



1 - 10  
oktober

# Sta even stil

## Breng rust in je hoofd

Doe mee met de 10-daagse van  
de Geestelijke Gezondheid

Surf naar [antwerpen.be/gezondheid](https://antwerpen.be/gezondheid)

# 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid

Ben je toe aan een pauze? Doe mee met de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid en krijg een flinke portie vitamines voor je hoofd.

Mensen praten niet graag over psychische problemen. Ook bestaan er heel wat misverstanden over. Toch is de kans groot dat je er vroeg of laat mee in aanraking komt. Omdat je zelf klachten hebt, of omdat je moeder, zoon, vriend, tante of buurman zich niet goed in zijn of haar vel voelt.

Net zoals een gezond lichaam beweging en voedszaam eten nodig heeft, zo vraagt een gezonde geest ook om goede zorg. Daarom zetten we het thema 10 dagen lang in de schijnwerpers. Schrijf je in voor een van onze workshops, cursussen, voorstellingen, filmvertoningen en andere activiteiten en luister naar je hoofd.

Je vindt het overzicht van de activiteiten in deze brochure en op [www.antwerpen.be/gezondheid](http://www.antwerpen.be/gezondheid).

## Korte inhoud

- 6 Babysurvival: de eerste weken met je baby **WORKSHOP**
- 7 Zelfmoordpreventie voor jeugdwerkers **VORMING**
- 8 Jongeren en sociale media **LEZING**
- 9 Avonden rond geestelijke gezondheid in Ekeren **LEZING**
- 10 Photovoice: herstel in beeld **EXPO**
- 11 Stigma: hoe ermee omgaan? **VORMING**
- 12 Walk with me **FILM**
- 13 GGedanst **DANS**
- 14 Psychische problemen en ervaringsdeskundigheid **LEZING**
- 15 Migratie en trauma **WORKSHOP**
- 16 Hoe ga je om met rouw? **LEZING**
- 17 Geluk op grootmoeders wijze **THEATER**
- 18 Antwerpse Parentee-Psylos clubs **OPENDEUR**
- 19 Te Gek!? - Eline De Munck en Wouter Berlaen **THEATER**
- 20 Rouw na zelfdoding **LEZING**

## Korte inhoud

- 21 De kracht van luisteren **WORKSHOP**
- 22 Mindfulness yoga **WORKSHOP**
- 23 Warme boekenavond **WORKSHOP**
- 24 Veerkracht met cultureel erfgoed **WORKSHOP**
- 26 Wat is angst, stress, depressie? **WORKSHOP**
- 28 De Vinken zet z'n deuren open **OPENDEUR**
- 29 Als ik neen zeg, voel ik me schuldig **WORKSHOP**
- 30 A street concert met Pieter Embrechts **MUZIEK**
- 31 Als je hoofd vol zit **INFOSESSIE**
- 32 En we zijn weg **THEATER**
- 33 Zelfmoordpreventie in onderwijs **VORMING**
- 34 Opgeruimd leven **WORKSHOP**
- 35 Verborgene stille plekken in de stad **WANDELING**

## Babysurvival: de eerste weken met je baby

### WORKSHOP

Ben je net mama of papa geworden? Of verwacht je een kindje? Dan is deze interactieve workshop iets voor jou.

Je komt te weten wat je baby nodig heeft en je krijgt info over veilig slapen, hechting, communicatie tussen moeder en baby, ...

Je krijgt ook tips om goed voor jezelf te zorgen terwijl je zorgt voor je kindje. Zo hol je jezelf niet voorbij en ben je goed voorbereid op de komst van je baby.



#### waar?

Moorkensplein 19  
2140 Borgerhout  
boven bibliotheek Vrede

#### wanneer?

Zaterdag 29 september 2018  
10 tot 12 uur

Gratis  
Reserveren via  
[www.kraamvogel.be/workshops/in-huis-van-het-kind](http://www.kraamvogel.be/workshops/in-huis-van-het-kind)

## Zelfmoordpreventie voor jeugdwerkers

### VORMING

1 op 5 jongeren dacht het voorbije jaar aan zelfmoord. De kans is dus groot dat je als jeugdwerker werd geconfronteerd met dit thema. Tijdens deze vorming krijg je een antwoord op volgende vragen:

- Waarom kiest iemand voor zelfmoord?
- Hoe reageer je op signalen die kunnen wijzen op zelfmoord?
- Wat kan je doen als jeugdwerker als het gebeurt op kamp?
- Naar welke hulpverleners kan je doorverwijzen?

Je gaat aan de slag met voorbeelden, stellingen en beelden. Zo krijg je tips om het thema bespreekbaar te maken. Je komt ook te weten welke stappen je kan zetten.

Deze vorming is geschikt voor jeugdwerkers (bv. jeugdverenigingen, jeugddiensten, speelpleinwerk).

#### waar?

CGG Andante  
Herculusstraat 17  
2060 Antwerpen

#### wanneer?

Maandag 1 oktober 2018  
9.30 tot 16.30 uur

Gratis  
Reserveren via  
[charlotte.aertsen@andante.be](mailto:charlotte.aertsen@andante.be)

## Jongeren en sociale media door Pedro Debruyckere

### LEZING

Pedro Debruyckere is regent en pedagoog. Hij geeft les aan de Arteveldehogeschool en is een bevolgen spreker.

Vol passie praat hij over thema's op het kruispunt van jongeren, populaire cultuur en onderwijs.

Tijdens deze lezing vertelt Pedro over jongeren, het gebruik van sociale media en psychisch welbevinden.



© Read My Lips

### waar?

Auditorium Auxilia  
Sint-Jacobsmarkt 49  
2000 Antwerpen

### wanneer?

Maandag 1 oktober 2018  
20 tot 22 uur

Gratis  
Reserveren via  
[www.antwerpen.be/gezondheid](http://www.antwerpen.be/gezondheid)

## Avonden rond geestelijke gezondheid in Ekeren

### LEZING EN WORKSHOP

Huisartsen.A hebben het over depressie en loopbaanbegeleiding, laten jongeren aan het woord en praten ongedwongen over opvoeden.

Ze oefenen ook de Rots- en watertraining en laten je kennismaken met EMDR. Het volledige aanbod staat op [www.huisartsenpunta.be](http://www.huisartsenpunta.be)

### waar?

Zaal De Geesten  
Waterstraat 12  
2180 Ekeren

### wanneer?

- **Opvoeden gaat vanzelf voor ouders van jonge kinderen**  
Maandag 1 oktober 2018 | 19 tot 20 uur
- **Depressie**  
Maandag 1 oktober 2018 | 20.30 tot 21.30 uur
- **Rots- en watertraining**  
voor kinderen tussen 6 en 12 jaar en hun ouders  
Dinsdag 2 oktober 2018 | 19 tot 20 uur
- **Loopbaanbegeleiding**  
Dinsdag 2 oktober 2018 | 20.30 tot 21.30 uur
- **'IK ben ik'-uurtje voor jongeren**  
Dinsdag 9 oktober 2018 | 19 tot 20 uur
- **Van traumatische naar gewone herinneringen**  
Dinsdag 9 oktober 2018 | 20.30 tot 21.30 uur

Gratis  
Reserveren niet nodig

## PhotoVoice: herstel in beeld

EXPO

Bij de HerstelAcademie SaRA brengen mensen hun psychische kwetsbaarheid en hun herstel in beeld. Aan de hand van foto's vertellen ze hun verhaal en tonen ze wat hen kracht geeft.

De expo PhotoVoice toont je een diversiteit in veerkracht. Elke foto vertelt een uniek verhaal over opnieuw betekenis vinden in het leven.



### waar?

HerstelAcademie SaRA  
Oudesteenweg 9-11  
2060 Antwerpen

### wanneer?

Woensdag 3 oktober 2018  
Vrijdag 5 oktober 2018  
Zaterdag 6 oktober 2018  
Woensdag 10 oktober 2018  
Vrijdag 12 oktober 2018  
Zaterdag 13 oktober 2018  
telkens van 10u-16u

Gratis  
Reserveren niet nodig.

## Stigma: hoe ermee omgaan?

STUDIEDAG

Stigma is een belangrijk fenomeen binnen en buiten de geestelijke gezondheidszorg. In de voormiddag verzorgt dr. Erik Thys een lezing, na de pauze getuigen twee mensen over eigen ervaringen. In de namiddag voorzien we twee blokken van telkens vijf workshops.

Deze studiedag is voor professionals uit het onderwijs, welzijn, gezondheid en justitie.

### waar?

Syntra AB | Campus Antwerpen  
Borsbeeksebrug 32  
2600 Antwerpen

### wanneer?

Dinsdag 2 oktober 2018  
9 tot 16.30 uur

€ 40  
Reserveren via  
[jan.desmet@vagga.be](mailto:jan.desmet@vagga.be)

## Walk with me

FILM

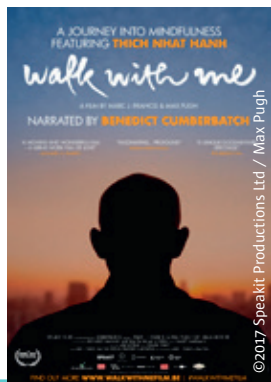
Deze documentaire werpt een unieke blik op een Zen-Boeddhistische gemeenschap. De leden van deze gemeenschap gaven hun bezittingen op en kozen voor een kuis leven. Samen met de wereldberoemde leermeester Thich Nhat Hanh leggen ze zich toe op de kunst van mindfulness.

De film neemt je mee naar een klooster op het Franse platteland. Je maakt kennis met een gemeenschap die worstelt met existentiële vragen en de dagelijkse routine van het kloosterleven.

Je kan de film beschouwen als een meditatie met prachtige beelden en de warme stem van de Britse acteur Benedict Cumberbatch.

Regie: Marc Francis en Max Pugh  
Taal: Engels met Nederlandse ondertitels.

Duur: 88 minuten



### waar?

Cinema Cartoons  
Kaasstraat 4  
2000 Antwerpen

### wanneer?

Dinsdag 2 oktober 2018  
20 tot 21.35 uur

Gratis  
Reserveren via  
[www.antwerpen.be/gezondheid](http://www.antwerpen.be/gezondheid)

## GGedanst

DANS

Heb je nood aan een dosis gelukshormonen? Kom dan gezellig mee dansen tijdens GGedanst van Dagcentrum De Ridder.

Tijdens dit dansfeest schud je met je heupen, doe je een leuke babbel en geniet je van een lekkere koffie. De ideale combinatie om je lichaam en geest in topconditie te houden.



### waar?

Ontmoetingscentrum CoSta  
Sint-Andriesplaats 24  
2000 Antwerpen

### wanneer?

Woensdag 3 oktober 2018  
13.30 tot 17 uur

Gratis  
Reserveren niet nodig.

## Psychische problemen en ervaringsdeskundigheid

### LEZING

VDIP helpt mensen met beginnende psychiatrische problemen en heeft veel ervaring met dit thema. JAC+ onthaalt jongeren met de meest diverse vragen.

Tijdens deze lezing maakt u kennis met beide organisaties. U komt te weten hoe ze herstelgericht samenwerken. Dat is belangrijk. Want achter een eenvoudige vraag schuilt soms een ernstig probleem.

### waar?

Dakappartement Image  
Ernest Claesstraat 16  
2050 Antwerpen

### wanneer?

Woensdag 3 oktober 2018  
14.30 tot 16.30 uur

Gratis  
Reserveren via  
[www.antwerpen.be/gezondheid](http://www.antwerpen.be/gezondheid)

## Migratie en trauma

### WORKSHOP

Hoe is het om te vluchten uit je land?  
Hoe bouw je elders een nieuw leven op?  
Welke stress en trauma's komen hierbij kijken? Wat doet dat met je identiteit?  
Deze ervaringsgerichte workshop geeft je antwoorden.



### waar?

Red Star Line Museum  
Montevideostraat 3  
2000 Antwerpen

### wanneer?

Woensdag 3 oktober 2018  
19 tot 20.30 uur

Gratis  
Reserveren via  
[www.antwerpen.be/gezondheid](http://www.antwerpen.be/gezondheid)



## Hoe ga je om met rouw?

LEZING

Docent en auteur Arthur Polspoel heeft al 40 jaar ervaring met lotgenotengroepen en rouwprocessen. Hij vertelt over rouw en over manieren om iemand bij te staan na ingrijpend verlies.

Je maakt ook kennis met mensen die getuigen over hun rouwervaringen. Specifiek voor jongeren zal ook de organisatie Lost & Co aanwezig zijn.

Zoek je informatie over lotgenotengroepen? Dan kan je terecht bij Rouwzorg Vlaanderen i.s.m. Bond Zonder Naam.



### waar?

Zuiderpershuis  
Waalsekaai 14  
2000 Antwerpen

### wanneer?

Woensdag 3 oktober 2018  
19.30 tot 22 uur

Gratis  
Reserveren via  
[info@rouwzorgvlaanderen.be](mailto:info@rouwzorgvlaanderen.be)  
of [welkom@bzn.be](mailto:welkom@bzn.be)

## Geluk op grootmoeders wijze

THEATER

Dit stuk van gezelschap Letterhoutemse Toneelgroep laat je op een ludieke manier kennismaken met de tips van 'Fit in je hoofd'.

Je stapt het cafeetje van een groepje bevriende senioren binnen. Elk hebben ze hun eigen geestelijke problemen. Kom kijken en ontdek hoe jij fit in je hoofd kan blijven.



### waar?

Dienstencentrum  
Victor De Bruyne  
P. H. Spaaklaan 5  
2600 Hoboken

### wanneer?

Donderdag 4 oktober 2018  
14 tot 14.45 uur

€ 2,50 (inclusief koffie of thee) | € 8  
(inclusief maaltijd, koffie of thee)  
Reserveren aan het onthaal van  
dienstencentrum Victor De Bruyne.

## Antwerpse Parentee-Psylos clubs

OPENDEUR

Sporten met een psychische kwetsbaarheid? Dat kan zeker. De Antwerpse Parentee-Psylos clubs geven je alle info. Wil je weten wat ze juist doen? Hoe en waar je kan sporten? En wat sporten met een psychische kwetsbaarheid juist betekent? Kom dan zeker langs.

De sportdag van de Parentee-Psylos clubs vindt voor de vijfde keer plaats. Daarom kan je ook een fototentoonstelling over deze sportdag bekijken.



### waar?

Evenementenhal  
Park Spoor Noord  
Damplein 36  
2060 Antwerpen

### wanneer?

Donderdag 4 oktober 2018  
10.30 tot 15 uur

Gratis  
Reserveren niet nodig.

## Te Gek!? - Eline De Munck en Wouter Berlaen

THEATER

Met woord en muziek vertellen Eline De Munck en Wouter Berlaen over psychische problemen. Er wordt dikwijls amper over gepraat, en dat vinden zij te gek voor woorden. Of zoals Eline het zegt: "Deze voorstelling geeft een boodschap van hoop. Er zijn altijd mensen die je graag zien. Altijd."

Deze voorstelling is een deel van de Te Gek!? Open Geest tournee.



### waar?

Zuiderpershuis  
Waalsekaai 14  
2000 Antwerpen

### wanneer?

Donderdag 4 oktober 2018  
20 (start voorstelling) tot 21 uur

€ 12 (voorverkoop) | € 15 (kassa)  
Reserveren via  
[lore.eckelmans@zna.be](mailto:lore.eckelmans@zna.be)

## Rouw na zelfdoding

### LEZING

Iemand verliezen door zelfdoding doet veel pijn. Als nabestaande blijf je achter met veel vragen en emoties.

Tijdens deze lezing krijg je meer inzicht in het rouwproces. Je komt ook te weten waar je als nabestaande terecht kan en welke gespreksgroepen bestaan.



#### waar?

CGG Andante  
Bredabaan 579  
2170 Merksem

#### wanneer?

Donderdag 4 oktober 2018  
20 tot 22 uur

Gratis  
Reserveren via  
[www.antwerpen.be/gezondheid](http://www.antwerpen.be/gezondheid)

## De kracht van luisteren

### WORKSHOP

Tijdens deze workshop leer je empathisch luisteren. Je leert dus hoe je luistert vanuit de interesse in mensen. Zo kan je anderen helpen om te ontdekken wat ze voelen en denken. Aan de hand van tips zal je de technieken van empathisch luisteren kunnen toepassen in je eigen omgeving.

Je krijgt een antwoord op deze vragen:

- Wat is empathie?
- Hoe scherp je jouw empathisch vermogen aan?
- Hoe kan je beter leren luisteren?
- Welke factoren spelen mee als je luistert naar anderen?
- Moet je altijd klaarstaan?



#### waar?

Huis van de Mens  
Jan van Rijswijkklaan 96  
2018 Antwerpen

#### wanneer?

Donderdag 4 oktober 2018  
18.30 tot 21.30 uur

Gratis  
Reserveren via  
[www.antwerpen.be/gezondheid](http://www.antwerpen.be/gezondheid)

## Mindfulness yoga

### WORKSHOP

Ben je op zoek naar innerlijke rust? Of wil je meer energie? Doe dan mee met deze yoga-initiatie met focus op mindfulness.

Het helpt je om beter om te gaan met stress, slapeloosheid, piekergedrag, depressie, burn-out, ... En het stimuleert de creativiteit en communicatie. Ook personen met een beperking kunnen deelnemen.



© Walter Saenen

#### waar?

Wijkcentrum Silvertop Kiel  
ZEWOPA vzw  
Jan Denucéstraat 17  
2020 Antwerpen

#### wanneer?

Donderdag 4 oktober 2018  
18 tot 19 uur

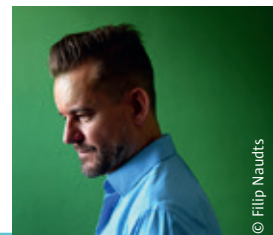
Gratis  
Reserveren via  
[www.antwerpen.be/gezondheid](http://www.antwerpen.be/gezondheid)

## Warme boekenavond

### WORKSHOP

Silvie Moors van DE DAGEN praat met auteur Bart Moeyaert over schrijven, lezen en leven.

Je maakt kennis met de mens achter de schrijver. Kom gewoon langs en maak kennis met een boeiend man.



© Filip Naudts

#### waar?

Domitys - Emerald Haven  
Leon Stynenstraat 40  
2000 Antwerpen

#### wanneer?

Vrijdag 5 oktober 2018  
19.30 tot 22 uur

Gratis  
Reserveren via  
[www.antwerpen.be/gezondheid](http://www.antwerpen.be/gezondheid)

# Veerkrachtig met cultureel erfgoed

## WORKSHOP

Kan cultureel erfgoed het stigma van psychische kwetsbaarheid doorbreken? Ja hoor. Verschillende collecties uit musea, archieven en bibliotheken kunnen het herstel van kwetsbare mensen verbeteren. Tijdens deze workshop en expo ontdek je welke collecties dat zijn.

Je ontdekt de digitale verhalen van de HerstelAcademie SaRA, de portretten van de patiënten van psychiatrisch centrum Karus uit Melle en de unieke verhalen van de bewoners van een volkswijk.

Verder kan je deelnemen aan workshops en lezingen. En kijken naar een presentatie over hoe erfgoed het taboe rond geestelijke gezondheid kan doorbreken.



## VORMING

14.30 uur | 16.40 uur | 18.30 uur

- Object handling met kloosterspullen (Kaat Leeman, Ergoedhuis Zusters van Liefde)
- Ervaar een autismevriendelijk museum (Liesa Rutsaert, Museum Huis van Alijn)

## LEZINGEN

- Van literair erfgoed naar een herstelverhaal (Lies Galle, Letterenhuis en Tom Vansteenkiste, Herstelacademie SaRA)
- Een gemeenschapsmuseum wil psychisch kwetsbare mensen bereiken (Hannah Van der Auwera, Gemeentemuseum Melle)
- Ingemaakt erfgoed van psychisch kwetsbare mensen (Ans VandeCotte, Erfgoed Viersprong, Pascale Janssens, Karus)

Om 19.45 uur is er een originele afsluiter in de inkomhal. Een volledig overzicht vind je op [www.faro.be](http://www.faro.be).

## waar?

Letterenhuis  
Minderbroedersstraat 22  
2000 Antwerpen

## wanneer?

Vrijdag 5 oktober 2018  
14 tot 20 uur (doorlopend open)

Gratis  
Reserveren via  
[bart.denil@faro.be](mailto:bart.denil@faro.be)

# Wat is angst, stress, depressie?

## WORKSHOP

Je leert wat angst, stress en depressie zijn, wat de oorzaken zijn en hoe je het kan aanpakken. Deze infosessie is een voorproefje van gratis vormingen door The Human Link die je dit najaar kan volgen. Ook als familielid of vriend ben je welkom.



## WORKSHOP WAT IS ANGST?

### waar?

Dienstencentrum Linkeroever  
Het Salon  
Louis Paul Boonstraat 21  
2050 Antwerpen

### wanneer?

Vrijdag 5 oktober 2018  
14 tot 16 uur

## WORKSHOP WAT IS STRESS?

### waar?

Auditorium Auxilia  
Sint-Jacobsmarkt 49  
2000 Antwerpen

### wanneer?

Dinsdag 9 oktober 2018  
19.30 tot 21.30 uur

## WORKSHOP WAT IS DEPRESSIE?

### waar?

Dienstencentrum  
Van Schoonbeke  
Van Schoonbekestraat 54  
2018 Antwerpen

### wanneer?

Woensdag 10 oktober 2018  
14 tot 16 uur

Gratis  
Reserveren via

[www.antwerpen.be/gezondheid](http://www.antwerpen.be/gezondheid)

## De Vinken zet z'n deuren open

OPENDEUR

Dagcentrum De Vinken organiseert creatieve ateliers voor mensen met psychische kwetsbaarheid. Speciaal voor de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid zetten ze hun deuren open.

Het afgelopen jaar, sinds de laatste Expo 60-62, werd er in De Vinken weer hard gewerkt zonder blikken van toeschouwers.

Pas in oktober 2019 staat er weer een grote tentoonstelling op het programma, maar speciaal voor de 10-daagse geeft het dagcentrum een voorproefje.

Het leven zoals het is, zonder vitrinekasten en panelen maar met kunstwerken in en rond het huis en mogelijk ook kunstenaars aan het werk.



### waar?

Dagcentrum De Vinken  
Lange Lozanastraat 60-62  
2018 Antwerpen

### wanneer?

Zondag 7 oktober 2018  
13 tot 17 uur

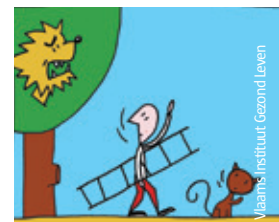
Gratis  
Reserveren niet nodig

## Als ik neen zeg, voel ik mij schuldig

WORKSHOP

Kan je niet neen zeggen? Of voel je je schuldig als je iets weigert? Kom dan zeker naar deze workshop.

Je leert hoe je vaker neen leert zeggen. Aan de hand van een stappenplan leer je om beter om te gaan met deze vragen.



© Vlaams Instituut Gezond Leven

### waar?

Persoonlijkheid en Relaties  
Otto Veniusstraat 15  
2000 Antwerpen

### wanneer?

Zondag 7 oktober 2018  
14 tot 16 uur

Gratis  
Reserveren via  
**www.prh.be** > klik door  
naar de cursussen.

## À street concert Pieter Embrechts

### MUZIEK

Muzikale duizendpoot Pieter Embrechts interviewde mensen die in de buurt van de Turnhoutsebaan wonen, werken en leven.

Hij verwerkte al deze verhalen en getuigenissen in een indringende voorstelling met muziek, woord en film.



### waar?

Cultureel Centrum De Kern  
De Kern 18  
2640 Wilrijk

### wanneer?

Zondag 7 oktober 2018  
20.15 uur

€ 2 (sociaal tarief) | € 13 (voorverkoop) |  
€ 16 (kassa)  
Reserveren via

[www.ccdekern.be/pieterembrechts](http://www.ccdekern.be/pieterembrechts)

## Als je hoofd vol zit

### INFOSESSIE

Interactieve voorstelling van zoekrust.be, een website waar je informatie vindt over organisaties en diensten in Antwerpen die je kunnen helpen 'als je hoofd vol zit'.

Bezoekers van het optreden van Pieter Embrechts (zie vorige pagina') kunnen voor en na het optreden de infostand van zoekrust.be bezoeken.



### waar?

Cultureel Centrum De Kern  
De Kern 18  
2640 Wilrijk

### wanneer?

Zondag 7 oktober 2018  
19.30 uur

Gratis  
Reserveren niet nodig



## En we zijn weg

THEATER

*We moeten eens buitenkomen.*

*Naar waar gaan we?*

*Naar buiten, de deur uit.*

*Zo kan ik toch niet gaan.*

*Allé, zijn we nu weg?*

*Maar ik heb geen kledje meer!*

Een integrale voorstelling over leven en verstopen. Over binnen en buiten.

Geschreven en gespeeld door Eline Praats. Met dank aan Lina Lenaerts, Gert Portael en Mark Verstraete.



### waar?

Oudesteenweg 9-11  
2060 Antwerpen

### wanneer?

Maandag 8 oktober 2018  
20 uur

Gratis  
Reserveren via  
[www.antwerpen.be/gezondheid](http://www.antwerpen.be/gezondheid)

## Zelfmoordpreventie in onderwijs

VORMING

1 op 5 Vlaamse jongeren dacht het afgelopen jaar aan zelfmoord. In elke school zitten dus jongeren die aan zelfmoord denken, een poging hebben gedaan of iemand kennen die eraan denkt.

Daarom willen we leerkrachten alert maken voor signalen. Zo kunnen kwetsbare jongeren sneller worden opgemerkt. Tijdens deze interactieve vorming leer je ook hoe je best doorverwijst en uit de geheimhouding blijft.

Deze vorming is voor leerkrachten en zorgleerkrachten.

### waar?

CGG Andante  
Belpairestraat 86  
2600 Berchem

### wanneer?

Dinsdag 9 oktober 2018  
9.30 tot 12.30 uur

Gratis  
Reserveren via  
[sarah.holemans@andante.be](mailto:sarah.holemans@andante.be)

## Opgeruimd leven

### WORKSHOP

Voel je je soms overweldigd door het leven? En kan je daardoor niet doen wat je graag doet?

Tijdens deze workshop helpt Eva Brumagne je om opnieuw balans in je leven te krijgen.

Aan de hand van enkele roadmappen bereik je orde in je huis, op je werk en in je hoofd.



#### waar?

Huis van het Kind  
Pothoekstraat 112  
2060 Antwerpen

#### wanneer?

Woensdag 10 oktober 2018  
19 tot 21 uur

Gratis  
Reserveren via  
[huisvanhetkind\\_pothoek@stad.antwerpen.be](mailto:huisvanhetkind_pothoek@stad.antwerpen.be)

## Verborgen stille plekken in de stad

### WANDELING

In een bruisende stad zoals Antwerpen is het nooit stil. Of toch ... Hier en daar zijn er verborgen stille plekjes in de stad. Plekjes die je helpen om rust te vinden en te ontspannen.

Wil je deze plekjes vinden? Scan de qr-code en vind rust midden in de stad.



#### wanneer?

1 tot 10 oktober 2018  
Doorlopend

