



BEWEGINGS-
CENTRUM
BESTEMMING 45

START RONDELEIDINGEN
INFOFILM
GEZONDE VOEDING

WORKSHOPS
MEDITATIE &
MINDFULNESS
ADEM, BEWEEG,
ONTSPAN



BEHANDELAFDELING
LOCATIE J

BEZOEK
BEHANDELAFDELING

WORKSHOPS
GROEPSTHERAPIE
DRAMATHERAPIE
ERVARINGSWERK



PSYCHIATRISCH
VERZORGINGSTEHUIS
DE BRUGGHE

CAFE PVT



HET PERSPECTIEF
BESTEMMING 63

WORKSHOP
SLAPEN KAN JE LEREN

INGANG 3

P

INGANG 2



CAFETARIA
BESTEMMING 44

ONS JOBAANBOD
ONZE PARTNERS

BISTRO RIPOZO



DE VARIANT
BESTEMMING 54

WORKSHOPS
BEELDENDE THERAPIE
CREATIEF SCHRIJVEN
MUZIEKTHERAPIE

INGANG 1

P



Open Geestdagen

Zondag 8 oktober 2023

10.00 - 18.00 uur

Programma

BEWEGINGSCENTRUM Bestemming 45 START RONDLEIDINGEN

OPGENOMEN, WAT NU?

Infofilm met de belangrijke momenten van een behandeling in PZ Onzelvevrouw. U kruipt in de huid van een hulpvrager en/of naastbetrokkene. Wij leiden u naar een in uw problematiek gespecialiseerde hulpverlener op de behandelafdeling.

EEN GEZONDE GEEST, MET GEZONDE VOEDING

Vult eten ook meer je hoofd dan uw maag? Wat kan helpen bij het nemen van gezondere levensstijl en het maken van gezonde keuzes? Wat link jij aan voeding? Wat is eten voor jou? We geven wat uitleg rond gezonde voeding en laten jullie zelf keuzes maken.

WORKSHOP ADEM, BEWEEG, ONTSPAN

Maak kennis met één aspect van het aanbod binnen kinesitherapie. Ervaar hoe spanningspijn t.h.v. de rug wordt verholpen aan de hand van ademhalingsoefeningen en zachte bewegingen.

- Groepsessies van max. 10 personen om de 45 minuten, 1 sessie duurt 30 minuten
- Sessies om 10.30, 11.15, 13.00, 13.45, 14.30, 15.15, 16.00 uur

WORKSHOP MEDITATIE & MINDFULNESS

Je leert met eenvoudige oefeningen om rustiger te worden in deze steeds drukker wordende wereld. Je leert ook jezelf op elk moment 'voelen' en dat te accepteren. Zo hoeft je niet steeds weg te lopen

van stress, pijn of spanning of het te verdoven. Door meditatie blijf je bij jezelf, zoals je bent.

- Sessies van 30 minuten om 14.00, 15.00 en 16.00 uur

BEHANDELAFDELING

BEZOEK AAN DE BEHANDELAFDELING

Een behandelafdeling op de campus van PZ Onzelvevrouw staat open voor het grote publiek. Verpleegkundigen, psychologen en maatschappelijk werkers zorgen voor een passend onthaal, elk vanuit hun specialisatie en discipline. Je krijgt een unieke inkijk hoe een opname op de afdeling georganiseerd is.

- Doorlopend van 10.00-18.00 uur, locatie J

LEVENDE BIBLIOTHEEK ERVARINGSWERKERS

In de Levende Bibliotheek vind je geen papieren boeken. Je ontmoet er mensen van vlees en bloed. Onze ervaringswerkers brengen er hun verhalen over verlies, geluk, ziekte, hoop, herstel.

- Doorlopend van 10.00-18.00 uur, locatie J

GROEPSTHERAPIESESSIE

In een groepstherapie sessie bespreken onze therapeuten in een korte sessie het doel van de behandeling. Er wordt ook kennis gemaakt met methodieken zoals de draagbalk metafoor om meer zicht te krijgen op verschillende je draagkracht en kwetsbaarheden. Je ervaart ook hoe een sessie emotieregulatie, doelen bespreking of weekend evaluatie verloopt.

- 10.30, 11.00, 11.30 uur
en om 13.00, 13.30 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00 uur
- 1 sessie duurt ca. 30 minuten, locatie J

DRAMATHERAPIE ALS ENERGIZER

Breng een blitzbezoek aan de wereld van de dramatherapie. Aan de hand van energizers brengen onze therapeuten inloopsessies met als voornaamste doelstellingen: in het hier-en-nu aanwezig zijn, concentratie bevorderen, spontaniteit aanwakkeren en samenwerken.

- Dramatherapiesessies elk half uur
- 1 sessie duurt 15 minuten, locatie J

DE VARIANT

WORKSHOP MUZIEK ALS THERAPIE

In deze workshop leer je muziektherapie als non-verbale therapievorm kennen. Zonder muzikale voorkennis kan je deelnemen aan muzikale improvisaties, begeleid door ervaren muziektherapeuten.

- Doorlopend, 1 sessie duurt 20 minuten, bestemming 54 De Variant

INLOOPSESSIE BEELDDE THERAPIE

Beeldende therapie is een behandelvorm waarbij beeldend werken (tekenen, schilderen, boetsen, fotografie, ...) methodisch ingezet wordt. Het is een handelings- en ervaringsgerichte vorm van therapie waarbij de cliënt ook uitgenodigd wordt te reflecteren over zichzelf. In deze inloop sessie kan je op een laagdrempelige manier kennismaken met beeldende therapie en zelf ontdekken hoe jij dit ervaart.

- Doorlopend, bestemming 54 De Variant

WORKSHOP CREATIEF SCHRIJVEN

Creatief schrijven kan therapeutisch werken...

In deze korte kennismaking wordt iedereen aangemoedigd om te schrijven. Op een eenvoudige, speelse wijze worden woorden zinnen, worden zinnen een verhaal... Je schrijft gewoon vanuit jouw verbeelding, jouw buik, maar bovenal vanuit jouw hart. Wat er naar buiten komt is verrassend, echt en schoon... Als je het de kans geeft, maak je deel uit van het 'verhaal' dat we uiteindelijk samen schrijven zoals we ons 'leven' samen schrijven.

- Doorlopend, bestemming 54 De Variant

PSYCHIATRISCH VERZORGINGSTEHUIS DE BRUGGHE INGANG HOOG BRABANTLAAN, OOK BEREIKBAAR VIA ZIEKENHUISCAMPUS, VOLG DE BEWEGWIJZERING

CAFÉ PVT

Bewoners en begeleiders van het Psychiatrisch Verzorgingstehuis de Brugghe stellen hun leefwereld voor.

Ze doen dit via verhalen, een tentoonstelling, een filmpje en een lekkere verwenkop Open Geestkoffie/thee met gebak.

- Doorlopend, locatie PVT de Brugghe

CAFETERIA

WERKEN MET MENSEN.ANDERS BEKEKEN

Zin om te werken in PZ Onzelvevrouw?

Maak kennis met onze HR-dienst en de troeven van het ziekenhuis als werkgever. Ook voor info over vrijwilligerswerk ben je hier aan het juiste adres.

- Doorlopend, bestemming 44

MAAK KENNIS MET ONZE PARTNERS

De zorg voor psychisch kwetsbare mensen beperkt zich niet uitsluitend tot een (dag)opname in een psychiatrisch ziekenhuis. Op onze Open Geestdagen kan je ook kennismaken met onze verschillende partners die ook buiten de ziekenhuiscampus actief zijn.

- Doorlopend, bestemming 44

BISTRO RIPOZO

Onze bistro, uitgebaat dankzij onze gewaardeerde vrijwilligers. Je kan hier terecht voor een gratis consumptie met wat lekkers. Voor de kleinsten is er ook kindergrime, ballonplooi en een springkasteel.

HOOFDGEBOUW

WORKSHOP SLAPEN KAN JE LEREN

1 op 3 Vlamingen heeft slaapproblemen en merkt hiervan een impact op het functioneren. Tijdens deze workshop staan we stil bij wat slapen betekent voor onze (geestelijke) gezondheid, wanneer men spreekt over slaapproblemen en worden er een geheel aan technieken en opdrachten aangereikt die kunnen helpen om de slaaphygiëne te verbeteren, piekergedachten te leren controleren en een beter slaappatroon aan te leren.

- Organisatie Netwerk NOWE
- Locatie zaal Het Perspectief, bestemming 63
van 11.30 - 12.30 uur en van 14.30 - 15.30 uur (stipt!)