



Brabant-Zuidoost



Week van de Mentale Gezondheid

handleiding

Wat leuk dat je aan de slag gaat met de Mental Gym-wandeling. We helpen je graag op weg om er een toffe wandeling van te maken!

Hieronder vind je een stappenplan en tips om aan de slag te gaan.

Heb je vragen en/of suggesties? Neem contact op met:
Nienke Kanits (n.kanits@ggdbzo.nl) of Esther Schenk (e.schenk@ggdbzo.nl)

1) Plan je activiteit

- Wanneer wil je de wandeling gaan doen? Op een vast moment? Of hang je de posters op en kan iedereen op zichzelf de wandeling doen? Voor wie organiseer je de wandeling? Moeten mensen zich inschrijven? Etc. Alles is mogelijk!

2) Stippel zelf een route uit, of kies een bestaande.

- Gebruik bijvoorbeeld [GoogleMaps](#), [Komoot](#), [Route You](#) om zelf een route uit te stippelen.
- Bestaande wandelingen zijn er ook in overvloed. Kijk bijvoorbeeld op:
 - [IVN](#)
 - [Brabants Landschap](#)
 - [Eindjes Om Eindhoven](#)

Tip: Maak de wandeling niet te lang. Door onderweg de opdrachten te doen, verleng je de duur van de wandeling flink. De route die we in Eindhoven hebben uitgestippeld is 1,5 km. Stem de afstand af op je doelgroep.

3) Pas de posters indien nodig aan en print ze op A3-formaat

- Op de eerste poster kun je zelf een QR-code toevoegen met de link naar de route. Klik [HIER](#) voor de bewerkbare versie.
- Je kunt de posters lamineren zodat je ze vaker kunt gebruiken.
- Een gedrukte en gelamineerde sets kost rond de €30.

4) Hang de posters op

- Je kiest zelf om de hoeveel meter je de posters ophangt.
- Maak gaatjes in de posters en bindt ze aan een lantaarnpaal, bijvoorbeeld met een tie-wrap.
 - Houd er rekening mee dat je misschien toestemming moet vragen bij de gemeente om de posters op te mogen hangen.
- Lukt ophangen niet? Je kunt de posters ook gewoon in de hand meenemen tijdens de wandeling.

Tip: Sitten wandelen is altijd fijn, maar ook binnen kun je aan mentale fitheid werken!

5) Enthousiasmeer anderen om mee te doen. Maak een leuke uitnodiging met bijvoorbeeld deze tekst:

☁ Boost je mentale fitheid tijdens de Mental Gym-wandeling! ☁

Net zoals je naar de sportschool gaat voor fysieke workouts, kun je ook je brein trainen! Wil je bewegen en tegelijkertijd werken aan je mentale fitheid? Doe mee met onze Mental Gym-wandeling.

- Elke paar meter kom je een inspirerende mentale workout tegen.
- Van reflectiemomenten tot kleine opdrachten.
- Alleen of met een groepje - Jij bepaalt het tempo!

Laat je verrassen door de inspirerende uitdagingen onderweg en geef je mentale gezondheid een boost! 🙌

📍 **Waar?** [locatie] 🕒 **Wanneer?** [datum/tijd]

Mindfulness Bingo

Wat kan jij zien, horen, voelen, ruiken of proeven?

Iets paars	De wind	Een levend beestje
Figuren in de wolken	Iets korreligs	Een bloem
Een liegtuig	De bast van een boom	Iets nieuws

Stapjes van dankbaarheid

Waarvoor ben jij dankbaar?

Bedenk zo veel mogelijk dingen waar jij dankbaar voor bent: zet voor elk ding een stap vooruit.

Wie geregeerd wordt bij moedige dingen in het leven en kleine dingen weet te waarderen, voelt zich beter.

Week van de Mentale Gezondheid