

HERSTEL ACADEMIE

Kempen

26

NAJAAR

Wat kan Herstelacademie Kempen voor jou betekenen?

Herstelacademie Kempen biedt je een plek om te groeien, ontdekken en herstellen. Onze cursussen en workshops helpen je om inzicht te krijgen in jezelf en je veerkracht te versterken. Of je nu worstelt met stress, een moeilijke periode doormaakt, of gewoon meer wil leren over psychisch welzijn, ons aanbod biedt ondersteuning op maat.

In een veilige en respectvolle omgeving krijg je tools en inzichten aangereikt die je kan toepassen in het dagelijks leven. Door te werken in kleine groepen en samen met anderen ervaringen te delen, merk je dat je er niet alleen voor staat.

De Herstelacademie is er voor iedereen, ongeacht je achtergrond of situatie. Met een gevarieerd aanbod van educatieve en ervaringsgerichte activiteiten, kun je stappen zetten op jouw eigen herstelpad of gewoon werken aan persoonlijke groei. Hier krijg je ruimte om jezelf te zijn en te bouwen aan een sterkere toekomst.

Samen sterker, stap voor stap.





Ons trainersteam

Onze cursussen worden gegeven door een warm en divers team van ervaringsdeskundigen en professionals. Samen zorgen zij ervoor dat elke cursus een combinatie wordt van persoonlijke ervaringen en professionele kennis. Gesprek, herstel en groei staan steeds centraal.

Herstelacademie Kempen in een aantal kernwoorden

Herstel

Herstel gaat voor ons om het vinden van veerkracht, balans en nieuwe mogelijkheden, ondanks de uitdagingen in het leven. Bij Herstelacademie Kempen ondersteunen we jouw unieke herstelproces door te focussen op persoonlijke groei, zelfinzicht en verbinding.

Verbinding

We brengen mensen samen om ervaringen te delen, van elkaar te leren en elkaar te versterken. In een veilige en respectvolle omgeving creëren we ruimte voor echte ontmoetingen en samenwerking.

Educatie

Bij Herstelacademie Kempen draait educatie om meer dan kennis-overdracht. Onze cursussen bieden praktische inzichten en handvaten om sterker in het leven te staan.

Co-creatie

Onze cursussen worden uitgewerkt én gegeven in samenwerking tussen een ervaringsdeskundige en een professional. Door deze co-creatie ontstaan unieke trajecten waarin persoonlijke ervaringen en professionele inzichten samenkomen

Ervaringsdeskundige

Een ervaringsdeskundige brengt persoonlijke ervaringen met psychisch herstel en veerkracht in. Door hun unieke perspectief in te zetten, staan cursussen dicht bij de leefwereld van deelnemers en bieden zij extra herkenning en inspiratie.

Professional

Professionals met diverse achtergronden brengen expertise uit hun vakgebied mee. We werken hiervoor samen met heel wat organisaties uit de regio.

CHIME

CHIME is het acroniem of letterwoord van de elementen

Conconnectedness, **H**ope and Optimism, **I**ntity, **M**eaning in life en **E**mpowerment. Een acroniem of letterwoord is is een afkorting die bestaat uit de beginletters van meerdere woorden, die samen een nieuw uitspreekbaar woord vormen.

begrippen	beschrijving	elementen
Verbondenheid	Het hebben van goede relaties en op een positieve manier verbonden zijn met andere mensen.	Peer-support en steungroepen; steun van anderen; gemeenschap.
Hoop & Optimisme	Het hebben van hoop en optimisme dat herstel mogelijk is en relaties hebben die dit ondersteunen.	Motivatie om te veranderen; positief denken en het waarderen van succes; dromen en aspiraties hebben.
Identiteit	Herwinnen van een positief gevoel van eigenwaarde en identiteit en het overwinnen van stigma.	
Betekenis	Een zinvol en doelgericht leven leiden, zoals gedefinieerd door de persoon (niet door anderen).	Betekenis in mentale 'ziekte-ervaring'; spiritualiteit; zinvol leven en sociale doelen.
Empowerment	Het hebben van controle over het leven, het focussen op sterke punten en het nemen van persoonlijke verantwoordelijkheid.	

Vaardigheden

Vaardigheden zijn praktische tools die je kan inzetten om sterker in het leven te staan. Onze cursussen en workshops helpen je om nieuwe vaardigheden te ontwikkelen, zoals omgaan met stress, veerkracht versterken en beter communiceren.

Ervaringsgericht

Ervaringsgericht leren staat in bepaalde cursussen centraal. Door te doen, te voelen en te reflecteren, krijgen deelnemers inzichten die diepgeworteld en praktisch toepasbaar zijn. Het delen van ervaringen binnen een veilige groep versterkt het leerproces en creëert herkenning en verbinding.

Kleine groepen

We werken bewust met groepen van maximaal 12 personen. Deze kleinschalige aanpak zorgt voor voldoende ruimte voor uitwisseling, persoonlijke aandacht en een veilige omgeving waarin iedereen zich gehoord en begrepen voelt.

Bereikbaarheid

We kiezen locaties verspreid over regio Kempen die zo bereikbaar en toegankelijk mogelijk zijn. Is het toch lastig om er te geraken? Laat het ons weten via 'opmerkingen' bij je inschrijving of stuur ons een mail. We helpen graag mee om bijvoorbeeld een carpool te organiseren.

Programma najaar 2026

START DATUM	CURSUS	LOCATIE	PAGINA
17.09	Zentangle	Geel	8
18.09	Bostherapie - adem van het bos	Beerse	9
22.09	Eutonie - thuiskomen in je lichaam	Turnhout	9
05.10	Hoe zit jij in je vel? Ontdek de kracht van de geluksdriehoek	Turnhout	10
06.10	Stress? Even relaxen!	Turnhout	11
08.10	Verbindend communiceren	Balen	11
09.10	Dot painting - stip voor stip naar rust	Turnhout	13
13.10	Rouw en verlies	Herentals	14
13.10	Wat is EMDR?	Herentals	15
19.10	CHIME to shine: vind de kracht terug in jezelf!	Geel	16
26.10	Genieten door loslaten	Geel	18
10.11	Positief denken en doen	Lille	19
12.11	Krik je assertiviteitsskills op	Mol	21
19.11	In contact met jezelf	Herentals	21
20.11	Werk en welzijn: wat werkt voor jou?	Turnhout	22
25.11	Jong verlies, later rouwen	Geel	23
26.11	Grip op heftige emoties	Geel	23
08.12	Van isolement naar verbinding	Herentals	24
11.01	Oog voor eenzaamheid	Herenthout	25



- CREATIVITEIT
- IDENTITEIT
- MILDHEID

Zentangle - rust in een wirwar van patronen

Zentangle is een ontspannende tekenmethodiek waarbij lijnen en patronen tot een ongepland eindresultaat leiden. 'Tangle' betekent wirwar of knoop. 'Zen' is afgeleid van de Japanse vorm van Boedhisme.

Zentangle is een gemakkelijke, betaalbare en aantrekkelijke manier van mindfulness. De beste manier om erachter te komen hoe ook jij profijt kunt hebben van Zentangle is door het zelf uit te proberen.

Met 'tanglen' kan iedereen een verrassend kunstwerk maken, zelfs als je geen enkele tekenervaring hebt! We gaan aan de slag met potlood, pen en papier. Al het materiaal zal voorhanden zijn, dus je hoeft niets mee te brengen.

 17/09 en 24/09 van 09.30 – 12.00 uur

 't Vooruitzicht (blauwe zaal)
Stelenseweg 19, 2440 Geel

i.s.m.



**BESCHUT
WONEN
KEMPEN**
activering

- BEWEGING
- VERBINDING
- ZELFZORG

Bostherapie - adem van het bos

Bostherapie en bosrust zijn gerelateerd aan Shinrin-yoku, een therapievorm uit Japan die draait om het vertragen en het gebruik van alle zintuigen om gezondheid te verbeteren en stress te verminderen. Het is een ervaring die helpt om tot rust te komen door de omgeving en leidt naar een algemeen gevoel van welzijn.

We gaan tijdens onze sessies de verbinding met de natuur herstellen: we luisteren naar vogels, we snuiven geuren op en voelen de textuur van planten. Studies bewijzen dat het volgen van bostherapie bloeddruk regulerend werkt.

 18/09 en 02/10 van 10.00 – 12.00 uur

 De Blakheide
Blakheide, 2310 Beerse

Eutonie - thuiskomen in je lichaam

- BEWEGING
- ERVARINGSGERICHT
- EMPOWERMENT

Euronie is een lichaamsgerichte, 'down-to-earth' methode die je helpt om spanning los te laten en meer evenwicht te vinden.

Via eenvoudige bewegingen, aandacht voor ademhaling en bewustwording van je houding ervaar je hoe je lichaam soepeler, krachtiger en meer in balans kan worden. Het bevordert ontspanning, vergroot je lichaamsbewustzijn en ondersteunt je algemeen welzijn zodat je veerkrachtiger kan omgaan met de dagelijkse realiteit. Dit is een cursus waar iedereen aan kan deelnemen.

Als je nieuwsgierig bent, ben je op de goede plaats!

 22/09, 29/09 en 6/10 van 13.30 – 16.00 uur

 To Be Kempen
Hendrik Consciencestraat 20, 2300 Turnhout

Hoe zit jij in je vel? Ontdek de kracht van de geluksdriehoek

In deze interactieve sessie maak je kennis met de Geluksdriehoek, een praktisch model dat toont hoe jouw mentaal welzijn wordt opgebouwd. Je ontdekt de drie bouwstenen van geluk en hoe ze elkaar beïnvloeden in je dagelijks leven: jezelf kunnen zijn, je goed voelen en je goed omringd voelen.

We gaan samen op zoek naar wat jou energie geeft, wat jou in balans houdt en hoe je daar zelf invloed op kan uitoefenen via kleine, haalbare stappen.

Verwacht geen theorie alleen, maar vooral herkenning, uitwisseling en concrete handvatten om je beter in je vel te voelen.

 05/10 van 18.30 – 20.30 uur

 Buurthuis De Merode
De Merodelei 62, 2300 Turnhout

i.s.m.

- BEWEGING
- ONTSPANNING

Stress? Even relaxen!

Stress, druk, verwachtingen ... Soms moet je er even tussenuit en heb je een momentje voor jezelf nodig. Binnen het diverse aanbod aan relaxatietechnieken kan je met 2 methodes (autogene training en Tai Chi) kennismaken om wat rust en stilte in je leven in te bouwen. Je hoeft niets mee te nemen, enkel comfortabele kledij aan te doen.

📅 06/10 van 15.00 - 16.30 uur

📍 PAAZ AZ Turnhout, Campus Sint-Jozef
Steenweg op Merksplas 44, 2300 Turnhout

i.s.m.



Verbindend communiceren

Communicatie is de sleutel tot verbinding. In onze cursus 'verbindend communiceren' leer je hoe je communicatie kan inzetten om echte, betekenisvolle relaties op te bouwen.

In een kleine groep staan we stil bij wat empathisch luisteren is en hoe je de balans kan vinden tussen jouw behoeftes en die van anderen.

Vanuit een open, eerlijke en nieuwsgierige houding komen we tot een diepere verbinding met anderen. En dat kunnen we leren!

Het wordt een boeiende reis met een positieve bestemming: 'praatkracht'.

📅 08/10, 15/10 en 22/10 van 09.30 – 12.00 uur

📍 Den Travoo
Gasthuisstraat 67, 2490 Balen

i.s.m.





Steven

Trainer aan het woord

Ik ben Steven, ervaringsdeskundige trainer aan de Herstelacademie.

Na een bedrijfsongeluk werd er ernstige PTSS en depressie vastgesteld door de vele trauma's uit mijn verleden.

Verschillende opnames, psychotherapieën en EMDR later besloot ik andere mensen te helpen met mijn ervaringen.

Ik ging op zoek naar organisaties, verenigingen ... en zo kwam ik terecht bij de Herstelacademie.

Door mijn ervaringen hier te delen kan ik mensen bereiken die anders misschien geen hulp krijgen en/of vragen.

Het geeft mij veel voldoening en zingeving in mijn leven, en door zelf nog opleidingen en cursussen te volgen, blijf ik tegelijk aan mijzelf werken.

Dot painting - stip voor stip naar rust

10-daagse geestelijke gezondheid

De Aboriginals van Australië gebruiken dot painting al eeuwenlang om verhalen en kennis door te geven. Oorspronkelijk op rotsen, lichamen of de aarde, vandaag op boombast en linnen. Deze kunstvorm leeft nog steeds en kan ook binnen herstel een waardevol hulpmiddel zijn.

Het ritmisch plaatsen van stippen helpt je vertragen, je aandacht richten en tot rust komen. Tegelijk kan het je helpen om signalen van spanning beter te herkennen, meer in het moment aanwezig te zijn en te ervaren dat herstel niet draait om perfectie, maar om kleine stappen en vertrouwen in jezelf.

Je hoeft geen ervaring te hebben: de techniek is eenvoudig en toegankelijk. Je wordt begeleid door een creatief therapeute en een ervaringsdeskundige. Laat je verrassen door de kracht van stippen!

Je hoeft geen materiaal mee te brengen, daar zorgen wij voor.

 09/10 van 09.30 – 12.00 uur

 De Globetrotter
Kwakkelstraat 71, 2300 Turnhout

i.s.m.

 **TURNHOUT**



Rouw en verlies

Rouw is een deel van het leven. Vroeg of laat krijgt iedereen ermee te maken. Het verlies van een dierbare, een echtscheiding, een verandering in je lichaam, het verlies van een job ... Rouwen is het proces waarin je afscheid neemt van iets of iemand en dat verlies een plek geeft.

In deze cursus krijg je de ruimte om zowel individueel als in groep te reflecteren over je verlies. Via psycho-educatie leer je het rouwproces beter begrijpen. We bespreken thema's zoals rouwtaken en rouwfases en ontdekken hoe je op jou manier met afscheid kan omgaan. Stap voor stap krijg je meer inzicht in het proces van rouw en herstel.

 13/10, 20/10, 27/10, 10/11 en 17/11 van 10.00 – 12.30 uur

 CAW Herentals, Lokaal Hofkwartier
Hofkwartier 23, 2200 Herentals

i.s.m.

CAW

Wat is EMDR?

Operatie: zin na de waanzin

Psychotherapeut en EMDR Practitioner Helga Van der Heyden en ervaringsdeskundige Steven Maes delen één doel: samen op verkenning gaan in het veld van trauma.

Als ex-militair met PTSS-klachten ontdekte Steven een paar jaar geleden de kracht van EMDR-therapie wat voor hem een weg naar heling op gang bracht.

Helga en Steven gebruikten de metafoor van een 'militaire operatie' als rode draad voor een interactieve workshop over EMDR en traumaverwerking.

Tijdens deze workshop word je meegenomen in de wereld van EMDR en trauma: hoe EMDR werkt (of soms niet werkt), hoe een sessie er kan uitzien, wat de aanleiding kan zijn voor de opstart van EMDR-therapie en zoveel meer.

De workshop vertrekt vanuit beleving en interactie, met een creatieve aanpak en zelfs een vleugje humor. Traumaverwerking gaat niet alleen over pijn, maar ook over integratie en uiteindelijk over terug zin krijgen in het leven.

Wees welkom!

 13/10 van 09.00 – 12.00 uur

 CAW Herentals, Lokaal 108
Hofkwartier 23, 2200 Herentals

i.s.m.

CHIME to shine: vind de kracht terug in jezelf!

Wil je ontdekken wat jou kracht geeft en hoe je kan stralen ...

We verkennen het CHIME-kader van herstel met praktische oefeningen en gaan samen aan de slag.

- Connectedness = verbondenheid
- Hope and optimism = hoop en optimisme
- Identity = een eigen, persoonlijke identiteit
- Meaning in life = betekenis
- Empowerment = grip op het eigen leven

 19/10, 26/10 en 09/11 van 13.30 – 15.30 uur

 Gasthuismuseum
Gasthuisstraat 1, 2440 Geel



Genieten door loslaten

Ervaar jij wel eens emoties, situaties en/of mensen in je leven waarover je je graag beter zou voelen?

Heb je wel eens het gevoel ergens (herhaaldelijk) tegenaan te lopen en sta je open om te ontdekken hoe je hier zelf voorbij kan geraken?

Komen jouw haren recht omhoog van de uitspraak "Laat dat nu toch eens gewoon los", net omdat je het zelf ook zo graag anders zou willen?

In deze 5-delige cursusreeks gaan we experimenteren met loslaten. We gebruiken eenvoudige technieken die voor iedereen én overal toegankelijk zijn. Deze technieken zijn gemakkelijk te implementeren in je verdere dagelijkse leven. Je zal versteld staan hoe loslaten je ruimte geeft om van overleven naar be-leven te bewegen. Kortom, genieten ... door loslaten.

 26/10, 2/11, 09/11, 16/11 en 30/11 van 14.00 – 16.00 uur

 Praktijk Fortiora
Technische Schoolstraat 39B, 2440 Geel

Positief denken en doen

Wil je leren hoe je positiever kan denken en beter kan omgaan met de uitdagingen van het leven?

In drie sessies ontdek je dat ook jij bewuster met je gedachten kan omgaan om zo een positieve mindset te ontwikkelen.

Sessie 1: herken je denkpatronen

Iedereen heeft gedachten, zoals piekeren en twijfelen, die soms in de weg zitten. Zo maken we denkfouten. Deze herkennen, is een eerste stap naar positief denken.

Sessie 2: de kracht van positief denken

Wat zijn de hindernissen en pijlers van positief denken? We verkennen de basisprincipes en onderzoeken hoe je obstakels kan overwinnen.

Sessie 3: praktische tools voor elke dag

Door het toepassen van verschillende technieken leer je bewust te kiezen voor een positievere blik in je dagelijkse leven.

Onder begeleiding van een professional en een ervaringsdeskundige krijg je inspiratie én praktische handvaten om met meer vertrouwen en positiviteit in het leven te staan.

 10/11, 17/11 en 24/11 van 13.30 - 16.00 uur

 Het Trefpunt
Kloosterstraat 1, 2275 Gierle (Lille)



**Herstel is niet
terug naar hoe
het was, maar
vooruit naar
wat voor jou
werkt.**

Krik je assertiviteitsskills op

Vind je het lastig om voor jezelf op te komen, nee te zeggen of je grenzen duidelijk aan te geven? In deze praktijkgerichte cursus leer je op een zelfverzekerde en respectvolle manier voor jezelf op te komen, zonder je schuldig te voelen of over je heen te laten lopen. Ontdek hoe je met meer zelfvertrouwen je mening uit, keuzes maakt en beter omgaat met lastige situaties - zowel privé als op het werk.

Durf jij de stap te zetten? Boost je assertiviteit en sta sterker in je schoenen!

 12/11, 19/11 en 26/11 van 13.30 tot 16.00 uur

 Sociaal Huis Mol, zaal 9

Jakob Smitslaan 24, 2400 Mol

In contact met jezelf

- BETEKENIS
- EMPOWERMENT

Ben jij toe aan een moment van zelfreflectie? Wil je (opnieuw) in contact komen met je gedachten, gevoelens en lichaam? Ben je op zoek naar meer handvaten om je hierbij te helpen of mis je hierrond nog inzichten?

In deze driedelige cursus sta je bewust stil bij de signalen van jouw innerlijke wereld. We verkennen:

- hoe gedachten jouw gevoelens beïnvloeden
- veelvoorkomende denkfouten en hoe je ermee omgaat
- wat jouw lichaam je vertelt en hoe je hiernaar luistert

Of je nu een opfrisser nodig hebt of voor het eerst echt bij jezelf (gedachten, gevoelens, lichamelijke signalen ...) wil stilstaan: deze cursus helpt je om meer inzicht en balans te vinden.

 19/11, 26/11 en 03/12 van 10.00 tot 12.30 uur

 CAW
Hofkwartier 23, 2200 Herentals

i.s.m.

CAW

OPZGeel
Openbaar Psychiatrisch Zorgcentrum

Werk en welzijn: wat werkt voor jou?

Over energie, balans en vragen rond (vrijwilligers)werk en uitkering

De wereld verandert snel en er leeft vandaag veel rond werk, uitkeringen en hoe je alles combineert met je gezondheid en welzijn. Voor veel mensen is het niet altijd eenvoudig om daarin hun evenwicht te vinden. In deze reeks van drie sessies zoeken we samen wat kan helpen, op jouw tempo.

Sessie 1: werk en mentale gezondheid

Wat heeft jouw hoofd en energie nodig om je beter te voelen?

Sessie 2: balans tussen werk en privé

Hoe herken je je grenzen en wat helpt om ze te bewaken?

Sessie 3: hulp en ondersteuning

Waar kan je terecht met vragen over werk, uitkering en welzijn?

Iedereen is welkom: werkend, op zoek naar werk, in herstel of gewoon geïnteresseerd. We werken in een kleine, veilige groep waar je mag luisteren, delen of gewoon aanwezig zijn.

 20/11, 27/11 en 04/12 van 10.00 - 12.00 uur

 CAW Turnhout, Schoppen Dame (2e verdieping), aanmelden balie
Stationstraat 80, 2300 Turnhout

i.s.m.

- EDUCATIE
- VERBINDING
- HOOP

Jong verlies, later rouwen

Een dierbare verliezen als kind of jongere laat vaak sporen na die vaak pas veel later zichtbaar worden. De impact van zo'n verlies kan doorwerken in hoe je naar jezelf kijkt, hoe je relaties aangaat en hoe je in het leven staat.

In deze infosessie onderzoeken we hoe vroeg verlies zich op volwassen leeftijd kan manifesteren. We bieden inzicht in uitgestelde rouw en staan stil bij thema's als veerkracht, verbinding en zingeving.

Voor iedereen die op jonge leeftijd een dierbare verloor en benieuwd is naar de blijvende invloed daarvan. Samen maken we ruimte voor herkenning, inzicht en het delen van ervaringen.

🕒 25/11 van 19.30 - 21.30 uur

📍 Bibliotheek
Werft 30, 2440 Geel

i.s.m.



Grip op heftige emoties

Woede, intens verdriet ... het kan je ongewild overspoelen. Het zijn heftige emoties die we niet altijd in de hand hebben. Soms word je zo kwaad dat je het gevoel hebt iets stuk te willen maken ... of, als ik slecht nieuws krijg, stort ik vanbinnen in, maar doe alsof er niets aan de hand is. Tijdens deze cursus zoeken we uit hoe we hier op een bewuste manier mee om kunnen gaan.

Door psycho-educatie leer je in vier sessies om de balans en het rustpunt in jezelf te vinden. Het is een laagdrempelige cursus gericht op ageren (bewust handelen) i.p.v. reageren (onbewust handelen). Er zijn opdrachten, je reflecteert samen of individueel over diverse onderwerpen.

🕒 26/11, 3/12, 10/12 en 17/12 van 10.00 - 12.00 uur

📍 CAW
Fien Geerinckxstraat 71/1, 2440 Geel

i.s.m.



- CREATIVITEIT
- ONTSPANNING
- VERBINDING

Van isolement naar verbinding

Voel jij je wel eens alleen? En is dat dan hetzelfde als eenzaamheid? Wanneer ervaar je het als prettig om alleen te zijn en wanneer voelt het juist lastig? Met wie en wanneer voel jij je verbonden? Wat is sociale isolatie?

In deze cursus ga je samen met een professional en een ervaringsdeskundige op zoek naar antwoorden. Je krijgt meer inzicht in het gevoel van eenzaamheid en leert hoe het zich uit.

In een kleine, veilige groep bespreken we wat eenzaamheid voor jou betekent, hoe je het ervaart en hoe je het in kleine stapjes kan aanpakken.

De voorbije edities hebben aangetoond dat het volgen van deze cursus naar ontmoeting en verbondenheid leidt. Door samen te praten en ervaringen te delen, zetten we alvast de eerste stap naar meer verbinding en begrip. Twijfel er niet aan dat ook jij welkom bent!

 08/12 en 15/12 van 10.00 - 12.00 uur

 De Dorpel
Boerenkrijglaan 16, 2200 Herentals

i.s.m.

CAW



Oog voor eenzaamheid

Met de cursus 'oog voor eenzaamheid' willen we het gevoel van eenzaamheid bespreekbaar maken. Bijna iedereen kent wel eens momenten van eenzaamheid en dat is oké. Wanneer het gevoel van eenzaamheid echter een langere periode blijft aanhouden, kan je lichaam reageren en dan is het minder oké. Het risico bestaat dat je in een neerwaartse spiraal belandt waar je zelf nog moeilijk uit raakt. Soms heb je dan een duwtje in de rug nodig om hier stappen in te zetten.

Mis ik mensen om me heen om leuke dingen mee te doen? Of mis ik vooral een partner en/of nauwe vriend(in) waarmee ik me verbonden voel? Zijn er dingen gebeurd waardoor ik me wat meer heb teruggetrokken?

In een kleine groep gaan we op zoek naar wat eenzaamheid is, hoe het ervaren wordt en wat nodig is om het aan te pakken. Met nieuwe kennis en vaardigheden in je rugzak is de leegte en het gemis nog niet weg, maar misschien geeft het je wel wat nieuwe energie en/of inspiratie.

Van harte welkom!

 11/01, 18/01 en 25/01 van 13.30 - 16.00 uur

 Wijkhuis 't Lindehofke
Bergense Steenweg 55, 2270 Herenthout

i.s.m.



DE G(R)OEIPELEK

elke laatste dinsdag van de maand

tussen 18.30 en 21.00 uur

een ontspannende avond

onder gelijkgezinden

't Vooruitzicht

(Stelenseweg 19, 2440 Geel)

De G(r)oeiplek is een open groep waar je in contact kan komen met anderen, praten over thema's of over wat je zoal tegenkomt, samen iets doen ... Je kiest zelf waar je op dat moment het meeste nood aan hebt.

Zo kan je op een laagdrempelige manier stappen zetten in je herstel.

Inschrijven en meer info: groeiplek.geel@uilenspiegel.net

Bart Buyens - 0492 23 84 78



HERSTELACADEMIE

Kempen

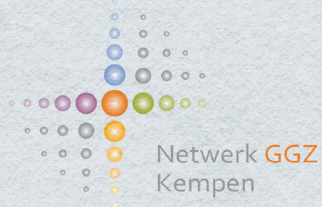
Contactgegevens

- ◇ Herstelacademie Kempen
0470 30 43 86 of 0478 15 09 00
kempen@herstelacademie.be
www.herstelacademie.be/kempen

Op dinsdag, woensdagvoormiddag en donderdag kan je ons vinden in ons kantoor boven 't Vooruitzicht op het domein van OPZ Geel, Stelenseweg 15, 2440 Geel.

Praktisch

- ◇ Inschrijven kan via onze website
www.herstelacademie.be/kempen
- ◇ Deelnemen kost 5 euro per sessie per deelnemer.
Je ontvangt de betaalgegevens na inschrijving.
- ◇ Ondersteuning nodig bij het inschrijven?
Mail of bel ons gerust! Of kom eens langs bij de G(r)oeiplek!



THOMAS
MORE

HERSTEL ACADEMIE

