



UPC Duffel
geestelijke gezondheidszorg
emmaüs



10-daagse van de Geestelijke Gezondheid

1 - 10 oktober 2021



Neem plaats op onze bank

Tussen 1 tot 10 oktober zet Vlaanderen het belang van een goede geestelijke gezondheid in de kijker. Het is belangrijk om 'goed in je vel zitten' en 'psychische kwetsbaarheid' bespreekbaar te maken. Meestal hebben we het pas over mentale gezondheid wanneer het niet goed gaat. Natuurlijk zijn we er meer bij gebaat om te werken aan geestelijke gezondheid vóór er zich problemen stellen. Daar wil de 10-daagse vol op inzetten.

Dit jaar is het centrale thema 'Neem plaats op onze bank'. Sociale cohesie ofwel 'kleefkracht' is de mortel die onze maatschappij samenhoudt. Sociale cohesie gaat over de betrokkenheid van mensen die ontstaat door ontmoetingen, door netwerken te vormen of gewoon... door met elkaar te praten. Het project 'Neem plaats op onze bank' stimuleert ontmoetingen en contacten tussen mensen onderling. Wist je dat een bank het 'wij-gevoel' verhoogt? Kleefkracht dus!

De slogan 'Samen Veerkrachtig' is dus meer dan ooit op zijn plaats. Veerkracht is het vermogen om door te zetten, ook als het leven tegenzit. Je omringd voelen door mensen en weten dat je op hen kan terugvallen als het even minder goed gaat, is cruciaal voor je veerkracht. Steun van anderen is één van de belangrijkste hulpbronnen wanneer je veerkracht in het gedrang komt. Samen sta je (nog) sterker. Durf hulp vragen wanneer het nodig is.

UPC Duffel wil tijdens de 10-daagse inzetten op verbinding én veerkracht. We nodigen je uit om deel te nemen aan één of meerdere van de geplande initiatieven. Het zijn uitgelezen kansen om jouw veerkracht te trainen, je verbonden te weten met anderen én een gemakkelijk plaatsje te vinden op één van onze banken.

Meer info vind je op www.samenveerkrachtig.be

Solidaire veerkracht

De patiënten en medewerkers van Dynamo, afdeling voor rehabilitatie, werden geraakt door het leed van de slachtoffers van de watersnood in Wallonië. De inwoners van Ensival, een deelgemeente van Verviers, zijn bijzonder zwaar getroffen door het noodweer afgelopen zomer.



Om de lokale hulpverlening een financieel duwtje in de rug te geven, bakt Dynamo wafels die ze op 6 en 7 oktober zullen verkopen in de cafetaria. Eén zakje wafels kost 5 euro.

Praat erover!

Buttons



In de cafetaria, aan het onthaal van het ziekenhuis en in de wachtzaal van de polikliniek vind je veerkracht-buttons. Speld een button op, toon zo dat je de 10-daagse een warm hart toedraagt en dat je open staat voor een gesprek. Praten is niet alleen een belangrijke eerste stap naar meer veerkracht, het werkt ook taboedoorbrekend.

Zet je. In beweging

Tijdens de 10-daagse kan je twee uitgestippelde wandelingen maken op het domein van UPC Duffel.

1. Dementiewandeling.

Tot en met 3 oktober

Aan het onthaal van Hof van Arenberg of in de cafetaria van De Peerle kan je een wandelplan ophalen. Op de route vind je enkele haltes waar je een QR-code kan scannen en zo de informatie kan bekijken. Als je niet over een smartphone beschikt, kan je bij het afhalen van het wandelplan een informatiebrochure opvragen. De wandeling is rolstoeltoegankelijk.

2. Bankenwandeling

Een zitbank nodigt uit om even tot rust of tot stilstand te komen. Tegelijkertijd kan het een 'toevallige' ontmoeting tussen mensen stimuleren. En elke ontmoeting is een kans om elkaar te leren kennen en verbinding te zoeken met anderen. Samen plaatsnemen op de bank versterkt het 'wij-gevoel', de 'kleefkracht.'

Het domein van UPC Duffel telt heel wat soorten banken: zitbanken, een beweegbank, een troostbank, een zitput,... Speciaal voor de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid werkte de vakgroep Psychomotorische Therapie een bankenwandeling uit.

Op je afdeling of aan het onthaal van het ziekenhuis kan je het parcours langs de verschillende banken ophalen. De speciale bankhangers met een spreuk of opdracht nodigen je uit om even plaats te nemen, al dan niet figuurlijk stil te vallen of net weer energiek in beweging te komen.

3. Koorwandeling

Enkel op 10 oktober

In samenwerking met de gemeente Duffel organiseert Koor en Stem op 10 oktober een koorwandeling. Tussen 14u en 17u kan je een bewegwijzerde route volgen die je langs een aantal muzikale locaties voert. Vier koren verzorgen onderweg korte optredens. Ze putten daarvoor uit de bundel 'Gelukkig zijn', arrangementen van bekende Nederlandstalige kleinkunstliederen.

Vanuit UPC Duffel kan je starten aan de muzikale halte van de Loods (Spoorweglaan 32) of aan Kasteel Gevers (Rooienberg 21b).

Een babbel doet
deugd, want
praten kan het
verschil maken.

**Wat is
jouw klein
gelukske?**

SAMEN
vleerkrachtig
Boost je veerkracht

www.samenveerkrachtig.be

LAKENS

Een theatermonoloog over leven met een psychische kwetsbaarheid

Vijf jaar geleden liet Suzanne Mees zich op sleeptouw nemen door Theatergroep Ipso Facto. Ze liep warm voor hun monologenproject en kroop in haar pen. Leven met een bipolaire kwetsbaarheid werd de insteek. Met 'Lakens' schreef Suzanne Mees geen therapeutisch document, maar een beklijvend theaterstuk dat ze zelf vol overgave op de planken brengt.

Waar: Congrescentrum De Kleiput - Zaal De Leuzze

Wanneer: Dinsdag 5 oktober
15u-16u30

- Theater
- Nabespreking over veerkracht en verbinding.
Met Suzanne Mees, Thomas Alberico
(ervaringsdeskundige en auteur van 'Geflipt'),
Annemie Van Aken (familie-ervaringsdeskundige),
Michiel Manteleers en Sofie Ven (Stemming 2) en de
toeschouwers.

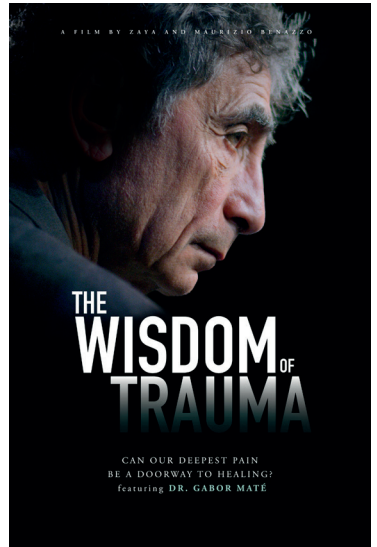
Voor: Patiënten, bewoners, zorggebruikers, familie en
medewerkers (in overleg met leidinggevende of buiten de
werktijd)

Inschrijving is gratis. Laat weten of je komt vóór 4 oktober via mail naar
michiel.manteleers@emmaus.be

Zienderogen. The Wisdom of Trauma

Trauma is de onzichtbare kracht die ons leven mee bepaalt. Het beïnvloedt onze kijk op de wereld, hoe we leven, hoe we werken en hoe we liefhebben. Dr. Mate maakt in deze film duidelijk dat een eerlijke kijk op deze trauma's ons meer ruimte geeft om deze wonden te erkennen, te bewerken en te helen.

Maurizio en Zaya Benazzo werkten vier jaar aan deze documentaire over het levenswerk van dr. Gabor Maté. De Hongaars-Canadese arts en bestsellerauteur onderzoekt het onderliggende verband tussen trauma en ziekte, psychiatrische problemen, verslaving en de Westerse samenleving.



Waar: Congrescentrum De Kleiput - Zaal De Tichelrij

Wanneer: Woensdag 6 oktober
14u-16u30

- Inleiding: Dieter De Grave (Psychotherapeut Atlas 3 | Herstelcoach UPC Duffel)
- Film
- Discussie met de zaal: Dieter De Grave

Voor: Patiënten, bewoners, zorggebruikers, familie en medewerkers (in overleg met leidinggevende of buiten de werktijd)

Inschrijving is gratis. Laat weten of je komt vóór 4 oktober via mail naar dieter.de.grave@emmaus.be

Ik ben er niet wél

Literaire bankbabbel met Lize Spit

Auteur Lize Spit neemt plaats op onze bank... voor een gesprek over papier, psychiatrische zorg, piekeren en pracht.

Wanneer: Donderdag 7 oktober | 20u

Waar: Congrescentrum De Kleiput - zaal De Tichelrij

Voor: Patiënten, bewoners, zorggebruikers, familie en medewerkers

Inschrijving is gratis. Laat weten of je komt vóór 4 oktober via mail naar upcd.communicatie@emmaus.be

