

10-daagse van de Geestelijke Gezondheid

[Lees voor](#)

25 augustus 2025



Hoe goed voel jij je vandaag?

Elk jaar, van 1 tot 10 oktober, zetten we in Ieper het belang van een goede geestelijke gezondheid in de kijker. Het doel? Mentaal welbevinden en psychische kwetsbaarheid bespreekbaar maken.

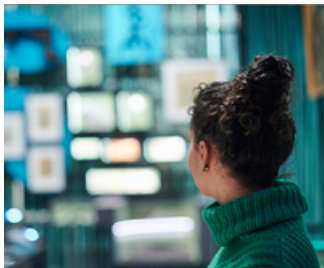
Heb je dringend nood aan een gesprek? Dan kan je hiervoor terecht bij **Tele-Onthaal** (bel of chat). Zoek je professionele hulp? Dan kan je via **Elpen** de contactgegevens terugvinden van gespecialiseerde psychologen uit de buurt.

Dit jaar staat de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid in het teken van 'omgaan met moeilijke perioden'. Perfect geluk bestaat niet: er zijn altijd momenten waarop het minder goed gaat. Die maken immers deel uit van ons leven. Daarom vragen we tijdens deze 10-daagse aandacht voor deze moeilijke perioden en tonen hoe je ze kan overbruggen.

Hieronder kan je het overzicht terugvinden van de Ieperse acties rond de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid. Opgelet: er kunnen zich nog wijzigingen voordoen in de programmatie. Hou deze pagina goed in de gaten voor nieuwe initiatieven!

Yper Museum: mind the museum

Mindfulness of – de kunst van de aandacht – gaat over de kunst om aanwezig te zijn in het hier en nu. Een museum is een uiterst



geschikte plaats om je zintuigen te activeren en je gedachten te kanaliseren tot de beelden die jou rust brengen.

Ook in 2025 begeleidt Nele de aanwezige groep tijdens een rustgevend museumbezoek. Enerzijds neemt ze groepen met speciale noden op sleeptouw. De beschikbare data daarvoor zijn:

- maandag 6 oktober (10-11u30)
- maandag 1 december (10u-11u30)

Anderzijds organiseren we 2 avondsessies, voor geïnteresseerden (16+) zonder speciale noden. Die momenten zijn:

- maandag 27 oktober (19u-20u30)
- dinsdag 28 oktober (19u-20u30)

Waar: [Yper Museum, Ieper](#)

Prijs: € 4

[Inschrijven en meer info](#)

Samen staan we sterk: groeien naar verbinding. Gratis infoavond i.s.m. De Groeiboerderij

Samen staan we sterk

Binnen de week van geestelijke gezondheid nodigen we je graag uit voor een interactieve, muzikale en verdiepende avond rond verbinding. We leven in een maatschappij waar we steeds geconnecteerd zijn, zicht hebben op de ganse wereld maar het zo moeilijk hebben om tot echte verbinding te komen. Relaties lopen mank, hechte vriendschappen zijn moeilijk, dorpsgemeenschappen staan onder druk. Graag zoeken we samen met jullie wat verbinding betekent, wat je nodig hebt om je verbonden te voelen. Op het einde ervaren we hoe muziek een eeuwenoude manier is om te verbinden.

Wanneer: donderdag 2 oktober 2025 van 19.30 tot 20.30 uur

Waar: Ter Plekke Boezinge, Brugstraat 27, Boezinge

Spreker: Evelien Vierstraete en Karl Debaillie

Prijs: gratis

Inschrijven: niet noodzakelijk. Kom gewoon langs.

Een organisatie van [Zorgnetwerk](#) Ieper en [De Groeiboerderij](#).

Spreukenwandeling in Boezinge en Zillebeke

In kader van de week van de geestelijke gezondheid kan je in september en oktober een deugddoende wandeling maken in

Spreukenwandeling

Wandel je
Samen VeerKRACHTig!

Boezinge en Zillebeke. Langs een uitgestippeld parcours ontdek je spreuken op ramen van huizen, handelszaken en openbare gebouwen. Sta even stil bij warme woorden, en maak ruimte – voor jezelf en voor anderen. Onttrafel je het juiste antwoord op onze zoektocht? Dan maak je kans op een leuke prijs!

De wandeling is ongeveer 3 km lang en rolstoel- en buggyvriendelijk.

Wegbeschrijving met antwoordformulier (€ 1 gepast te betalen) kan afgehaald en ingediend worden bij:

- Apotheek Bonte, Blauwepoortstraat 1, 8902 Zillebeke
- Ter Plekke Zillebeke, Seelbachdreef 4, 8902 Zillebeke (enkel op dinsdag)
- Apotheek Sticker, Dikmsuidseweg 373, 8904 Boezinge
- Ter Plekke Boezinge, Brugstraat 27, 8904 Boezinge (enkel op vrijdag)

Wanneer: van 8 september tot 31 oktober 2025

Waar: Boezinge en Zillebeke

Prijs: € 1

Soep met babbeltjes



is een project van Zorgnetwerk Ieper in samenwerking met Argos, Huize Zonnellied, Trefpunt 4, Vondels, Hedera, Bibliotheek Ieper, WZC Wintershove, Home Vrijzicht, De Lovie, WZC St Jozef, CAW Centraal-WVL, Vereniging Ons Tehuis, WVA, Jan Yperman Ziekenhuis, psychiatrisch ziekenhuis Heilig Hart. We komen langs met onze soepmobiel in jouw buurt en delen gratis lekkere soep uit.

Wanneer en waar?

Prijs: gratis

Inschrijven: hoeft niet, kom gewoon langs en breng je tas en je burens mee.

Avansa: zelfvertrouwen opbouwen van binnenuit. Leer omgaan met perfectionisme en je innerlijke criticus



Kan je niet stoppen met piekeren? Twijfel je aan jezelf? Heb je het gevoel dat wat je doet, niet goed genoeg is? Vergelijk je jezelf met anderen of maak je je zorgen over wat anderen wel zullen denken over jou? Voel je je wel eens beschaamd, schuldig of angstig of heb je net heel dikwijls kritiek op anderen? Soms uit het zich in perfectionisme en dat kan heel vermoeiend zijn. In deze reeks onderzoek je waar deze vervelende en onnodige mechanismen vandaan komen en hoe ze ons blokkeren. Je leert de innerlijke criticus kennen als een deel van jezelf en je gaat er een nieuwe, passende relatie mee aan. Je krijgt beter zicht op wat perfectionisme nu eigenlijk is en op het verband tussen denken, voelen en handelen. Je leert hoe je kan stoppen met piekeren en je krijgt meer zelfvertrouwen. Je maakt de beweging van 'ik ben niet goed genoeg' of 'wat is er mis met mij' naar (opr)echte zelfzorg. Wat een bevrijding!

* Je volgt deze reeks in kleine groep en je wisselt regelmatig uit. Tussen de sessies door krijg je opdrachten.

* De eerste 3 sessies volgen wekelijks op elkaar, daarna lassen we een pauze in waarin je zelf aan de slag kan. De 4de sessie is een terugkom-moment waarin we samen bekijken waar je eventueel tegenaan loopt zodat je kan bijsturen in de goede richting.

Waar: online, van thuis uit, via Zoom. Je hebt een goede internetverbinding én laptop met camera nodig voor een geslaagde deelname.

Wanneer: 4 dinsdagen van 19 u. tot 21 u. (7, 14 - 21 oktober en 4 november 2025)

Begeleider: Ann Van Hecke

Prijs: € 65 of [UitPAS](#)-kansentariet

Inschrijven: tot en met 30/09/2025 op [Avansa Oostende Westhoek](#) of 059 50 39 52

Hedera: symposium "Gek op je werk?!", voor werkgevers, HR-verantwoordelijken en leidinggevendenden



Ben je als werkgever bezorgd om het mentaal welzijn van uw medewerkers? Overtuigd van de winst die mentaal welzijn bij werknemers u oplevert? Wil je hierrond de eerste stappen zetten in je HR-beleid? Dan is deze namiddag **het perfecte vertrekpunt**; we helpen je graag op weg.

Verwacht je aan:

- praktisch advies: hoe herken je psychische kwetsbaarheid
- kennismaking met tools en organisaties die je kunnen helpen
- inspirerende praktijkvoorbeelden.

Wanneer: donderdag 9 oktober 2025 van 13.30 tot 17 uur

Waar: [Cultuurcentrum Het Perron, Ieper](#)

Prijs: € 40

[Inschrijven en meer info](#)

Studio Symbio: lezing "omgaan met verlies"



Wat is rouw? Hoe doe je dat rouwen? Hoe ondersteun je mensen in rouw? We worden allen met

verschillende vormen van verlies geconfronteerd. Rouw na overlijden, maar ook rouw na ziekte, relatiebreuk, burn-out, familieruzie, pensioen, ...

Vaak leven er nog heel wat **rouwmythes** in de maatschappij en in onze gedachten. Denk maar aan: je moet het een plaats geven, je moet het verwerken, wees blij dat hij/zij nu niet meer moet afzien, je hebt er toch zelf voor gekozen, Deze overtuigingen zorgen ervoor dat mensen hun rouwproces extra zwaar maken of dat je omstaanders in rouw **onbedoeld kwetst**.

Tijdens deze infosessie neemt **Tine Top** verschillende rouwmythes onder de loep en worden troosttips aangereikt. Zodat wanneer je zelf geconfronteerd wordt met rouw of wanneer er iemand in je omgeving mee geconfronteerd wordt, je op een **passende manier** nabij kan zijn.

Na de lezing is er ruimte om na te praten bij wat water of thee. Tine Top staat open om nadien enkele persoonlijke vragen te beantwoorden.

Wanneer: donderdag 23 oktober 2025 om 19.30

Waar: [Studio Symbio, Tybaertstraat 16, Ieper](#)

Prijs: € 25

[Inschrijven en meer info](#)

Praatcafé vrijwilligers



Zin in een leuke babbel met andere vrijwilligers?

Kom langs, laat je inspireren én krijg een rondleiding in de Milieuboerderij van Vondels!

Wanneer: donderdag 2 oktober 2025 van 13 tot 16.30 uur

Waar: [Milieuboerderij De Palingbeek](#)

Prijs: gratis

Inschrijven of meer info: [Kanjel](#)

Contactinformatie

• Zorgnetwerk

Ter Waarde 1
8900 Ieper

- tel. 057 451 780
- zorgnetwerk@ieper.be
- <https://www.ieper.be/zorgnetwerk>

Openingsuren

Vandaag open van 08:30 tot 12:30, van 13:30 tot 16:30

Morgen gesloten

[Alle openingsuren](#)

Volg ons op

- [Facebook](#)