



Programmagids

Opendeurdag CGG De Pont

Lange Ridderstraat 20 te Mechelen
11.00u - 16.30u

Infomarkt



Kom rondstruinen op onze infomarkt. Je vindt hier folders en uitleg omtrent ons aanbod. Op creatieve manieren trachten onze hulpverleners jou mee te nemen in de wereld van geestelijke gezondheidszorg.

De sprekende kamer

De muren van de therapieruimte zorgen ervoor dat de inhoud van gesprekken vertrouwelijk blijft. Kom binnen in onze therapiekamer en ontdek wat de inrichting vertelt over het verloop van een therapeutisch gesprek. Je komt te weten hoe de aanwezige elementen hierbij gebruikt kunnen worden.

Workshop: YOU(th) Mind

Do YOU(th) MIND?! Kom dan eens kennismaken met ons groepsaanbod voor jongvolwassenen rond mentaliseren. In deze workshop kom je te weten wat mentaliseren precies is en hoe het kan helpen om onze binnenwereld te ontdekken en te begrijpen. Dit alles heeft immers invloed op ons gedrag en hoe we in relatie staan tot anderen.



Workshop: Samen lezen

De leesbegeleider leest een kortverhaal en een gedicht voor en de deelnemers volgen mee via hun eigen tekst. Als er een pauze valt, heeft eenieder de kans om te reflecteren over wat de tekst teweegbrengt. De leesbegeleider helpt het reflectieproces met open vragen en soms ook gewoon met stilte. Wat doet het verhaal met jou? En hoe beleven de andere deelnemers de tekst? Er ontstaan waardevolle gesprekken en een fijn groepsgevoel. Samen lezen is er voor iedereen, ervaring met literatuur is niet nodig. Geen gewone leesgroep dus, wél een manier om via literatuur verbindende gesprekken te openen.

Workshop: IK-GROEP

Doorlopende opdracht:

Kom proeven van onze creatieve methodiek om stil te staan bij zelfbeeld, gebruikt met jongeren tijdens onze ik-versterkende weken. Kom doorlopend langs en ga individueel aan de slag met een tekenopdracht. Onze begeleiders staan je bij vragen graag te woord

Mini-workshop:

In een mini-workshop laten we je op een actieve manier proeven van wat ervaringsgerichte spelopdrachten kunnen betekenen om steviger in je schoenen te staan. Tussen het bewegen, lachen en gek doen door, geven we je een woordje uitleg over de vaardigheden die we hiermee proberen te stimuleren tijdens onze ik-versterkende weken.



Workshop: PROS

PROS staat voor positieve relaties op school. Wij weten immers dat goede, fijne en warme relaties op school bijdragen tot een gevoel van welzijn, voor zowel de leerkracht als de leerling. Wij laten jullie graag proeven van ons aanbod via proactieve cirkels, een democratische methode om respectvol te leren luisteren en praten met elkaar.

hapje & drankje

U kunt gedurende de hele dag genieten van zelfgemaakte versnaperingen, een verfrissend drankje of juist een warm soepje van Suzy.

Weetjes-wandeling met de buddywerking



Tijdens een korte wandeling doorheen Mechelen maak je aan de hand van “weetjes” kennis met Buddywerking Vlaanderen. De wandeling vertrekt in CGG De Pont en duurt ongeveer 4km. Wandel op je eigen tempo aan de hand van een plannetje dat je kan ophalen aan de stand van Buddywerking in het CGG zelf.

Kinderanimatie

Er wordt ook gedacht aan de allerkleinsten! Tussen 13u-15u voorzien wij **kindergrime**. Iedereen welkom om zich om te laten toveren tot een echte superheld of prinses!

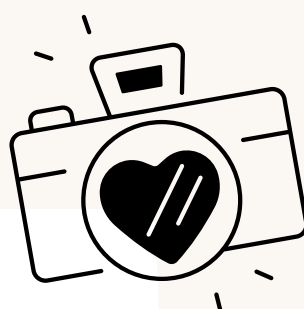


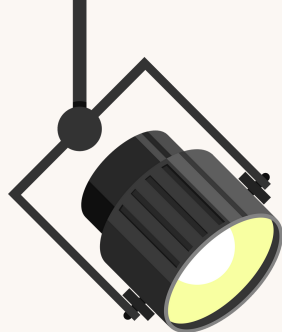
Workshop: Dialectische gedragstherapie

Tijdens deze workshop kom je meer te weten over de inhoud van de dialectische gedragstherapie en hoe deze georganiseerd wordt in ons centrum. Daarnaast kan je kort even proeven en kennismaken met de verschillende modules van de vaardigheidstraining.

Workshop: Photovoice

In deze workshop kijken én spreken we samen, aan de hand van foto's, over mentaal welzijn en over thema's zoals veerkracht, hoop en verbondenheid.





Worskhop: "Steek je ELP licht op"

Als eerstelijnspsychologen gaan wij kortdurend aan de slag met milde tot matige psychologische moeilijkheden en dit op een kracht- en oplossingsgerichte wijze. Een tool van waaruit we vaak vertrekken is het “ProP-schema”. Het opmaken van een PrOP werpt een ander licht op die dingen waarmee je als kind, jongere en/of ouder worstelt in je leven of waar je last van ervaart. Daarnaast geeft het ook richting aan hoe we de moeilijkheden kunnen gaan aanpakken.

Kom gerust eens langs en steek ook jouw elp-licht eens op, want vandaag willen we jullie laten ervaren hoe we in het donker toch licht kunnen brengen.

Workshop: OnlinePsyHulp



Wij bieden rechtstreekse online hulpverlening bij de meest voorkomende psychische problemen en helpen bij het implementeren van 'blended' hulp in de Vlaamse GGZ sector.

Kom proeven van enkele online modules of beluister een aflevering van onze boeiende podcast. Heb je nog vragen? Kom dan zeker eens langs op de infomarkt en neem enkele foldertjes mee!

Workshop: Perceptie versus facts

“Feiten en fabels over (seksueel) geweld”

Als forensisch team werken we elke dag rond geweld: familiaal geweld, seksueel grensoverschrijdend gedrag en agressie. Over geweld bestaan nog steeds heel wat mythes en misverstanden, die niet altijd overeenstemmen met de realiteit. We proberen de meest voorkomende mythes te ontkrachten, en een realistisch beeld te geven van wat werken met ‘plegers’ van geweld inhoudt. Want de realiteit is vaak veel complexer dan het lijkt...

Lezing: (Jong)dementie is meer dan vergeten...



Dementie is sinds 2022 de belangrijkste doodsoorzaak bij de Belgische bevolking. Nog steeds zijn er echter hardnekkige misverstanden over deze aandoening. Tijdens de toelichting krijg je meer uitleg over de oorzaken, de symptomen, de gevolgen op de geestelijke gezondheid van mensen en welke hulpverleningsinstanties je kunnen helpen bij het omgaan met deze onomkeerbare ziektes. Daarnaast kom je te weten hoe je er preventief kan tegen wapenen.

Ouderenwerking

Loop je vast op verschillende domeinen van het leven?
Heb je het gevoel dat je het allemaal zelf niet meer de baas kan?
Kamp je met klachten van depressie, angsten,... ?
Ben je op zoek naar de zin van je leven?

Wil je te weten komen of psychologische begeleiding iets voor jou is? Maak kennis met onze ouderenwerking.

Workshop: Kinderen Uit de knel

Kinderen uit de Knel is een groepsprogramma voor kinderen en ouders in een situatie van hoogconflictscheiding.

In de workshop kunnen jullie kennismaken met een oefening uit de oudergroep en vertellen we wat meer over onze werking.



Baby- peuterwerking

Een baby kan toch nog niet praten! Is therapie op die leeftijd al nodig? Hoe ziet zo'n therapie er dan uit? Wat wordt er juist bedoeld met "de eerste 1000 dagen"? Kom via een korte quiz ontdekken hoe wij als baby-peuterteam werken. Daarnaast bouwen we graag samen met jullie aan "het nest rond het nest" om jonge gezinnen maximaal te ondersteunen

Netwerk Emergo



Wist je dat CGG De Pont deel uitmaakt van het netwerk voor geestelijke gezondheid Emergo?

Netwerk Emergo streeft samen met haar partners naar mentaal welzijn en een betere geestelijke gezondheidszorg voor iedere burger woonachtig in de regio Mechelen-Boom-Lier. Ze vormen een samenwerkingsverband dat continu verbindingen maakt en onderhoudt tussen partners in (geestelijke gezondheids)zorg, welzijn, ervaringsdeskundigen en naasten, en andere sectoren uit de samenleving.

Maak kennis met Netwerk Emergo tijdens de infomarkt en kom meer te weten over hun partners, activiteiten en initiatieven in de regio.

Info: <https://www.netwerkemergo.be>

Workshop: Proeven van zelfzorg



Ontdek wat het groepsaanbod binnen de conventie psychologische zorg in de eerste lijn voor je kan betekenen. Misschien zoek je een manier om tot rust te komen of heb je last van te veel stress, overrompelende gevoelens en gedachten? Misschien weet je van jezelf dat je meer zou moeten bewegen maar kom je er niet toe? Misschien ben je hersteld van een depressie of burn-out en ben je bang van herval?

Tijdens deze workshop vertellen we je hoe we hiermee aan de slag zouden kunnen gaan en ervaar je hoe je kan werken aan zelfzorg. Indien je dit wenst, kan je je nadien inschrijven voor groepsessies in het najaar die hierbij aansluiten.

Info: <https://www.netwerkemergo.be/elp/> en <https://psychologischezorg-pa.be/>

Workshop: De kracht van loslaten



In deze workshop ervaar je de kracht van loslaten. Loslaten is een belangrijke vaardigheid voor wie gezonder, leuker en gelukkiger door het leven wil gaan. Vaak dragen we dingen veel langer mee dan goed voor ons is: gewoonten, gedachten, gevoelens, verwachtingen van anderen, overtuigingen, ergernissen, een zelfbeeld, trauma's, activiteiten, verplichtingen, regels, perfectionisme, controle,...

We geven je graag een aanzet om hier anders mee om te leren gaan: uit de vicieuze cirkel van frustratie en piekeren komen, stap voor stap een meer ontspannen leefstijl vinden met meer gemoedsrust en bevrijd weer 'ja' zeggen tegen het leven.

Info: <https://www.netwerkemergo.be/elp/> en <https://psychologischezorg-pa.be/>

Tijdsschema:

Tijdstip	Activiteit
Doorlopend	Infomarkt
Doorlopend	Sprekende kamer
Doorlopend	Workshop: YOU(th) Mind
Doorlopend	Workshop: IK-GROEP
Doorlopend	Workshop: PROS
Doorlopend	Workshop: Steek je ELP-licht op
Doorlopend	Workshop: OnlinePsyHulp
Doorlopend	Workshop: Perceptie versus facts
Doorlopend	Infostand ouderenwerking
Doorlopend	Infostand/activiteit baby-peuterwerking
Doorlopend	Workshop: Kinderen Uit de Knel (KUK)
Doorlopend	Infostand netwerk Emergo
11u-12u	Workshop: Proeven van zelfzorg
11u15 - 12u	Workshop: Samen lezen
12u - 16u	Weetjes-wandeling met de buddywerking
13u - 15u	Kindergrime
14u - 16u	Workshop: Photovoice
14u30 - 15u30	Workshop: DGT (dialectische gedragstherapie)
14u30 - 15u30	Lezing: Jongdementie is meer dan vergeten
14u30 - 15u30	Workshop: De kracht van loslaten

De Open Geestdagen vallen binnen de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid, een periode waarin heel wat steden en gemeenten en organisaties acties ondernemen rond geestelijke gezondheid, waaronder ook stad Mechelen:

<https://www.mechelen.be/samen-veerkrachtig>



Open Geestdagen zijn een initiatief van Te Gek!? en Zorgnet-Icuro.

