

Lekker in je vel?!

Ontdek wat jij kunt doen...

Bekijk alle activiteiten op
ggdgv.nl/week-mentale-gezondheid



WEEK
MENTALE
GEZONDHEID

22-28

MEI 2023



GGD
Goof en Vechtstreek

WEEK MENTALE GEZONDHEID

22-28 MEI 2023

Samen met diverse partners organiseert GGD Gooi en Vechtstreek in en rond de landelijke week van de mentale gezondheid allerlei activiteiten (fysiek en online) voor jongeren, volwassenen, ouders en ouderen over mentale gezondheid. Bekijk alle gratis activiteiten op:

ggdgv.nl/week-mentale-gezondheid



Ontdek wat jij kunt doen om lekker(der) in je vel te zitten

- Test je eigen (mentale) gezondheid
- Ervaar de kracht van ademhaling en meditatie
- Loop mee op of ontdek zelf de 'mindful' walk in Hilversum
- Neem zelf of samen met anderen een frisse duik
- Probeer een weeklang elke dag een mini happy actie uit
- Praten over mentale gezondheid lucht op! Lastig? Lees de tips
- Bezoek de buitententoonstelling 'Open'
- Maak kennis met yoga
- Speel mee met het spel 'Alles op tafel'
- Volg de ouderavond over (de druk van) sociale media
- Laat je inspireren door lees-, kijk- en luistertips
-

Bekijk alle activiteiten op ggdgv.nl/week-mentale-gezondheid

