



Stads  
MAKERS

# Aanbod geestelijke gezondheid

Versterk je geestelijke gezondheid en blijf fit in je hoofd

Het leven zit vol uitdagingen, kleine en grote. Dagelijks komt er heel wat op ons af. En dat kan veel van je vragen.

**Veerkracht** is het vermogen om je aan te passen aan stress en tegenslag. Je 'veert' als het ware terug. Mensen met een hoge veerkracht laten minder snel de moed zakken. Het goede nieuws is dat je veerkracht kan trainen!

[Doe de veerkracht-test](#)

[Ontdek de 10 stappen om je veerkracht te verhogen](#)

Bouw jij ook mee aan een veerkrachtig Antwerpen? Boek dan met je vereniging, vzw of bewonersgroep een van volgende workshops. Daarin kunnen deelnemers kennismaken met de 10 stappen om gelukkiger, veerkrachtiger en gezonder te leven.

- **Voor Volwassenen (16+)**  
[Fit in je hoofd-workshop](#) - 1 sessie van 2 uur | 150 euro
- **Voor Maatschappelijk kwetsbare mensen**  
[Goed-gevoel-stoel](#) - 3 sessies van 2,5 uur | 540 euro
- **Voor Senioren vanaf 60 jaar**  
[Zilverwijzer](#) - maximum 6 sessies van 2 uur | 150 euro per sessie of 900 euro voor 6 sessies

## HOE?

- Neem contact op met [Logo Antwerpen](#). Zij gaan samen met jou op zoek naar de workshop die best aanleunt bij je groep en naar een lesgever.
- Bepaal in samenspraak met de lesgever een datum en een locatie.
- Doe een aanvraag voor ‘[activiteitssubsidies](#)’ via Stadsmakers.
- Vraag deze subsidie minimum zes weken op voorhand aan.
- Kies voor ‘Subsidie voor een grote activiteit met of zonder partner’ (partner = Logo Antwerpen).

Stadsmakers voorziet een subsidie tot 500 euro voor activiteiten zonder partner en 1000 euro voor activiteiten met partner. Hiermee betaal je een hapje – drankje, zaal, ... en de factuur van de lesgever.

- Wacht op goedkeuring van de subsidie door Stadsmakers.
- Onderteken het contract met Logo Antwerpen.
- Zorg voor 8 à 12 deelnemers vanuit de vereniging, bewonersgroep of vzw. Werk eventueel samen met anderen verenigingen of bewonersgroepen.

## ENKELE AANDACHTSPUNTEN

- Vraag minstens zes weken op voorhand je subsidie aan bij Stadsmakers.
- De activiteiten moeten plaatsvinden in de stad Antwerpen.
- Indien de geplande activiteit niet kan doorgaan wordt er door Stadsmakers geen subsidie uitbetaald.
- Je kan per jaar maximaal 5 keer per jaar ondersteuning krijgen van Stadsmakers voor activiteiten zonder partner en maximaal 2 keer per jaar voor activiteiten met partner.

Verenigingen die al een van bovenstaande basiscursussen organiseerden, kunnen tijdens hetzelfde jaar nog een **tweede activiteit** organiseren om verder aan de slag te gaan met de geestelijke gezondheid van hun leden. Logo Antwerpen heeft een uitgebreide lijst van allerlei bijkomende activiteiten (bv. over geluk, zelfvertrouwen, mindfulness,...) Contacteer opnieuw [Logo Antwerpen](#) om een geschikte workshop of lezing voor jouw organisatie te vinden en vraag een tweede subsidie aan.