

## De kracht van woorden

Laat krachtige, positieve spreuken het straatbeeld veroveren.

Verzin zelf een mooie spreuk of kies één van onze spreuken, en verspreid ze onder ruitenwissers, in de brievenbus van je buur of schrijf ze op je raam!



**Je hoeft niet perfect te zijn om geweldig te zijn.**

**Ik vind jou geweldig. Nu jij nog.**



**Het mooiste wat je kunt worden is jezelf.**

**Hulp vragen is een teken van kracht.**



**Geloof in jezelf. Je kan meer dan je denkt.**

Schrijf hier je eigen positieve krachtige boodschap:




---



---



---



---

## Babbelbankjes

Wie op een babbelbankje gaat zitten, staat open voor een gesprek met een onbekende.



Dit is een initiatief van Stad Roeselare in samenwerking met TOV vzw, Motena (Dienstencentra Ten Elsberge, Schiervelde, De Zilverberg en De Waterdam), 'Gezonde Buurt' in samenwerking met CM, AZ Delta, RSL Op Post, SAAMO, Avansa, Roeselaarse coalitie tegen Burn-out, #HACK (ARhus), ARhus, Netwerk Kwadraat en VOC Opstap vzw

Stad Roeselare wil als Gezonde Stad een omgeving creëren die alle inwoners optimaal stimuleert om gezond te leven.

Sociale contacten zijn van groot belang voor onze gezondheid, daarom werden er reeds 10 babbelbankjes geplaatst in onze stad. De exacte locaties vind je op [iedereen.vanrsl.be](http://iedereen.vanrsl.be).

Binnenkort komen er 2 nieuwe babbelbankjes bij: op het plein in de Kokelaarstraat en op het plein in de Batavialaan.

# Samen veerkrachtig

Boost je veerkracht van 1 tot 10 oktober



Tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid (van 1 tot 10 oktober) zet stad Roeselare, als Gezonde Stad, het belang van geestelijke gezondheid en veerkracht in de kijker.

Dit jaar staat 'kracht' centraal.

Iedereen heeft sterktes en talenten waar we trots op mogen zijn.

Het gaat erom dat je jezelf kunt aanvaarden en een positieve houding kan aannemen over jezelf – ook in relaties met anderen.

Onder het motto 'samen veerKRACHTig' willen we mensen hun krachten en talenten laten ontdekken.



## Doe mee aan één van de vele activiteiten.

### Spreukenzoektocht

1 tot 8 / 10  
(GRATIS)

Organisatie door: TOV vzw en Motena (DC Ten Elsberge) en 'Gezonde Buurt', in samenwerking met CM

### TALENTentoonstelling

1 tot 10 / 10  
(GRATIS)

Organisatie door: AZ Delta

### WRAP-cursus voor iedereen die veranderdoelen wil bereiken op vlak van eigen mentaal welzijn

3 / 10 van 13.30 tot 15.30 uur  
17 & 24 / 10 - 7 & 11 / 11 van 13.30 tot 17.30 uur  
12,5 €

Organisatie door: Netwerk Kwadraat

### Workshop: samen veerkrachtiger, samen krachtiger met positivologe Isolde Willems

3 / 10 van 14.00 tot 15.30 uur  
(GRATIS)

Organisatie door: VOC Op Stap vzw en 'Gezonde Buurt', samen met CM

### Kick-Off Herstelacademie ELZ RITS en Midden West-Vlaanderen

4 / 10 van 8.30 tot 14.30 uur  
(GRATIS)

Organisatie door: Samenwerking tussen Netwerk Kwadraat, ARhus en Stad Roeselare

### #HACKtalks vergroot de veerkracht bij jongeren

4 / 10  
(GRATIS)

Organisatie door: #HACK (ARhus)

### Webinar: stress en burn-out

4 / 10 van 19.30 tot 21.30 uur.  
€5 (verhoogde tegemoet-koming €2)

Organisatie door: CM-Gezondheids-academie in samenwerking met Roeselaarse coalitie tegen Burn-out

### Workshop tekenen

4 / 10 van 9 tot 11.30 uur  
(GRATIS)

Organisatie door: Motena (DC De Waterdam)

### Rummikub

4 / 10 van 14 tot 16 uur  
(GRATIS)

Organisatie door: Motena (DC De Silverberg)

### Workshopnamiddag: Yes you can!

Op zoek naar jouw talenten.  
5 / 10 Onthaal: 13.45 uur  
Workshops: vanaf 14 tot 15.30 uur  
(GRATIS)

Organisatie door: TOV vzw



Voor meer info en inschrijven, neem een kijkje op [iedereen.vanrsl.be](https://iedereen.vanrsl.be)



### Ons lichaam als stressbarometer: yoga en mindfulness

5 & 12 / 10 van 19 tot 21 uur  
(GRATIS)

Organisatie door: Netwerk Kwadraat en Gezonde Buurt, samen met CM in samenwerking met Roeselaarse coalitie tegen Burn-out

### Zitturnen

6 / 10 van 14 tot 15 uur  
(GRATIS)

Organisatie door: Motena (DC Schiervelde)

### Opendeurdag TOV vzw

7 / 10  
Doorlopend tussen 13.15 en 17 uur  
(GRATIS)

Organisatie door: TOV vzw

### Veerkrachtwandeling Bergmolenbos

9 / 10 van 14 tot 16 uur  
(GRATIS)

Organisatie door: Gezonde Buurt, samen met CM in samenwerking met Roeselaarse coalitie tegen Burn-out

### Zelfbeeld in beeld: in 4 gevarieerde workshops werken we rond zelfbeeld

13, 20 & 27 / 10 - 10 / 11  
Telkens van 13.30 tot 15.30 uur  
(GRATIS)

Organisatie door: RSL Op Post, SAAMO, Avansa



Samen  
veerkrachtig

Meer info op [iedereen.vanrsl.be](https://iedereen.vanrsl.be)

Meer info op [iedereen.vanrsl.be](https://iedereen.vanrsl.be)

Meer info op [iedereen.vanrsl.be](https://iedereen.vanrsl.be)

Meer info op [iedereen.vanrsl.be](https://iedereen.vanrsl.be)

Meer info op [iedereen.vanrsl.be](https://iedereen.vanrsl.be)



Op [iedereen.vanrsl.be](https://iedereen.vanrsl.be) vind je ook een leeg sjabloon dat je zelf kan afdrukken.