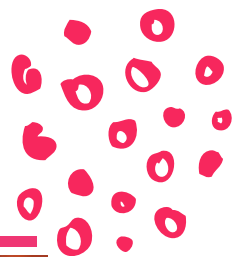


NIEUWSBRIEF ED11



Sfeerbeelden

2023



Thee & Baklava - Uitstap naar Oostende - Droogbloemen maken - Magneten maken -
Wijnegem & Smile Safari - Antwerpen - Iftar - Fietsen & Picknick - Haren knippen - Make-up
workshop - Keramiek bij YAWAR

Samenvatting 2023

JANUARI - DECEMBER

2023 was een echte rollercoaster!

Het afgelopen jaar was een tijd van onvergetelijke momenten en bijzondere mijlpalen.

We lanceerden met trots ons nieuwe project 'OverKop Kwadraat', een initiatief dat de kern van onze visie verder versterkt door nog meer jongeren te bereiken en te ondersteunen. We vierden de diversiteit en verbondenheid door onze allereerste grootschalige iftar, een evenement met 200 aanwezigen van verschillende culturen!

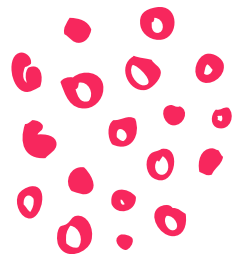
Verder werden er nog mooie vriendschappen gesmeed en herinneringen gemaakt tijdens ons jaarlijks zomerkamp! En niet te vergeten, de glansrijke tweede editie van het Feel Good Festival, de opening van ons 7de werkingsjaar.

Buiten dit grote succes hebben we ook verdriet ervaren. Het verlies van onze geliefde collega, Bjarni, heeft diepe sporen nagelaten in onze harten. We koesteren Bjarni als het stralende zonnetje in ons midden. Zijn warme persoonlijkheid en opbeurende energie lieten een blijvende indruk achter.



Highlights

2023



We zijn gestart met het project OverKop Kwadraat. Dit is specifiek voor jongeren tussen de 16 en 30 jaar die hun energie kwijt willen in een nieuwe job maar nog niet goed weten waar te zoeken, jongeren die vroegtijdig hun schoolcarrière beëindigen, ... Ben/ken jij zo iemand? Dan ben je steeds welkom op maandag en donderdag van 12u - 17u.

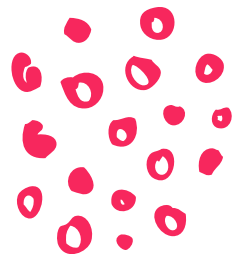
Met 200 aanwezigen waren we volledig uitverkocht op onze allereerste iftar avond ooit. Het was een onvergetelijk succes!



Op 12 april hebben wij afscheid moeten nemen van onze collega Bjarni. Zijn positiviteit en enthousiasme zal ons altijd bij blijven. Altijd het zonnetje in huis en een luisterend oor voor iedereen!

Highlights

2023



Ons jaarlijks zomerkamp was weer een groot succes! Samen met 32 jongeren hebben we tal van leuke herinneringen gemaakt. Zo werd er een avondquiz georganiseerd, hebben we een escape room gedaan en heeft iedereen zich mogen verkleden in de eerste letter van zijn/haar naam. Daar kwamen pas de leukste kostuums uit!



Op 4/10 vond de tweede editie van ons Feel Good Festival plaats. Dit gaf het startschot voor het 7de werkingsjaar van OverKop Genk. In samenwerking met OverKop Kwadraat werden er workshops graffiti, yoga en rap georganiseerd! Er stond een smoothiefiets en de stuurgroep preventief gezond zorgde voor gezonde snacks en drinken.

Sinds 23/11 is onze OverKop GYM geopend. In samenwerking met Fatima van Sport in Genk word er maandelijks een workout gegeven aan onze jongeren. Er worden steeds gezonde snacks voorzien. Na verschillende deelnames kunnen ze zelfs leuke prijzen winnen zoals OverKop-sokken of een waterfles. Kom jij ook mee sporten met ons?

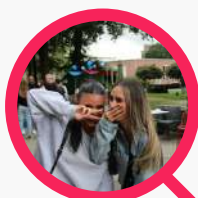


Jaar 2023

ACTIVITEITEN MET HET GROOTSTE BEREIK

TOP 6: BESTE ACTIVITEITEN

1



04/10 FEEL GOOD FESTIVAL
#273 JONGEREN

2



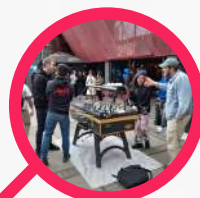
08/10 OPEN GEESTDAGEN
#202 BEZOEKERS

3



08/03 OLD SCHOOL GAMES
#134 JONGEREN

4



25/01 KICKERTORNOOI
#126 JONGEREN

5



11/01 FRIETJES
#119 JONGEREN

6

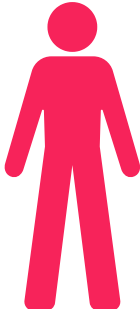


11/10 KEBAB
#117 JONGEREN

Statistieken 2023

CIJFERS

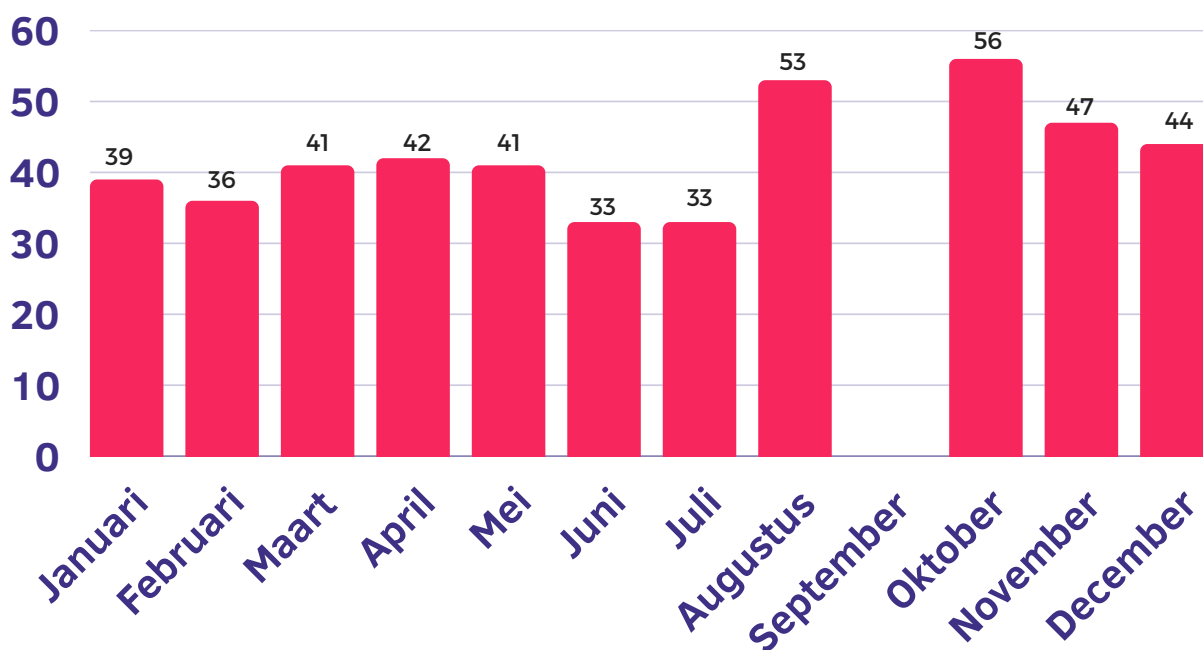
OVERKOP HEEFT MAAR LIEFST



6488

BEZOEKERS

● Gemiddeld bereik per inloophmoment

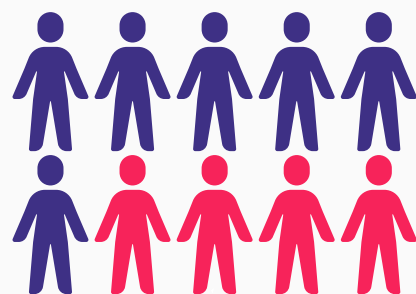


Statistieken 2023

OVERKOP HEEFT
MAAR LIEFST  **976**  **UNIEKE
DEELNEMERS**

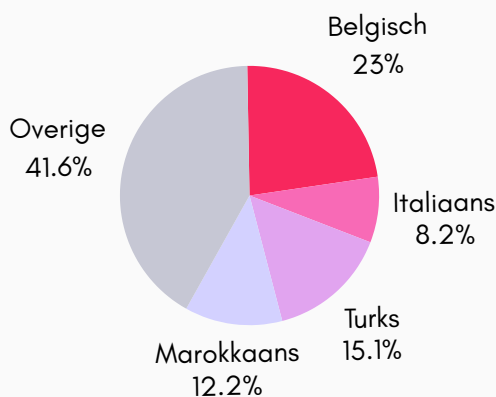
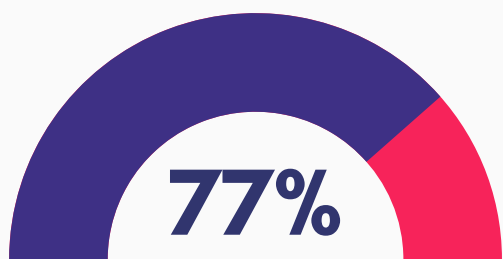
V/M/X

Vrouwelijke deelnemers: 36,99%
Mannelijke deelnemers: 61,07%
Genderfluïde deelnemers: 1,95%



MET/ZONDER MIGRATIEACHTERGROND*

77,05% jongeren met een migratie-
achtergrond
22,95% jongeren zonder een migratie-
achtergrond



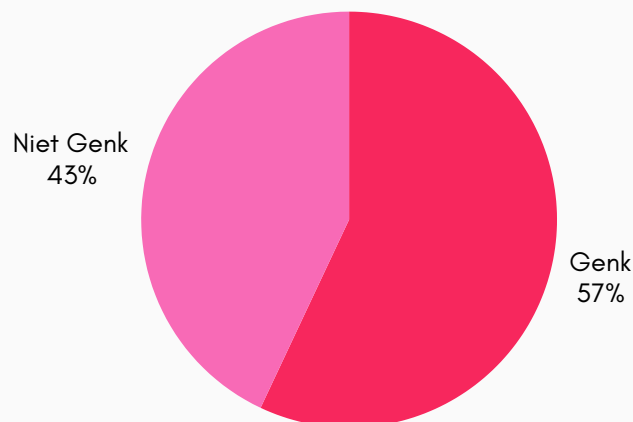
MEESTVOORKOMENDE MIGRATIE- ACHTERGRONDEN

*De migratieachtergrond wordt ingevuld o.b.v. hoe de jongere zich het meest voelt.

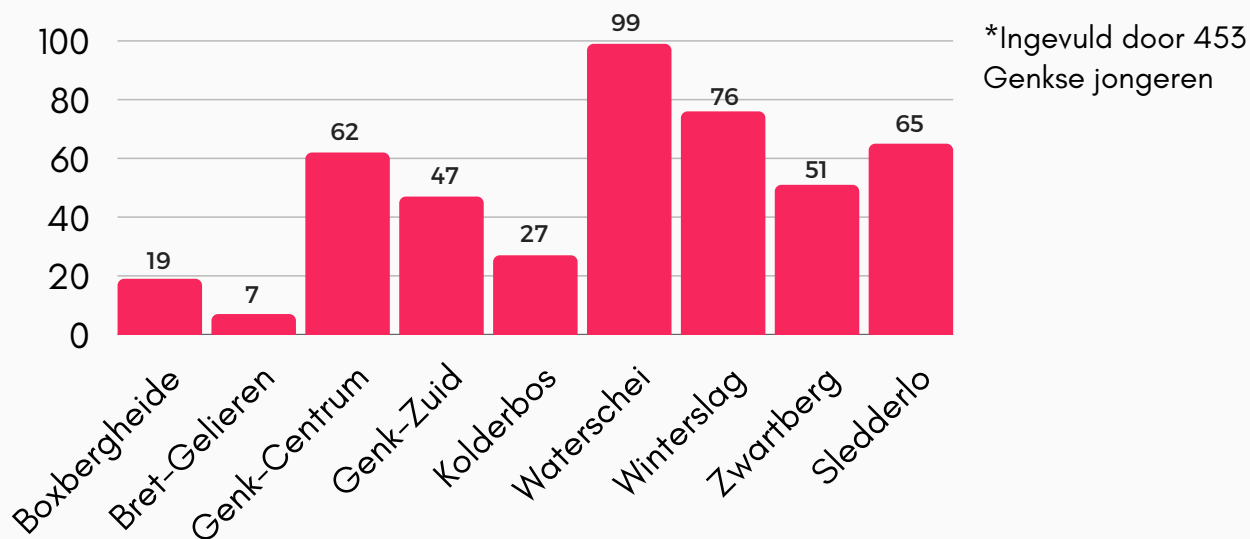
Statistieken 2023

CIJFERS

BEREIK BINNEN/BUITEN GENK



BEREIK BINNEN DE GENKSE WIJKEN



TOP 3 MEESTVOORKOMENDE GEMEENTEN BUITEN GENK

1. Houthalen
2. Maasmechelen
3. Hasselt

Bekendmaking

BEKENDMAKINGSACTIES 2023

50 ACTIES



+ 2387

MENSEN BEREIKT

Vrijwilligers

CHILLAMBAS 2023

→ Hoofdchillamba



STAGIARS 2023



ANTHONY
Student Maatschappelijk
werk aan de UCLL



SILKE
Studente Orthopedagogie
aan de UCLL



SOUKAINA
Studente Orthopedagogie
aan de UCLL



BYONDE
Leerling publiciteitsgrafiek



RICCARDO
Student Jeugd en
gehandicaptenzorg aan
Qrios



ALESSIA
Studente maatschappelijk
werk aan de UCLL

Getuigenissen

JANUARI - JUNI

Ik ben sinds dit jaar een stuk vaker naar OverKop aan het komen. Het geeft me gewoon meer gevoel voor de gemeenschap waar ik in woon. Ik krijg betere banden met mensen rond mijn leeftijd en ik word minder depressief door steeds alleen te zitten. Dus het helpt echt wel veel.

KANE



OverKop is gewoon een plaats om te chillen en een paar personen te zien waarmee ik ben opgegroeid.

HAKIM

OverKop is voor mij een plaats waar ik naartoe kan komen met mijn best friend Kai om gewoon te chillen na school.

ANA



Getuigenissen

JULI - DECEMBER

OverKop is mijn veilige haven!

NATASCHA



Ik vind het leuk om er mensen te ontmoeten en hier activiteiten te doen.

CHELSEA



In de Media 2023

ROTARYCLUB - HBVL



5.000 euro voor Chillambas dankzij Rotaryclub Genk-Noord en Integra

Genk - Dankzij Rotaryclub Genk-Noord kreeg Integra (een fusie van voormalige ZorggroepZin, DAGG, VALIDAG) 5.000 euro ter beschikking om het project 'Chillambas Make the Difference' te implementeren in het Overkophuis van Genk. Dat deden ze om het levenswerk van Dr. Rita Verrando levendig te houden. In mei zijn de Chillambas van Overkop Genk samen met Integra vertrokken op vormingsweekend over verslaving.

In de Media 2023

JOUW DROMEN MANIFESTEN? - CM



Manifesten is hot op TikTok en Instagram! Vraag je je af wat het is en als het effectief werkt? Psycholoog en gedragstherapeut Tessa Debaeke van OverKop Genk neemt de trend onder de loep.

Jouw dromen manifesteren? Niet denken, gewoon doen!

Manifesten is hot op TikTok en Instagram! Vraag je je af wat het is en als het effectief werkt? Psycholoog en gedragstherapeut Tessa Debaeke van OverKop Genk neemt de trend onder de loep.

Wat is manifesteren?

Tessa: 'Bij manifesteren denk je of focus je je heel erg op iets dat je heel graag wilt. Dat kunnen bepaalde dromen, stand- en/of uitgangspunten zijn. Op die manier probeer je het naar je toe te trekken, op je pad tegen te komen en waar te maken.'

'Het idee komt vanuit de positieve psychologie. Dat baseert zich op het feit dat als je positief denkt, je gelukkiger wordt. Denk je negatief? Dan kom je in een negatieve spiraal terecht.'

Is manifesteren betrouwbaar?

'Het is bewezen dat je gedachten mee je gevoel en gedrag bepalen. In die zin hebben je gedachten zeker een invloed op je. Bij het versterken van positieve gedachten kun je meer veerkracht creëren om meer actie te ondernemen. En op die manier dan ook bepaalde zaken te bereiken.'

'Voor velen kan het een gevoel van hoop geven, waar vele mensen in deze tijd vaak een tekort aan hebben.'

'"Enkel denken" levert niet noodzakelijk iets op. Om je dromen of gedachten te realiseren, moet je ook altijd actie ondernemen.'

Hoe begin je eraan?

'Het is een goed idee om eerst rustig na te denken wat je doelen in je leven zijn. En hoe je deze kan bereiken. Zo ben je je meer bewust van je gedachten om deze dan om te buigen naar positievere gedachten. Zo kan je uiteindelijk tot actie komen.'

Wat doe je beter niet?

'Spendeer niet te veel geld aan cursussen die beloven dat je leven drastisch gaat veranderen door te manifesteren. Er gebeurt niet plots een wonder door een cursus of training te volgen. Ik benadruk het nog eens: zonder actie kom je nergens.'

In de Media 2023

MENSTRUATIECHALLENGE – HBVL, HLN, VRT, VTM

Genkse mannen ervaren voor één keer menstruatiepijnen. — © Chris Nelis

Genkse mannen ervaren voor één keer menstruatiepijnen: "Nu heb ik nog meer respect voor vrouwen"

Genk - In jeugdcentrum Rondpunt 26 konden mannen aan den lijve ondervinden wat het is om menstruatiepijnen te hebben. met de hulp van elektroden menstruatiepijnen te ondergaan. "Mijn respect voor vrouwen is veel groter geworden."



In de Media 2023

MENSTRUATIECHALLENGE – HBVL, HLN, VRT, VTM

“Naar school gaan? Met deze pijn zou ik nog niet kunnen wandelen!”: Genkse jongens testen ‘menstruatiesimulator’

Enkele elektroden op de buik, machine aan, en je voelt al snel de vervelende pijn die zo’n 1,8 miljard vrouwen elke maand ervaren. Om het taboe rond menstruatie de kop in te drukken, staat de simulator voor een dag aan het OverKophuis in Genk. Enkele jonge heren waagden zich aan de ‘men-struatiechallenge’. Wij mochten supporteren.



In de Media 2023

FEEL GOOD FESTIVAL - HBVL

Al fietsend een smoothie maken of sumoworstelen: Feel Good Festival zet in op mentaal welzijn bij jongeren

Genk - Meer dan 300 jongeren zakten woensdag af naar de tweede editie van het Feel Good Festival aan jeugdcentrum Rondpunt 26 in Genk. Het Overkophuis van Genk streeft hiermee naar een beter mentaal welzijn bij jongeren.

Woensdag 4 oktober 2023 om 17:03



In de Media 2023

OPEN GEESTDAGEN - HLN

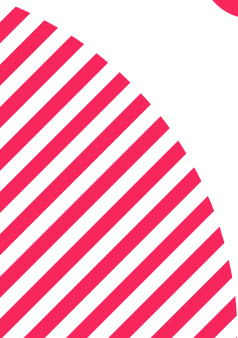


Open Geestdagen Genk © TeGek!

Radio Open Geest zendt uit vanuit Overkophuis in Genk

Voor het eerst zijn er dit weekend de Open Geestdagen, waarbij meer dan honderd initiatieven voor mentale gezondheid de deuren openstellen voor het grote publiek. Om de Open Geestdagen extra onder de aandacht te brengen, maakt organisator TeGek! twee dagen lang radio vanuit hun eigen toerbus. Zondag maakte de radiozender een passage aan het Overkop-huis in Genk.

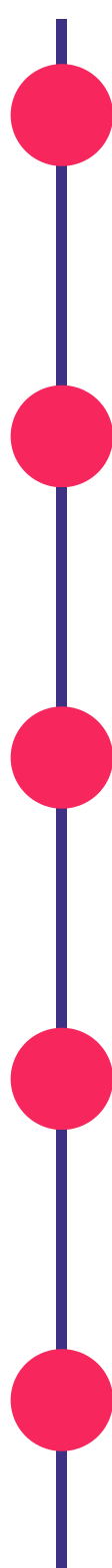
Laurien Thomas 08-10-23, 16:46



In de pijplijn

2024

LEES DIT IN DE VOLGENDE NIEUWSBRIEF!



JANUARI 2024

Cursus theorie rijbewijs

FEBRUARI 2024

Start rook- & vape-stop cursus

JANUARI 2024

Verderzetting OverKop GYM i.s.m. Fatima van Sport in Genk.

APRIL 2024

Teambuildingsweekend Chillambas

JULI 2024

Zomerkamp

Voorjaar 2024

FLYER ACTIVITEITEN VOORJAAR 2024



1x/mnd di online (zie FB)
Woe : 13u tot 17u
Do : 16u tot 19u
Vrij : 16u tot 20u
(uitz: vakantieperiodes)

VOORJAAR 2024

CHILLEN, PRATEN, NOOIT ALLEEN!

Waar & wanneer is da?

14 - 25 jaar

Het OverKop-huis is gelegen op de Europalaan 26 - 3600 Genk. Overkop biedt gratis hulpverlening aan indien hier nood aan is. Bovendien organiseren de chillambas leuke activiteiten. Check zeker onze Facebook- en Instagrampagina: Overkopgenk voor meer informatie. **Heb je een overkop-jeton? Kom deze inruilen voor een gratis drankje!**

ACTIVITEITEN VOORJAAR 2024

Vakantie		
Di 02/01 Cinema	Woe 03/01 Escape room	Do 04/01 Schaatsen & kampvuur
Woe 10/01 Parcheesi	Do 11/01 Bucketlist	Vrij 12/01 Bordspel
Woe 17/01 €3 Dürüm	Do 18/01 €1 Touwkunst	Vrij 19/01 OverKoPRAATJES
Woe 24/01 Kickertornooi	Do 25/01 WORKOUT	Vrij 26/01 € Lasershooten
Woe 31/01 Games	Do 01/02 Keramiek	Vrij 02/02 Carnaval

Voor blauw = inschrijving verplicht via het nummer 0473/36.91.97

CHECK US ON    GENK@OVERKOP.BE

Voorjaar 2024

FLYER ACTIVITEITEN VOORJAAR 2024



1x/mnd di online (zie FB)
Woe : 13u tot 17u
Do : 16u tot 19u
Vrij : 16u tot 20u
(uitz: vakantieperiodes)

VOORJAAR 2024

CHILLEN, PRATEN, NOOIT ALLEEN!

Woe 07/02 €3 Pasta	Do 08/02 UNO XXL	Vrij 09/02 OverKoPRAATJES
Vakantie Di 13/02 € Leuven	Woe 14/02 Valentijn	Do 15/02 Stadsspel & cosy night
Woe 21/02 Darts	Do 22/02 WORKOUT	Vrij 23/02 € Sparkx
Woe 28/02 Voetbal	Do 29/02 €2 Eigen terrarium	Vrij 01/03 OverKoPRAATJES
Woe 06/03 €3 Partysnacks	Do 07/03 DIY MEME	Vrij 08/03 € Boksshow
Woe 13/03 Basketbal	Do 14/03 Ramadan Quiz	Vrij 15/03 Wie zoekt die vindt
Woe 20/03 UFC	Do 21/03 WORKOUT	Vrij 22/03 OverKoPRAATJES
Woe 27/03 Volleybal	Do 28/03 €2 Textuur schilderen	Vrij 29/03 Feest!

Voor blauw = inschrijving verplicht via het nummer 0473/36.91.97

CHECK US ON    GENK@OVERKOP.BE

FIJNE Feestdagen!



Dit kaartje is voor jou, omdat je fantastisch bent!

LIEVE GROETJES

Het OverKop Team

