

Hoe maak jij tijd voor je geestelijke gezondheid?

Op sommige dagen vallen alle puzzelstukjes in elkaar en lijkt alles 'te kloppen.' Heerlijk! Op andere dagen lijken diezelfde puzzelstukjes maar niet in elkaar te passen. Dat brengt vaak vervelende gevoelens en gedachten met zich mee. Hoe ga jij daarmee om? Hoe maak jij ruimte in je hoofd? Door te praten, te luisteren, te rusten, te bewegen... door creatief te zijn? Schrijf het op, hang de poster aan je raam en inspireer anderen over hoe jij de ruimte creëert die je nodig hebt! **Zo maken we samen ruimte om veerkrachtig(er) te zijn!**

Zo maak ik tijd voor
mijn geestelijke gezondheid:
.....

SAMEN
veerkrachtig
Maak tijd voor geestelijke gezondheid



Bekijk het programma
van de Tiendaagse van de
Geestelijke Gezondheid
in Oudenaarde