

4 JUNI

**LIMBURG MEDITEERT:
ONTSPANNEN HET WEEKEND IN
DOOR BIBLIOTHEEK VENLO**

Locatie: Begijnengang 2, 5911 JL Venlo
Tijd: 18.00 tot 18.45 uur

Een combinatie van ademhaling, mindfulness en meditatie.
Let op: geschikt voor ervaren deelnemers.



4 JUNI

**VOGUING WORKSHOP DOOR AMBER VINEYARD
DOOR HOUSE OF CONFETTI**

Locatie: Tegelseweg 59, 5912 BB Venlo
Tijd: 20.00 tot 22:00 uur

Voguing is een expressieve dansstijl uit de LGBTQIA+ ballroomcultuur in New York. De workshop is toegankelijk voor alle niveaus en biedt een veilige, creatieve ruimte om jezelf te uiten en je zelfvertrouwen op te bouwen.

4 JUNI

**THE MOVEMENT
DOOR IMPACT 077**

Locatie: Drie Decembersingel 44, 5921 AC Blerick (Jongeren centrum Jack)
Tijd: inloop 11.00 tot 14.00 uur

The Movement is een activiteit vanuit het jongerenwerk waar jongeren (18 tot 27 jaar) op een laagdrempelige manier samenkomen om elkaar te ontmoeten, talenten te ontdekken en weer in beweging te komen. Door activiteiten, zoals creatieve sessies, spellen, wandelen of sporten. Samen zorgen we voor een plek waar je jezelf mag zijn, waar ruimte is voor jouw verhaal en waar je op een ontspannen manier weer richting kunt vinden.

6 JUNI

**LICHT IN JE BOVENKAMER
DOOR MUSEUM VAN BOMMEL VAN DAM**

Locatie: Keulsepoort 1, 5911 BX Venlo
Tijd: 13.30 tot 16.00 uur

Onder begeleiding van een kunstzinnig coach duik je in een eigen vraag/thema dat voor jou betekenisvol is. Laat de kunstwerken uit de museumcollectie jouw gids zijn.

Meer info?

Kijk op InVenlo

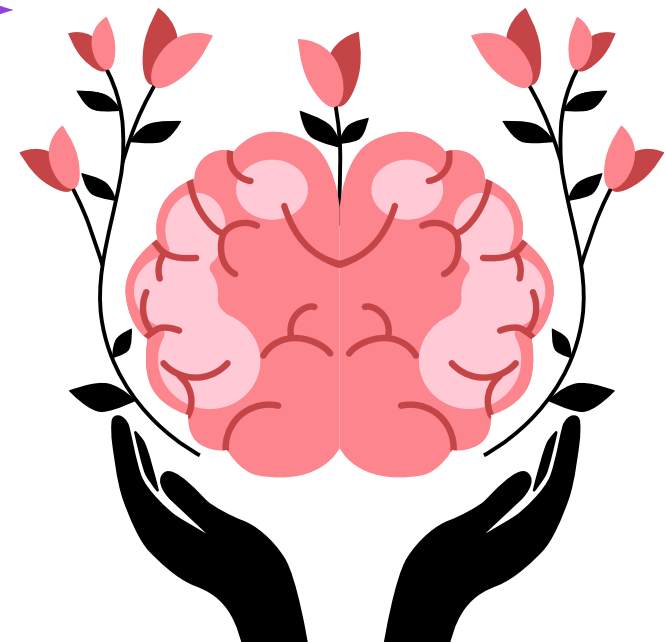
SCAN ME



Week van de mentale gezondheid

**Creativiteit voor
een**

**FRISSE
KOP**



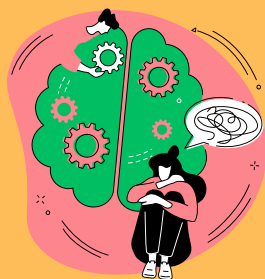
Programma Venlo

CREATIVITEIT EN MENTALE GEZONDHEID

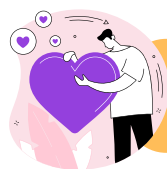
Kunst en mentale gezondheid raken elkaar op meer manieren dan je denkt.

Tijdens de week van de mentale gezondheid (1 t/m 7 juni) brengen we deze werelden samen in Venlo met 'Creativiteit voor een frisse kop'.

We doen dit met een gevarieerd programma vol beleving, verdieping en ontmoeting. Zo ontdek je nieuwe perspectieven op veerkracht en mentale gezondheid.



In samenwerking met en ondersteund door



31 MEI

DOOR! VENLO-ZUID

Locatie: Venlo Zuid
Tijd: 12.00 tot 20.00 uur

DOOR! Venlo-Zuid is een festival over veerkracht en positieve energie. Met een afwisselend programma geven we de aftrap voor de Week van de mentale gezondheid.

Theater, muziek, dans, verhalen, film, low/high tea, soep, spel, bewegen en wandelen.

2 JUNI

LICHT IN JE BOVENKAMER
DOOR MUSEUM VAN BOMMEL VAN DAM

Locatie: Keulsepoort 1, 5911 BX Venlo
Tijd: 10.30 tot 13.00 uur

Onder begeleiding van een kunstzinnig coach duik je in een eigen vraag/thema dat voor jou betekenisvol is. Laat de kunstwerken uit de museumcollectie jouw gids zijn.

2 JUNI

MIJN WOORD TEGEN HET MIJNE +
PSYCHIATER DIRK CORSTENS
DOOR FILMTHEATER DE NIEUWE SCENE

Locatie: Nieuwstraat 13, 5911 JS Venlo
Tijd: 19.00 uur

Indringende documentaire over leven met het horen van stemmen, met nagesprek door psychiater Dirk Corstens.

2 JUNI

THE MOVEMENT
DOOR IMPACT 077

Locatie: Drie Decembersingel 44, 5921 AC Blerick (Jongeren centrum Jack)
Tijd: inloop 11.00 tot 14.00 uur

The Movement is een activiteit vanuit het jongerenwerk waar jongeren (18 tot 27 jaar) op een laagdrempelige manier samenkomen om elkaar te ontmoeten, talenten te ontdekken en weer in beweging te komen. Door activiteiten, zoals creatieve sessies, spellen, wandelen of sporten. Samen zorgen we voor een plek waar je jezelf mag zijn, waar ruimte is voor jouw verhaal en waar je op een ontspannen manier weer richting kunt vinden.

3 JUNI

WORKSHOP VAN TEGENSLAG NAAR VEERKRACHT
DOOR BIJ ONS VOOR ELKAAR

Locatie: Sint Michaëlstraat 4, 5935 BL Steyl
Tijd: 19.00 tot 20.30 uur

Help hoe maak ik mijn kind veerkrachtig? Ontdek hoe kleine tegenslagen grote groeikansen worden.

3 JUNI

MENTALE MASSAGE
DOOR ADEM THEATERPRODUCTIES

Locatie: Keulsepoort 5, 5911 BX Venlo (Limburgs Museum)
Tijd: 20.00 tot 21.30 uur

We staan de hele dag 'aan'. Je hoofd zit vol. Je agenda ook. Je scrollt, schakelt, denkt vooruit, probeert alles goed te doen en ondertussen is er weinig ruimte om echt even stil te vallen. Het wordt een bijzondere avond voor iedereen die verlangt naar wat meer rust in het hoofd. Geen zware lezing en geen ingewikkeld verhaal, maar een toegankelijke ervaring waarin live pianomuziek, licht en woorden samenkomen.

3 JUNI

THE MOVEMENT
DOOR IMPACT 077

Locatie: Drie Decembersingel 44, 5921 AC Blerick (Jongeren centrum Jack)
Tijd: inloop 11.00 tot 14.00 uur

The Movement is een activiteit vanuit het jongerenwerk waar jongeren (18 tot 27 jaar) op een laagdrempelige manier samenkomen om elkaar te ontmoeten, talenten te ontdekken en weer in beweging te komen. Door activiteiten, zoals creatieve sessies, spellen, wandelen of sporten. Samen zorgen we voor een plek waar je jezelf mag zijn, waar ruimte is voor jouw verhaal en waar je op een ontspannen manier weer richting kunt vinden.

4 JUNI

BRUG NAAR DE BINNENWERELD
DOOR MUSEUM VAN BOMMEL VAN DAM

Locatie: Keulsepoort 1, 5911 BX Venlo
Tijd: 09.00 tot 11.00 uur

Word verrast door de kracht van iets dat zo vanzelfsprekend is als ademen. Samen met Gerrie Laudy, ademcoach en systemisch therapeut, ga je oefenen in waarnemen zonder filter: zonder oordeel, zonder uitleg, zonder vaste betekenis. De adem is hierbij je gids.