

# START

**SAMEN**  
**vleerkrachtig**  
Boost je veerkracht  
van 1 tot 10 oktober

## #SAMENVEERKRACHTIG

Van 1 tot 10 oktober is het de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid. 'Samen Veerkrachtig' is het thema.

Want veerkracht is precies wat je nodig hebt om te bouwen aan je geluk. Op je eentje is dat net iets moeilijker.

Daarom is 'goed omringd zijn' één van de bouwblokken van de Geluksdriehoek.

Daarnaast zijn 'jezelf kunnen zijn' en 'je goed voelen' ook belangrijke bouwstenen voor mentaal welbevinden.

## WANDELING?

Met deze wandeling willen we je dankzij opdrachten laten kennismaken met de verschillende bouwblokken van de Geluksdriehoek. Je kan ze alleen of in kleine groepjes uitvoeren. Er zit voor elk wat wils tussen. Pik eruit wat je leuk vindt en sla gerust over wat je niet aanspreekt.



Veel plezier!

#samenveerkrachtig?

Van 1 tot 10 oktober is het de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid. 'Samen Veerkrachtig' is het thema.

emergo

logo<sup>ME</sup>  
GEZONDHEID  
TROEF

# WANDELING OPDRACHT



## GOEIEMORGEN-MORGEN, GOEIEDAG!

De mooiste dingen in het leven zijn gratis. Zoals vriendschap en vriendelijk zijn.

Zeg tijdens deze wandeling goeiedag tegen wie je tegenkomt, zwaai even of geef een knikje.



#samenveerkrachtig?

Van 1 tot 10 oktober is het de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid. 'Samen Veerkrachtig' is het thema.

emergo

logo<sup>ME</sup>  
GEZONDHEID  
TROEF

# WANDELING OPDRACHT



## MOMENTJE VOOR EEN COMPLIMENTJE!

Momentje voor een complimentje!

We krijgen allemaal graag eens een compliment, maar geven ze niet altijd even vaak. Daag jezelf daarom uit en geef onderweg 3 mensen een compliment.

Als je de smaak te pakken hebt mag meer natuurlijk ook!

Ben je samen op wandel? Start alvast met te oefenen op je wandelpartner!

Inspiratie nodig?

- 'Knap ingeparkeerd!'
- 'Goe bezig!' (tegen een sporter)
- 'Wat een mooie rok heb je aan!'



#samenveerkrachtig?

Van 1 tot 10 oktober is het de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid. 'Samen Veerkrachtig' is het thema.

e<sup>m</sup>ergo

logo<sup>ME</sup>  
GEZONDHEID  
TROEF

# WANDELING OPDRACHT

**SAMEN  
veerkrachtig**  
Boost je veerkracht  
van 1 tot 10 oktober

## HALLO!

In hoeveel talen kan jij  
aan iemand vragen: 'Hoe gaat het?'



GOED  
OMRINGD ZIJN

JE GOED  
VOELEN

#samenveerkrachtig?  
Van 1 tot 10 oktober is het de 10-daagse van de  
Geestelijke Gezondheid. 'Samen Veerkrachtig' is het thema.

emergo

logo<sup>ME</sup>  
GEZONDHEID  
TROEF

# WANDELING OPDRACHT



## MOMENTJE VOOR EEN COMPLIMENTJE!

Soms zijn we wat te streng voor onszelf. Daarom is het belangrijk om genoeg stil te staan bij onze positieve eigenschappen en sterktes.

Waarop ben jij trots?  
Geef jezelf hierover  
een complimentje!



#samenveerkrachtig?

Van 1 tot 10 oktober is het de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid. 'Samen Veerkrachtig' is het thema.

e•mergo

logo<sup>ME</sup>  
GEZONDHEID  
TROEF

# WANDELING

**SAMEN**  
**veerkrachtig**  
Boost je veerkracht  
van 1 tot 10 oktober

**GELUK**  
**NEEMT NIET AF**  
**ALS JE HET DEELT**

#samenveerkrachtig?

Van 1 tot 10 oktober is het de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid. 'Samen Veerkrachtig' is het thema.

emergo

logo<sup>ME</sup>  
GEZONDHEID  
TROEF

# WANDELING OPDRACHT



## MOMENTJE VAN REFLECTIE

Wat is het mooiste  
wat ik het afgelopen jaar  
voor een ander  
heb gedaan?  
Welk gevoel gaf me dat?



#samenveerkrachtig?

Van 1 tot 10 oktober is het de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid. 'Samen Veerkrachtig' is het thema.

emergo

logo<sup>ME</sup>  
GEZONDHEID  
TROEF

# WANDELING OPDRACHT



## ONTDEK EEN NIEUWE PLEK

Er zijn waarschijnlijk tal van plekken in je gemeente die jij nog niet kent. Spreek onderweg iemand aan en vraag wat zijn favoriete verborgen parel is in de gemeente. Bezoek deze plek een van de volgende dagen eens.



#samenveerkrachtig?

Van 1 tot 10 oktober is het de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid. 'Samen Veerkrachtig' is het thema.

e<sup>m</sup>ergo

logo<sup>ME</sup>  
GEZONDHEID  
TROEF



# WANDELING OPDRACHT



## UITGESTELDE KOFFIE

Een uitgestelde koffie is een drankje dat jij vooraf betaalt, en dat nadien gegeven kan worden aan iemand die er nood aan heeft.

Koop een uitgestelde koffie (of soep, een maaltijd ...) in het eerstvolgende cafeetje dat je tegenkomt.



#samenveerkrachtig?

Van 1 tot 10 oktober is het de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid. 'Samen Veerkrachtig' is het thema.

e<sup>m</sup>ergo

logo<sup>ME</sup>  
GEZONDHEID  
TROEF

# WANDELING OPDRACHT



## DANSBENEN

Dansen maakt gelukkig. Het zorgt er namelijk voor dat je lichaam serotonine aanmaakt, beter bekend als het gelukshormoon.

Wat is jouw favoriete dansmove? Doe hem en leer hem aan de mensen rondom jou.



#samenveerkrachtig?

Van 1 tot 10 oktober is het de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid. 'Samen Veerkrachtig' is het thema.

emergo

logo<sup>ME</sup>  
GEZONDHEID  
TROEF

# WANDELING OPDRACHT



## HET MOOISTE MOMENT

Iedereen heeft wel een moment in zijn of haar leven dat écht speciaal was. Voor welk moment in je leven ben jij het meest dankbaar?

Trek je stoute schoenen aan en vraag het ook aan een voorbijganger.



#samenveerkrachtig?

Van 1 tot 10 oktober is het de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid. 'Samen Veerkrachtig' is het thema.

emergo

logo<sup>ME</sup>  
GEZONDHEID  
TROEF

# WANDELING OPDRACHT



## VERBINDEND LUISTEREN!?

Een goed gesprek voeren, waarbij er écht geluisterd wordt naar elkaar. We doen het niet altijd even goed.

Een goed gesprek zorgt nochtans voor meer verbondenheid.

Zijn de volgende uitspraken juist of fout?

- “In een goed gesprek stel je het best open vragen.”
- “Het is altijd zinvol een oplossing aan te dragen in een gesprek.”
- “Stiltes in een gesprek vermijd je best; dat maakt het gesprek ongemakkelijk.”



#samenveerkrachtig?

Van 1 tot 10 oktober is het de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid. ‘Samen Veerkrachtig’ is het thema.

e•mergo

logo<sup>ME</sup>  
GEZONDHEID  
TROEF

# WANDELING OPDRACHT



## VERBINDEND LUISTEREN!?

Goed of fout? De antwoorden.

- “In een goed gesprek stel je het best open vragen.”

Laat de ander eerst even zelf praten. Maar stel zeker ook open vragen. Vragen die je niet met alleen ‘ja’, ‘nee’ of ‘misschien’ kan beantwoorden, helpen om tot de kern van iemands verhaal te komen. Mogelijke vragen: Hoe voel je je daarbij? Waarom denk je daar zo over?

- “Het is altijd zinvol een oplossing aan te dragen in een gesprek.”

Probeer geen problemen op te lossen. Mensen willen vaak een luisterend oor in plaats van iemand die meteen oplossingen aanbrengt. Dit zorgt er immers voor dat de kern van het gesprek gemist wordt en kan ervoor zorgen dat de gesprekspartner spontaan niets meer vertelt.

- “Stiltes in een gesprek vermijd je best; dat maakt het gesprek ongemakkelijk.”

Stiltes mogen. Pauzes in een gesprek kunnen zorgen voor meer diepgang. Zowel jijzelf als je gesprekspartner krijgen tijd om na te denken over wat er kan gezegd worden. Niets ongemakkelijks aan!

*Meer tips?  
Zoek naar 10 luistertips  
op [www.tele-onthaal.be](http://www.tele-onthaal.be)*

#samenveerkrachtig?

Van 1 tot 10 oktober is het de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid. ‘Samen Veerkrachtig’ is het thema.

emergo

logo<sup>ME</sup>  
GEZONDHEID  
TROEF

# WANDELING OPDRACHT



## MOMENTJE VAN REFLECTIE

Wat vind je belangrijk  
in jouw leven?

Wat wil je graag nog  
bereiken?



#samenveerkrachtig?

Van 1 tot 10 oktober is het de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid. 'Samen Veerkrachtig' is het thema.

e•mergo

logo<sup>ME</sup>  
GEZONDHEID  
TROEF

# WANDELING

**SAMEN**  
**vleerkrachtig**  
Boost je veerkracht  
van 1 tot 10 oktober



*We kunnen  
de golven  
niet stoppen.  
We kunnen wel leren  
om te surfen.*

#samenveerkrachtig?

Van 1 tot 10 oktober is het de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid. 'Samen Veerkrachtig' is het thema.

emergo

logo<sup>ME</sup>  
GEZONDHEID  
TROEF

# WANDELING OPDRACHT



## #KLEINGELUKSKE

De kleine dingen die ons gelukkig maken zijn van groot belang!

Welke #kleingelukske is dat voor jou vandaag? Zijn er meerdere?



#samenveerkrachtig?

Van 1 tot 10 oktober is het de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid. 'Samen Veerkrachtig' is het thema.

emergo

logo<sup>ME</sup>  
GEZONDHEID  
TROEF



# WANDELING OPDRACHT



## LEER ELKAAR BETER KENNEN

Wat heb je al altijd willen weten  
van jouw wandelpartner?  
Vraag het!

Ben je alleen aan het wandelen?  
Vraag het later aan een vriend of familielid.



#samenveerkrachtig?  
Van 1 tot 10 oktober is het de 10-daagse van de  
Geestelijke Gezondheid. 'Samen Veerkrachtig' is het thema.

e•mergo

logo<sup>ME</sup>  
GEZONDHEID  
TROEF

# WANDELING OPDRACHT



## TOON HET MET EEN BEELD

Wat betekent verbondenheid voor jou?

Maak een foto van iets wat voor jou verbondenheid symboliseert. Post deze foto op sociale media met de hashtag #samenveerkrachtig.



#samenveerkrachtig?

Van 1 tot 10 oktober is het de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid. 'Samen Veerkrachtig' is het thema.

emergo

logo<sup>ME</sup>  
GEZONDHEID  
TROEF

# WANDELING

**SAMEN**  
**veerkrachtig**  
Boost je veerkracht  
van 1 tot 10 oktober

“The curious paradox  
is that when I accept myself  
just as I am,  
then I can change.”

#samenveerkrachtig?

Van 1 tot 10 oktober is het de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid. 'Samen Veerkrachtig' is het thema.

emergo

logo<sup>ME</sup>  
GEZONDHEID  
TROEF

# WANDELING OPDRACHT



## MOMENTJE VAN REFLECTIE

Wanneer voelde je je  
voor het laatst écht  
verbonden met iemand?

Welk moment was dat?



#samenveerkrachtig?

Van 1 tot 10 oktober is het de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid. 'Samen Veerkrachtig' is het thema.

e<sup>m</sup>ergo

logo<sup>ME</sup>  
GEZONDHEID  
TROEF

# WANDELING OPDRACHT



## MUZIEK (MAKEN) VERBINDT

Zing samen met de mensen met wie je wandelt jullie favoriete nummer.

Wandel je alleen? Dan kan je op je gsm een nummer zoeken dat voor jou verbinding en ontmoeting uitdrukt.

Inspiratie nodig?

Google 'Radio 2 Mag ik dan bij jou'  
of 'Niels Destadsbader - Nooit Alleen'



#samenveerkrachtig?

Van 1 tot 10 oktober is het de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid. 'Samen Veerkrachtig' is het thema.

emergo

logo<sup>ME</sup>  
GEZONDHEID  
TROEF

# WANDELING

**SAMEN**  
**vleerkrachtig**  
Boost je veerkracht  
van 1 tot 10 oktober

## KEN JE ONS AL?

#samenveerkrachtig?  
Van 1 tot 10 oktober is het de 10-daagse van de  
Geestelijke Gezondheid. 'Samen Veerkrachtig' is het thema.

emergo

logo<sup>ME</sup>  
GEZONDHEID  
TROEF

# WANDELING OPDRACHT



## DE LAATSTE OPDRACHT

Post krijgen is altijd fijn! Daarom krijg je nog een opdracht mee die je thuis kan uitvoeren.

**Schrijf een lieve boodschap op een kaartje of maak een tekening, en steek dit in een brievenbus van iemand die je wil bedanken!**



#samenveerkrachtig?

Van 1 tot 10 oktober is het de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid. 'Samen Veerkrachtig' is het thema.

emergo

logo<sup>ME</sup>  
GEZONDHEID  
TROEF

# WANDELING EINDE



## JE BENT ER!

Dank je wel om deel te nemen aan de wandeling 'Samen Veerkrachtig'. We hopen dat de wandeling je geïnspireerd heeft. Deel je ervaringen gerust met de hashtag #samenveerkrachtig.

Wil je je veerkracht ook thuis trainen?

12+



[www.noknok.be](http://www.noknok.be)

16+



[www.geluksdriehoek.be](http://www.geluksdriehoek.be)



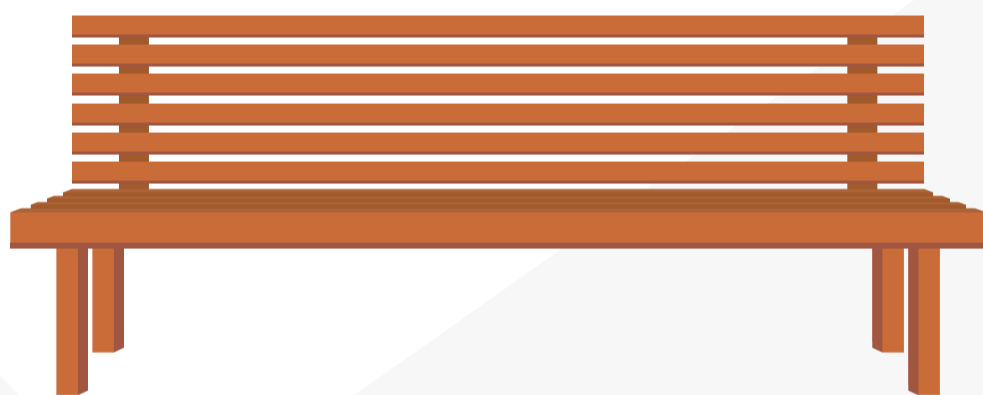
# VRAAG MAAR RAAK BANK



## PRATEN VERBINDT

Met elkaar in gesprek  
gaan verbindt.  
Op deze bank mag je dus  
vragen stellen.  
Vraag maar raak!

Stel je open  
en wees eerlijk.  
Hou 't netjes  
en blijf beleefd.



#samenveerkrachtig?

Van 1 tot 10 oktober is het de 10-daagse van de  
Geestelijke Gezondheid. 'Samen Veerkrachtig' is het thema.

emergo

logo<sup>ME</sup>  
GEZONDHEID  
TROEF