

Young Voices | Jongerenavond rondom mental health

Op donderdag 20 november wordt in de Petrus in Vught een avond speciaal voor en met jongeren georganiseerd: **Young Voices**.

Er komen jongeren, beleidsmakers en organisaties uit 10 gemeenten om te luisteren naar wat jongeren belangrijk vinden als het gaat om mentale gezondheid.

Het wordt een avond vol ervaringsverhalen, kracht, verbinding en empowerment.

 Donderdag 20 november

 17.00 – 21.00 uur

 dePetrus, Vught

 Gratis toegang, inclusief een hapje eten

Jongeren kunnen hun stem en ideeën over mental health laten horen en kiezen uit mooie workshops, zoals:

- **Voorstelling 'Op het bot'** door jongeren van MDM Vught
Een groep jonge spelers uit Vught stelt zich kwetsbaar op in de voorstelling Op het bot.
Zij spelen in een half uur over de obstakels en struggles die hun personages tegenkomen op de weg naar een eigen toekomst. Over druk, stress en ongemak, maar ook over de kracht van samen!
- **Spoken word als uitlaatklep** met Joep Smeets
Schrijven is een prachtige uitlaatklep. Waar je in het dagelijks leven soms kan worstelen met mentale gezondheid of eenzaamheid, bied het schrijven van bijvoorbeeld verhalen, muziek of poëzie een plek waar je dit van je af kan zetten. In deze workshop ga je aan de slag met schrijftechnieken, spoken word en creatieve flow vinden.
- **The inscape room** van de Groene Brigade
Ontdek samen hoe ervaringskennis het ontbrekende stukje is in beleid en praktijk.
- **Dans je blij!** met Sifra Kuper
Dansworkshop voor iedereen. In deze workshop draait alles om beweging, plezier, verbinding, loslaten, zelfexpressie en ontwikkelen. Je hoeft geen danservaring te hebben. Het niet om perfectie, maar om plezier in bewegen en goed voelen. We gebruiken swingende muziek en gemakkelijke danspasjes!
- **Binnenwereld in Beeld** met Cindy de Graaff
Maak je eigen soulcollage en creëer intuïtief een werk, waarin je achteraf een rode draad herkent en die je inzichten kan geven. Óf werk aan een collagekaart waar je blij van wordt. Knip, scheur, plak maar raak!

Tussendoor is er een Silent Disco  op de vide om te chillen en verbinden.

Even behoefte aan rust? Dan kunnen jongeren terecht in de ontspanningsruimte... 

Aanmelden

Ben jij jong en heb je zorgen over de mentale gezondheid van leeftijdsgenoten? Of struggle je zelf en wil je jouw stem laten horen?

Meld je gratis aan via deze [link](#)

Op de avond zelf kies je met welke workshop je mee wilt doen.

Young Voices wordt georganiseerd met input van jongeren en in een samenwerking tussen Jeugdregio Noord-oost Brabant, Expertisecentrum Groen, Huis73 en JAZA Vught. Jongerenwerk Vught en Plaza Cultura dragen bij aan de werkgroep namens JAZA Vught.