

# 10-DAAGSE VAN DE GEESTELIJKE GEZONDHEID

Van 1 tot 10 oktober zetten we in Poperinge het belang van een goede geestelijke gezondheid extra 'in the picture'.

Hoe? Door tal van leuke, verbindende en versterkende activiteiten te organiseren.

**Druk op de ronde knop rechtsonder voor meer info.**

## Getuigenis van Bert over verslaving

- 28 september 2023
- van 20-22 u.
- Overkophuis, Komstraat 12/14, Poperinge



## 'Positief ouder worden' met de geluksdriehoek

- 2 oktober 2023
- van 14-16 u.
- LDC De Bres, Veurnestraat 15, Poperinge



## Koffieklats "Oe ist"

- 2 oktober 2023
- van 14-16 u.
- LDC De BuurtBres, A. Verbrigghestraat 1, Krombeke



## Infosessie 'Rust in je hoofd'

- 3 oktober 2023
- van 17.15-18.45 u.
- Overkophuis, Komstraat 12/14, Poperinge



## Koffieklats "Oe ist"

- 4 oktober 2023
- van 14-16u.
- LDC De BuurtBres, Winnezelestraat 17, Watou



## Bokstherapie jongeren

- 4, 11, 18 en 25 oktober 2023 (4 lessen)
- van 17.30-19 u.
- Gevechtsporthal sportzone, Ouderdomseweg 3, Poperinge



## Lezing De Troostzolder: 'De kracht van binnenuit bij verlies'

- 4 oktober 2023
- van 19.30-21.30 u.
- Dorpshuis Woesten, Woestendorp 46, Woesten



## Infosessie 'Nesten'

- 5 oktober 2023
- van 20-22 u.
- Bibliotheek, Veurnestraat 71, Poperinge



## Soep met babbeltjes

- 6 oktober 2023
- van 10-12 u.
- LDC De Bres, Veurnestraat 15, Poperinge



## Lezing: Geluksdriehoek

- 10 oktober 2023
- van 14-16 u.
- Buurtsalon Roesbrugge, Prof. Rubbrechtstraat 97, Roesbrugge-Haringe



## Wim Chielens - Zo mooi was het nog nooit

- 10 oktober en woensdag 11 oktober 2023
- van 20.15-22 u.
- CC Ghybe, St.-Annastraat 13, Poperinge



## Lezing: Perfectionisme

- 12 oktober 2023
- van 19.30-21.30 u.
- Bibliotheek, Veurnestraat 71, Poperinge



## Levende Bibliotheek

- 3 februari 2024
- van 14-17 u.
- Bibliotheek, Veurnestraat 71, Poperinge



## Lessenreeksen



## Tai Chi - Poperinge



## Fight in harmony



## Yoga



Kom samen met je gezin, buren, collega's, vrienden, ... naar één van deze activiteiten en ontdek wat dit kan betekenen voor je geluksgevoel en geestelijke gezondheid!

Want, samen zijn we (vee)krachtig!

## #samenveerkrachtig