2026, 9u30-12u00



Pop-up buurthuis Menen
Tabaksfabriek, Ieperstraat 14/16 Menen

Gratis, inschrijven via QR-code

HERSTELACADEMIE
Zuid-West-Vlaanderen



OVER DE STREEP

Met 'Over de streep' brengen we iets in beweging op de speelplaats. Via herkenbare stellingen stappen leerlingen letterlijk over de lijn... en ontdekken ze al snel: iedereen maakt wel eens iets gelijkaardigs mee. Het zorgt voor herkenning, gesprek en soms een verrassing.

Tegelijk leren ze op een laagdrempelige manier waar ze terechtkunnen als het even moeilijk gaat. Want hulp zoeken hoeft niet groot of ingewikkeld te zijn—het begint gewoon met weten dat er iemand is om naar toe te stappen.



Vrijdag 2 oktober 2026
Sint Paulus Campus: 12u05 tot 12u45
Atheneum: 13u tot 13u20

Meer op facebook/instagram @jeugdavelgem

**OVER
XOP**

JEUGD
A VELGEM

2 OKTOBER

CLAY SPACE

Voel je je soms alleen of wil je je sociale kring vergroten?
Psycholoog Danielle Speybrouck en keramist/illustratrice Jannah Field nodigen
je van harte uit bij Clay Space.

*Praten is niet voor iedereen gemakkelijk — en dat hoeft ook niet. Met onze
handen in de klei geven we vorm aan gedachten en gevoelens die soms
moeilijk in woorden te vangen zijn. Verleg je op jouw eigen tempo sociale
drempels en ontdek je wat 'goed omringd zijn' voor jou inhoudt.*

*Clay Space is een veilige safe space én een inspirerende third space: een
warme, verbindende plek buiten thuis, werk of school waar je helemaal jezelf
mag zijn, ontspant en gelijkgestemden ontmoet.*

Vrijdag 2 oktober 2026

namiddagsessie voor volwassenen van 14u00-16u00

avondsessie voor volwassenen van 19u30-21u30



Vessel keramiekatelier
Spoorweglaan 6, Kortrijk



0-23 jaar = gratis
+23 jaar = €2,5 per sessie

Inschrijven via danielle@psycholenvveemarkt.be
namiddagsessie:



avondsessie:



2 OKTOBER

ZANGNAMIDDAG OLV VAN LOURDES ZIEKENHUIS WAREGEM

Op 2 oktober 2026 organiseren we met de PAAZ Waregem onze jaarlijkse zangnamiddag in het kader van de week van de geestelijke gezondheid.

Op regelmatige basis wordt er op de afdeling een zangmoment georganiseerd voor alle geïnteresseerde patiënten. De ervaring dat deze activiteit heel laagdrempelig is en de positieve feedback van deelnemers waren de inspiratie om een zanggroepje op te richten met vrijwilligers bestaande uit (ex)patiënten van onze afdeling, therapeuten, personeelsleden van het ziekenhuis. Ons A-koor-d was geboren. We oefenen de liedjes die we dan begeleiden op de jaarlijkse zangnamiddag, dit jaar voor de 11de keer.

Samen zingen zorgt voor verbinding, doorbreekt taboes, brengt ontspanning, plezier, samenhang, positiviteit,....

Dit willen we uitdragen op deze zangnamiddag waarop IEDEREEN welkom is.
Zeg of zing het door!

Vrijdag 2 oktober 2026
Van 14u00 - 16u00



Onze-Lieve-Vrouwzaal op de 2de verdieping
OLV Ziekenhuis Waregem



Gratis



4 OKTOBER

HABAJARIT

In het kader van Samen Veerkrachtig slaan BC Sjarzebuzze en Stad Kortrijk de handen in elkaar voor een old-timer brommerrit voor brommers 50cc tot 125cc. De rit start aan De Club - Transit om 10 uur en eindigt omstreeks 14.30 uur.

Er wordt 15 euro ingang gevraagd voor 3 drankjes en een lunch tijdens de voorziene stops. Deze rit kwam tot stand na het verlies van twee leden van de brommerclub aan suicide. Voor de twee jaar op rij wenst de Sjarzebuzzen, in ondersteuning van stad Kortrijk, aandacht te vragen voor mentaal welzijn.

Zondag 4 oktober 2026, welkom vanaf 9u00



Transit - De Club
Nelson Mandelaplein, Kortrijk



15 euro

Inschrijven via QR code



JOUW MENTALE TUSSENSTOP

Tijdens de Week van de Mentale Gezondheid nemen we elke dag van 5 - 9 oktober even een moment voor onszelf. In 5 gratis online groepssessies gaan we aan de slag met thema's rond mentale veerkracht, rust en zelfzorg. Verwacht praktische oefeningen, inzichten en kleine tools die je meteen kunt meenemen in je dagelijks leven.

De sessies zijn gratis en vinden volledig online plaats. Je hebt geen voorkennis nodig en kunt gewoon van thuis uit deelnemen. Elke sessie duurt ongeveer 1 uur en staat in het teken van een ander thema rond mentale gezondheid en veerkracht. Na inschrijving ontvang je de link om online deel te nemen.

Maandag 5 oktober - vrijdag 9 oktober telkens van 9u00 - 10u00

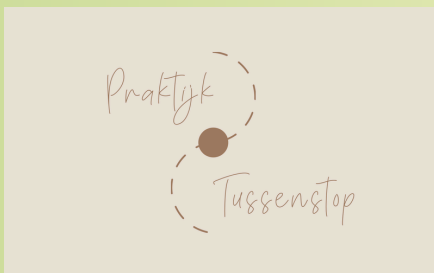


Online



Gratis

Inschrijven via QR code



5 OKTOBER

KOM LANGS BIJ DE VEERKRACHTBOOM EN GENIET VAN EEN HEERLIJK KOPJE SOEP

CAW Zuid-West-Vlaanderen gaat de markt op met de veerkrachtboom.

Aan deze bijzondere boom hangen inspirerende quotes, korte teksten en beelden rond veerkracht en mentaal welzijn.

We nodigen je uit om even stil te staan, te ontdekken en vooral: in gesprek te gaan. Deel ook jouw eigen boodschap. Schrijf jouw gedachte of bemoediging op een kaartje en hang het in de boom. Samen maken we veerkracht zichtbaar.

En er is nog meer: De Mare trakteert op heerlijke soep.

Kom gerust langs voor een warme babbel!

Maandag 5 oktober van 9u30 - 11u30



Maandagmarkt te Kortrijk



Gratis

Inschrijven is niet nodig.



CAW
maakt sterker



KOPP: MEER DAN EEN AFKORTING - KINDEREN ZIEN, OUDERS BEGRIJPEN

Tijdens deze interactieve uiteenzetting van 1,5 uur gaan we in op het thema kinderen van ouders met een psychische kwetsbaarheid. Wat betekent een psychische kwetsbaarheid voor een gezin? Welke invloed kan dit hebben op de ontwikkeling van een kind? En hoe beleven kinderen de situatie thuis?

We nemen je mee in het perspectief van het kind en staan stil bij hoe kinderen omgaan met de psychische kwetsbaarheid van een ouder. Je krijgt praktische inzichten en concrete handvatten om kinderen op een ondersteunende manier te begeleiden, of je nu professioneel met gezinnen werkt of hen op een andere manier nabij bent.

Daarnaast besteden we aandacht aan de ouders. Hoe ga je met hen in gesprek over hun ouderrol? Hoe kan je hen versterken in hun opvoederschap? En hoe kunnen we samen bijdragen aan het vergroten van de veerkracht van hun kind? Deze lezing biedt herkenning, verdieping en bruikbare tips voor iedereen die kinderen en gezinnen een warm hart toedraagt.

Maandag 5 oktober, 13u30 - 15u00



CGG Mandel en Leie, zaal Royaal,
Beverlaai 3B, Kortrijk



Gratis

Inschrijven via Alison.Desmytter@cggml.be



6 OKTOBER

STERKER IN JE VEL

Stad Waregem organiseert samen met klinisch psychologen Sara Coelho Pinto en Ana-Albertina Alonso deze lezing rond veerkracht en zelfzorg.

Leer je graag meer over veerkracht en hoe je veerkrachtiger in het leven kan staan? Met deze workshop leer je je veerkracht te verhogen door onder andere signalen van je lichaam en geest te herkennen en verschillende tools om hiermee om te gaan.

Dinsdag 6 oktober, 18u00 - 19u30

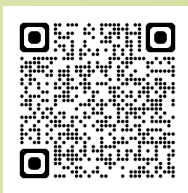


LDC De Karmel
Karmeldreef 74, Waregem



Gratis

Inschrijven via QR code



6 OKTOBER

PRAATKAFFEE IN BALANS: "WAT IS DE ROL VAN EEN PSYCHIATER?"

Praatkaffee In Balans, een initiatief van het Netwerk Geestelijke Gezondheidszorg Zuid-West-Vlaanderen, organiseert een informatieve lezing door Dr. Sarah Crombez.

Wat doet een psychiater precies? Wanneer ga je naar een psychiater en wat kan je van een gesprek of behandeling verwachten? Tijdens dit Praatkaffee neemt dr. Sarah Crombez ons mee in de rol en opdracht van een psychiater. Een laagdrempelige kennismaking met het beroep, ruimte voor vragen en vooral: een open gesprek over psychiatrische zorg.

Dinsdag 6 oktober, 19u30 - 21u30



VC Mozaïek
Overleiestraat 15 A, Kortrijk



€2

Inschrijven is niet nodig. Meer info via
Facebook: Praatkaffee in Balans
www.psy Zuid.be



6 OKTOBER

LIJN 1-TALK: SAMEN VEERKRACHTIG MET ONBESPREEKBAAR

Op 6 oktober organiseren we onze 2e Lijn 1-Talk. We nodigen Jef Willem en Nicolas Overmeire van Onbespreekbaar (van de podcasts, het boek en instagram) uit. Samen met jou openen we een warm en open babbelfcafé. Een moment om elkaar te ontmoeten, ervaringen te delen en in gesprek te gaan over alles wat onze veerkracht beïnvloedt.

We praten samen over vragen zoals: Wat geeft mij energie? Hoe stel ik grenzen? Waarom cijfer ik mezelf soms weg? Al gehoord van people pleasing? Hoe zorg ik beter voor mezelf én voor anderen?

Verwacht een veilige, warme sfeer waar luisteren, delen en herkenning centraal staan. Iedereen is welkom.

Dinsdag 6 oktober, 19u30 - 22u30



Lijn 1 - Buurtcafé De Bildings
V. De Jaegerelaan 72, 8500 Kortrijk



€5, twee drankjes inbegrepen

Inschrijven via QR code



Lijn 1
De kortste lijn
tussen zorg en welzijn

7 OKTOBER

VERSTERK JE STEM! IN BALANS LEVEN MET DE ZIEKTE VAN PARKINSON

Workshop bestaande uit 4 sessies voor personen met Parkinson en hun mantelzorger die ondersteuning wensen om veerkrachtig om te gaan met de ziekte in het dagelijkse leven.

Woensdag 7 oktober 2026 van 9u00-11u00



Lijn 1

V. De Jaegerelaan 72, 8500 Kortrijk



Gratis

Inschrijven via QR code



HERSENLETSELCAFÉ

Het Hersenletselcafé is een ontmoetingsplek voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel (NAH) en hun netwerk. We maken ruimte om ervaringen te delen en te praten over het leven met NAH. Ervaringsdeskundige Nickie Maes komt spreken en vertelt ook over haar boek. Nadien is er tijd voor lotgenotencontact en een gezellige babbel bij een kopje koffie.

Woensdag 7 oktober 2026 van 14u00-16u30



Buurtcafé Lijn 1

V. De Jaegerelaan 72, 8500 Kortrijk



Gratis

7 OKTOBER

CLAY SPACE - SESSIE VOOR JONGEREN (15 - 20)

Voel je je soms alleen of wil je je sociale kring vergroten? Psycholoog Danielle Speybrouck en keramist/illustratrice Jannah Field nodigen je van harte uit bij Clay Space.

Praten is niet voor iedereen gemakkelijk — en dat hoeft ook niet. Met onze handen in de klei geven we vorm aan gedachten en gevoelens die soms moeilijk in woorden te vangen zijn. Verleg je op jouw eigen tempo sociale drempels en ontdek je wat 'goed omringd zijn' voor jou inhoudt.

Clay Space is een veilige safe space én een inspirerende third space: een warme, verbindende plek buiten thuis, werk of school waar je helemaal jezelf mag zijn, ontspant en gelijkgestemden ontmoet.

Woensdag 7 oktober 2026 van 14u00-16u00



Vessel keramiekatelier
Spoorweglaan 6, Kortrijk



Gratis

Inschrijven via danielle@psycholenvveemarkt.be



7 OKTOBER

INFOSESSIE VEERKRACHT

Nathalie van Ryckeghem en Camille Defreyne, beiden klinisch psycholoog, organiseren deze psychologische sessie. 'Veerkracht' is een informatieve sessie over hoe je zo goed mogelijk kunt herstellen na tegenslagen of stress. We staan in de sessie stil bij signalen van overbelasting en reiken technieken en concrete acties aan om de eigen veerkracht te herstellen. Het is erg aangewezen de sessie 'Assertiviteit' op 8 oktober ook te volgen.

Elk van ons heeft een bepaalde veerkracht. In deze sessie willen we je helpen inzicht krijgen in wat veerkracht juist is, en op welke manier je je eigen veerkracht zo goed mogelijk kunt inzetten.

We staan stil bij wat veerkracht voor jou betekent. We onderzoeken welke krachten, vaardigheden en steunbronnen je al in je hebt en welke je verder kunt ontwikkelen. Daarbij is er ruimte voor zowel wat moeilijk is als voor wat je helpt om overeind te blijven.

Woensdag 7 oktober van 18u00 - 20u00



LDC De Vlinder
Kollegeplein 5, Harelbeke



Gratis

Inschrijven via QR-code
of 056/70 40 80 of ann.booghs@pma.one



ZORGBEDRIJF
HARELBEKE

ELPEN
.be

1 JAAR SMARTPHONEVERBOD OP SCHOOL: WAT HEBBEN WE GELEERD?

Sinds 1 september 2025 geldt er in Vlaanderen een absoluut smartphoneverbod in het basisonderwijs en in de 1e en 2e graad van het middelbaar onderwijs. In de 3e graad secundair geldt het verbod enkel tijdens de lesuren en kunnen scholen kiezen of ze de smartphone toelaten buiten de lesuren. "Gewoon gezond verstand", aldus Vlaams minister van Onderwijs Zuhail Demir. "Dit zal de concentratie, de schoolresultaten en het welbevinden van de leerlingen verbeteren." Welke effecten zien we, 1 jaar later?

Hadewijch Vanwynsberghe (Mediawijs) bespreekt de resultaten van het tweejaarlijkse Apestaartjaren-onderzoek. Welke digitale uitdagingen merkt het onderzoek op? Hoe is het gesteld met mediaopvoeding (thuis en op school)?

Daarna gaat journalist Dirk Vandenberghe in gesprek met Lies Craeynest (KidsUnplugged), Wouter De Meester (Digisaurus) en Maarten Devos (scholengroep RHIZO). Hoe hebben zij het voorbije jaar ervaren? Is het beter gesteld met de concentratie en het leervermogen van kinderen en tieners? Welke effecten stellen ze vast op de sociale omgeving in school, in het gezin en op de vrije tijd? Is verbetering merkbaar bij het mentaal welzijn van de jongeren? En wat denken de leerlingen er zelf van? Welke suggesties hebben zij?

Woensdag 7 oktober van 19u30 - 21u00



Bibliotheek Kortrijk
Leiestraat 30, Kortrijk



Gratis



HUIS
VAN HET
KIND
KORTRIJK



KORTRIJK



7 OKTOBER

LIFE EVENTS – KANTELMOMENTEN IN ONS LEVENSVERRHAAL

Sommige gebeurtenissen brengen ons volledig uit balans. Een verlies, ziekte of onverwachte wending — maar ook een geboorte of nieuw begin. Hoe verweven we zulke kantelmomenten in ons levensverhaal? Waarom komt de ene sterker uit een crisis, terwijl de ander vastloopt? Welke psychologische processen spelen daarbij een rol?

Tijdens de lezing “Life Events – Kantelmomenten in ons levensverhaal” gaat Wendy Compagnon, docent toegepaste psychologie aan Hogeschool VIVES en psychotherapeut bij Contour, dieper in op wat deze momenten met ons doen. Ze vertrekt vanuit het boek Life events, dat ze samen met Dewi Hannon schreef. Na de lezing is er ruimte om na te praten, iets te drinken en het boek aan te kopen.

In samenwerking met Stad Kortrijk en Hogeschool VIVES
Onder het thema “Samen veerkrachtig” – Tiendaagse van de Geestelijke
Gezondheidszorg

Woensdag 7 oktober om 19u30



Buurtcafé Lijn 1
V. De Jaegerelaan 72, 8500 Kortrijk



Gratis



Lijn 1
De kortste lijn
tussen zorg en welzijn

8 OKTOBER

TEGELS BESCHILDEREN

Beschilder een DIY tegeltje (10 x 10 cm) hout of een doek met een quote, tekening of persoonlijke boodschap. Laat zien wat jou helpt, hoe jij je voelt of wat je hebt meegemaakt. Een creatief moment om stil te staan bij jezelf en iets moois mee naar huis te nemen.

Inzicht krijgen in assertiviteit, eigen gedragstijl herkennen, oefenen met assertieve communicatie en tips voor dagelijks gebruik.

Donderdag 8 oktober van 10u00 - 11u30



Pop-up buurthuis Menen
Tabaksfabriek, Ieperstraat 14/16 Menen



Gratis

Inschrijven is niet nodig.



8 OKTOBER - 11 OKTOBER

EXPOSITIE 'DE ROL VAN NATUUR IN PSYCHISCH HERSTEL - VEERKRACHT EN FRAGILITEIT'

Benieuwd hoe natuur, kwetsbaarheid en herstel elkaar kunnen raken? Kom de expositie ontdekken en laat je inspireren door de verschillende artistieke werken die tijdens de Tiendaagse van de Geestelijke Gezondheid tot stand kwamen.

Samen met ABBY en partners, zorgvragers, naastbetrokkenen, medewerkers en sympathisanten van het Netwerk GGZ Zuid-West-Vlaanderen gingen we creatief aan de slag. De werken worden samengebracht in een tentoonstelling en brengt verhalen en perspectieven samen van mensen uit de geestelijke gezondheidszorg én uit de brede samenleving. Een uitnodiging om even stil te staan, te kijken en misschien ook iets van jezelf te herkennen.

Iedereen is welkom.

Openingsuren

Donderdag 8 oktober: 10.00 – 18.00 uur

Vrijdag 9 oktober: 10.00 – 18.00 uur

Zaterdag 10 oktober: 10.00 – 19.30 uur – met receptie om 18u00

Zondag 11 oktober: 10.00 – 18.00 uur



ABBY Kortrijk
Begijnhofpark, 8500 Kortrijk



Gratis

Inschrijven is niet nodig.



8 OKTOBER

SESSIE 'SAMEN IN VERBINDING'

Ben je benieuwd naar je sterke kanten, talenten en hulpbronnen? Met behulp van inspirerende vragen ontdekken we waar we zelf sterk in zijn. We leren ook over de sterktes van anderen. Door vragen leren we onszelf en de anderen beter kennen op een leuke manier. We ontdekken ook wat ons verbindt. Kom alleen of breng iemand mee. Bij een kopje koffie kan je nieuwe mensen ontmoeten en een moment van echte verbinding hebben!

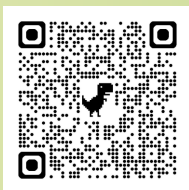
Donderdag 8 oktober van 13u30-15u30



Tracee
Meiweg 1, 8500 Kortrijk



Gratis, inschrijven via QR-code



HERSTELACADEMIE
Zuid-West-Vlaanderen

INFOSESSIE ASSERTIVITEIT

Nathalie van Ryckeghem en Camille Defreyne, beiden klinisch psycholoog, organiseren deze psychologische sessie. 'Assertiviteit' is een informatieve sessie over hoe je op een kunt opkomen voor jezelf. We staan in de sessie stil bij wat assertiviteit is. We proberen het inzicht in je eigen gedragsstijl te herkennen, en geven tips over hoe je assertieve communicatie kunt toepassen op dagdagelijkse basis. Het is erg aangewezen de sessie 'Veerkracht' op 7 oktober ook te volgen.

Inzicht krijgen in assertiviteit, eigen gedragsstijl herkennen, oefenen met assertieve communicatie en tips voor dagelijks gebruik.

Donderdag 8 oktober, 18u00 - 20u00



LDC De Vlinder
Kollegeplein 5, Harelbeke



Gratis

Inschrijven via QR-code
of 056/70 40 80 of ann.booghs@pma.one



BUITEN-ADEM: ONTSTRESS IN DE NATUUR

Heb je last van spanningsklachten, heb je weinig energie of heb je het gevoel dat je voortdurend onder stress staat? Dan is deze sessie met klinisch psychologen Danielle Speybrouck en Barbara Hellyn misschien wel iets voor jou.

Kom terug in beweging tijdens deze outdoor-sessie. Aan de hand van eenvoudige mindfulness-, relaxatie- en ademhalingsoefeningen in de natuur, kan je ervaren hoe je terug tot rust en tot jezelf komt. Je krijgt tools aangereikt die jou ook thuis verder kunnen helpen om jouw stress onder controle te houden.

Kom op adem in de rustgevende natuur tijdens deze sessie in het kader van 'Samen Veerkrachtig' - 10-daagse van de geestelijke gezondheidszorg.

Vrijdag 9 oktober van 13u30 - 15u30

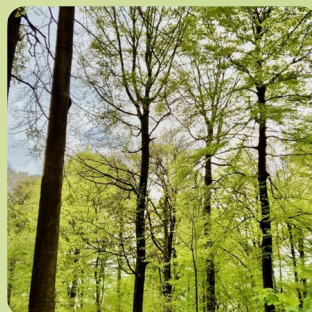


Stadsgroen Marionetten
(parking Speelbos Doerak)
Don Boscolaen 30, Kortrijk



0-23 jaar = gratis
+23 jaar = €2,5 per sessie

Inschrijven via:



10 OKTOBER

OMGAAN MET HSP BINNEN RELATIES

Graag nodigen wij jullie uit voor dit groeicafé met als thema 'Hoe ga je om met relaties als HSP'er?'.
—

Tijdens dit groeicafé luisteren we naar het boeiende verhaal van een ervaringsdeskundige, Lotte.

Lotte neemt je mee in haar verhaal en geeft je ook concrete tips. Er is ook voldoende ruimte om je eigen verhaal te delen voor wie dit wenst. Nadien kun je nog gezellig nablijven met een warm drankje en hapje.

Zaterdag 10 oktober van 10u00 - 12u00



Centrum In Balans/Praktijk Waregem Centrum
Martien Vanlerberghe



Gratis

Inschrijven via martien@centruminbalans.be
Na inschrijving ontvang je de exacte locatie.

ELPEN
.be

OPEN GEESTDAGEN

Achter elke deur zit een verhaal. Verwacht het onverwachte. Kom binnen, ontdek en beleef! Tijdens de Open Geestdagen zet de geestelijke gezondheidszorg zijn deuren open.

De Open Geestdagen zijn een initiatief van Te Gek!?, in samenwerking met Zorgnet-Icuro, en met de steun van de Vlaamse overheid - Departement zorg.

Ook AZ Groeninge neemt deel op zondag 11 oktober 2026. In ons Huis van beweging tonen we onze initiatieven in geestelijke gezondheidszorg. Kom jij die dag ook langs?

In ziekenhuis AZ Groeninge in Kortrijk draait alles om mensen. Elke dag zetten meer dan 3.000 medewerkers zich in om patiënten kwaliteitsvolle zorg te bieden, met aandacht, respect en vertrouwen. Samen met onze patiënten en partners werken we aan zorg op maat, toegankelijk voor iedereen.

Zondag 11 oktober van 10u00 - 17u00



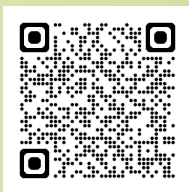
President Kennedylaan 4, Kortrijk



Gratis

Inschrijven is niet nodig.

Meer info:



PRAAT OVER ALCOHOL (POAL)

Een open gesprek over alcohol, zonder oordeel.

Vraag je je soms af welke plaats alcohol inneemt in je leven? Of twijfel je of je alcoholgebruik een probleem vormt en wat je daarmee wilt doen? Tijdens POAL – Praten Over Alcohol krijg je de ruimte om hierover in gesprek te gaan met anderen die met gelijkaardige vragen of ervaringen zitten.

Er is geen verplichting om te stoppen met alcohol. Ervaringen delen, luisteren en van elkaar leren staan centraal. Het is geen therapie en er is geen theoretische inbreng. De gesprekken worden begeleid door een professional en een ervaringsdeskundige, die zorgen voor een veilige omgeving, herkenning, inspiratie en hoop.

POAL gaat elke tweede dinsdag van de maand door van 19.00 tot 20.30 uur.

Dinsdag 13 oktober van 19u00 - 20u30



Gratis

Inschrijven is niet nodig.

Meer info en locatie via
www.psy Zuid.be



Netwerk
Geestelijke
Gezondheidszorg
Zuid-West-Vlaanderen

VEERKRACHT: STERKER DAN JE DENKT

We krijgen er allemaal mee te maken: een onverwachte tegenslag, verlies, stress, teleurstelling of gewoon het gevoel dat alles even te veel wordt. Toch zijn het niet de moeilijke momenten die bepalen wie we zijn, maar hoe we ermee leren omgaan. Tijdens deze inspirerende avond neemt olympiër, auteur en veerkrachtcoach Aagje Vanwalleghem je mee in een eerlijk en herkenbaar verhaal over vallen, opstaan en telkens opnieuw de kracht vinden om verder te gaan. Geen theoretische uiteenzetting, maar een persoonlijke keynote vol inzichten, herkenbare verhalen en praktische handvatten die je meteen kunt meenemen naar je eigen leven. Of je nu zelf voor uitdagingen staat, iemand wil ondersteunen of gewoon bewuster en veerkrachtiger in het leven wil staan: deze avond is er voor iedereen die gelooft dat groei mogelijk blijft, ook na moeilijke momenten.

*Tijdens de lezing zal Aagje ook haar recente boek **Ambitie in balans** toelichten. Ambitie kan een sterke drijfveer zijn. Ze geeft richting, motivatie en energie om het beste uit jezelf te halen. Maar hoe zorg je ervoor dat ambitie je vooruithelpt zonder jezelf onderweg voorbij te lopen?*



Aagje Vanwalleghem is olympiër, auteur, keynote speaker, coach van topsportbeloften en wellbeing consultant. Vanuit haar ervaring in de topsport en haar werk rond mentale gezondheid inspireert ze mensen en organisaties rond veerkracht, energie en persoonlijke groei. Met haar warme en authentieke stijl toont ze dat mentale veerkracht geen aangeboren talent is, maar iets wat je kunt ontwikkelen en trainen.

Donderdag 15 oktober om 20u00



Zaal Wieke, Bibliotheek Zwevegem,
Bekaertstraat 13, Zwevegem



Gratis

Inschrijven vóór 10 oktober via samenleving@zwevegem.be

Een organisatie van Lokaal Bestuur Zwevegem, Ubuntu, WZC Sint-Amand,
WZC Marialove en Gezondheidsmakers.

SPREUKEN ATTACK

Ook dit jaar doet gemeente Lendeledede terug mee met 'een Spreuken attack', een actie in samenwerking met Gezondheidsmakers VZW. Met spreuken toveren we een glimlach op het gezicht van voorbijgangers en doen we hen even nadenken of stilstaan bij hun mentale gezondheid en dat van anderen.



SPREUKEN IN HET STRAATBEELD

Ook in de gemeente Zwevegem doet men mee met Spreuken in het straatbeeld. Met fijne woordspelingen, boodschappen en quotes op ramen of etalages van lokale handelaars doen we voorbijgangers nadenken over hun mentale gezondheid.



► Inloop elke weekdag

9:00 tot 12:00 & 13:00 tot 17:00

Welkom voor een kopje koffie of thee! Verken de boeken - en spelletjeskast.

Donderdag 1 oktober

9:00: Samenfietsen +- 30 km

11:00 tot 12:00: Soep

13:00 tot 16:00: Workshop 'Bloemen maken'

€ 19:30 tot 22:00: Lezing Hilde Mariën: 'Ik ben (het) zo moe!' - CC Steiger

Vrijdag 2 oktober

9:30 tot 12:00: Sessie 'Samen in verbinding'

13:00 tot 16:00: Kom mee Volksspelen!

16:00 tot 18:00: OverKop instuif en praattafels voor jongeren

Maandag 5 oktober

€ 11:30 tot 13:30: Samen tafelen

15:00 tot 17:30: Lezing 'Tijd, filosofie en hoop in een veranderende samenleving'

Dinsdag 6 oktober

9:30 tot 11:00: Infosessie 'Een frisse kijk op stress: van moeten naar ademruimte'

13:30 tot 15:30: Workshop expressie & improvisatie

18:30: Samen joggen of wandelen

Woensdag 7 oktober

9:30 tot 10:30: Workshop babymassage

13:30 tot 14:30: Workshop ouder-kind yoga

15:00: Warme William-wandeling Menen Centrum

€ 20:15 tot 21:45: Being Britney (Colette Goossens) Over psychoses en hoe we ermee omgaan - CC Steiger

Donderdag 8 oktober

10:00 tot 11:30: Tegels beschilderen - Bryan 'Break the taboe'

14:00: Wandelbingo

14:00 tot 15:30: Schilcarrousel - Samen schillen en praten

18:30 tot 21:00: 'Onbespreekbaar' - Interactieve talk rond mentaal welzijn

Vrijdag 9 oktober

9:00 tot 11:00: Spel burenbinder

11:00 tot 12:00: Soep

14:00 tot 16:00: Infosessie 'Geestelijke Gezondheidszorg in beweging'



► INSCHRIJVEN:

☎ Telefonisch: PCMenen - 05652 14 51

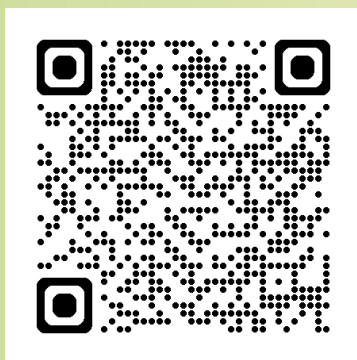
💻 Online: www.depiramidemenen.be/activiteiten

👤 Onthaal: ELG De Piramide vzw, Grote Markt 10, Menen



MEER INFO?

SURF NAAR WWW.PSYZUID.BE



**Netwerk
Geestelijke
Gezondheidszorg
Zuid-West-Vlaanderen**



gezondheidsmakers

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**



Vlaanderen
is zorgzaam en
gezond samenleven