

# The Mental Gym

Let's train our mental fitness together!

*Samen trainen we aan onze mentale fitheid!*

**Hosted by:** We Are Social Rebels

## Project Information (EN)

### Mental Workouts

It's important to actively take care of your mental health and explore which methods or "exercises" help you feel mentally fit. You can think of your mental fitness as a muscle you can train, just like your body. Everyone has different needs to stay mentally strong, and there's no one-size-fits-all approach. That's why The Mental Gym offers a variety of mental workouts to help you discover which exercises work best for you. How mentally fit are you?

### Collaboration

What makes The Mental Gym unique is that the workouts were developed in collaboration with local Eindhoven organizations. Mental Health First Aid (MHFA), Het Zelfhulpnetwerk Eindhoven, and Precies shared their expertise and methods, which the designers at We Are Social Rebels translated into accessible, playful exercises. Visitors can hear personal stories at De Zelfhulp Centrale or learn to give and receive mental first aid with The Mental Kit. Each workout is designed to be both fun and educational, so visitors can discover what works for them and gain insight into how mental health is supported in Eindhoven.

### Join in!

During Dutch Design Week, visitors enter a dynamic space full of interactive installations and workshops. You can sign up on-site to truly experience the mental workouts in small groups, guided by our coaches and partners. Visitors are also invited to actively participate by co-creating new workouts. This way, you can discover what strengthens your mental fitness—by experiencing existing exercises and helping develop new ones.

You're welcome on October 22 and 23 from 10:00 to 18:00. Workshops will be held on both days from 10:00–12:30 and 16:30–18:00. Sign up on-site at the exhibition or just drop by to experience The Mental Gym.

## Projectinformatie (NL)

### Mentale workouts

Het is belangrijk om actief voor je mentale welzijn te zorgen en te ontdekken welke methoden of 'oefeningen' je helpen je mentaal fit te voelen. Je kunt je mentale fitheid zien als een spier die je kunt trainen, net zoals je je lichaam traint. Iedereen heeft verschillende behoeften om mentaal fit te blijven, en er is geen 'one size fits all' aanpak. Daarom biedt The Mental Gym een verscheidenheid aan mentale workouts om je te helpen ontdekken welke oefeningen het beste voor jou werken. Hoe mentaal fit ben jij?

### Samenwerking

Wat The Mental Gym bijzonder maakt, is dat de workouts in samenwerking met lokale organisaties uit Eindhoven zijn ontwikkeld. Mental Health First Aid (MHFA), Het Zelfhulpnetwerk Eindhoven en Precies deelden hun kennis en methodes, die de ontwerpers van We Are Social Rebels vertaalden naar toegankelijke, speelse oefeningen. Bezoekers kunnen persoonlijke verhalen horen in De Zelfhulp Centrale of mentale eerste hulp leren geven en ontvangen met The Mental Kit. Elke workout is ontworpen om zowel leuk als leerzaam te zijn, zodat bezoekers

ontdekken wat voor hen werkt en inzicht krijgen in hoe mentale gezondheid in Eindhoven wordt ondersteund.

### **Doe mee!**

Tijdens de Dutch Design Week stappen bezoekers een dynamische ruimte binnen vol interactieve installaties en workshops. Je kunt je ter plekke inschrijven om de mentale workouts in kleine groepen écht te ervaren, begeleid door onze coaches en partners. Bezoekers worden ook uitgenodigd om mee te denken en samen nieuwe workouts te ontwerpen. Zo ontdek je wat je mentale fitheid versterkt: door bestaande oefeningen te ervaren én nieuwe workouts te helpen ontwikkelen.

Je bent welkom op 22 en 23 oktober van 10:00 tot 18:00. Op beide dagen vinden workshops plaats tussen 10:00-12:30 en 16:30-18:00. Schrijf je ter plekke in bij de expositie of loop gewoon binnen om The Mental Gym te ervaren.

### **Image List**

<b>Filename</b>	<b>Caption</b>	<b>Credit</b>
verhalen-centrale-3136_1755595577.jpg	De Zelfhulp Centrale	We Are Social Rebels
the-mental-kit-stand-1137_1755595601.jpg	The Mental Kit	We Are Social Rebels

The images above are included in the ZIP under `/images`.