



10-daagse van de Geestelijke Gezondheid

Samen Veerkrachtig

woensdag 1 t.e.m. vrijdag 10 oktober 2025

Van 1 tot 10 oktober staat mentaal welzijn opnieuw centraal tijdens de Tiendaagse van de Geestelijke Gezondheid. Met het jaarthema *Omgaan met moeilijke periodes* willen we aandacht geven aan wat ons allemaal kan raken: verlies, stress, burn-out, eenzaamheid... Maar ook aan hoe we daar samen sterker uit kunnen komen. Want samen veerkrachtig zijn, dat begint bij kleine gebaren en oprechte aandacht. In Nieuwpoort worden er tal van activiteiten georganiseerd, met een symbolische springactie als energieke aftrap.

Wedstrijd: los de rebus op

In [deze NUS](#) hebben we op verschillende pagina's letters verstopt. Heb je ze allemaal gevonden? Vorm er dan één zin mee die aansluit bij het thema van de Tiendaagse. Stuur je antwoord tussen 1 en 10 oktober 2025 in [via deze link](#).

Deelnemers maken kans op een Nieuwpoortse Cadeaubon ter waarde van 25 euro. De drie winnaars worden na maandag 20 oktober 2025 persoonlijk op de hoogte gebracht.

Activiteiten

SPRINGACTIE: MET VEERKRACHT SPRING JE VERDER

In oktober zetten we veerkracht letterlijk en figuurlijk in beweging met de actie *Met veerkracht spring je verder*. Ook jij kunt deelnemen met je organisatie, vereniging, school of vriendenkring door een gezamenlijke springactie te organiseren om te tonen hoe belangrijk veerkracht is in moeilijke tijden. Maak vóór woensdag 1 oktober 2025 samen een video of foto van jullie springmoment en deel die op sociale media met de hashtag **#samenveerkrachtig**. Zo laten we samen zien hoe we elkaar kunnen versterken.

Bezorg je foto of video ook aan gezondegemeente@nieuwpoort.be. Alle inzendingen worden verzameld in een collage die tijdens de campagneperiode te zien zal zijn.

GEZOCHT: RAMEN EN HANDEN VOL WARMTE

Tijdens de Tien daagse van de Geestelijke Gezondheid willen we Nieuwpoort vullen met hartverwarmende boodschappen. Korte zinnen die kracht geven, verbinden en eraan herinneren dat niemand er alleen voor staat.

Ramen vol warmte

Heb jij een raam aan de straatkant? Dan kun jij meehelpen om warmte te verspreiden in de stad! We zoeken inwoners en ondernemers die een positieve spreuk op hun raam willen laten schrijven. Interesse? Stuur je naam, adres en contactgegevens naar nelle.neyts@nieuwpoort.be.

Handen vol warmte

Ben jij creatief met krijt en heb je een vlot handschrift? Dan zoeken we jou! Stad Nieuwpoort is op zoek naar vrijwilligers die in de aanloop naar de Tiendaagse boodschappen van hoop en verbondenheid willen schrijven op ramen in Nieuwpoort.

Help mee om van Nieuwpoort de warmste stad te maken. Meld je aan via gezondegemeente@nieuwpoort.be.



Sociaal Huis

Sociaal Huis

Astridlaan 103
8620 Nieuwpoort

nu gesloten opent morgen om 09 u.

☎ Tel. 058 22 38 10

✉ sociaalhuis@nieuwpoort.be

HTTP <http://www.nieuwpoort.be>