



HERSTELACADEMIE KEMPEN



SAMEN WERKEN AAN HERSTEL

Een plek waar je op ontdekkingsreis kan gaan
doorheen je persoonlijk psychisch herstel.

‘Gebruik je struikelblokken als stapstenen’

PROGRAMMA VOORJAAR 2024

Wat?

Een vorming aan de HerstelAcademie Kempen wil iedereen ondersteunen in zijn persoonlijke ontwikkeling.

Je leert je eigen krachten en talenten ontdekken en deze op een positieve manier inzetten.

Je leert vaardigheden aan op een inventieve manier.

Je gaat aan de slag met je eigen leerdoelen en die van anderen.

We leren samen van elkaar, in groep.

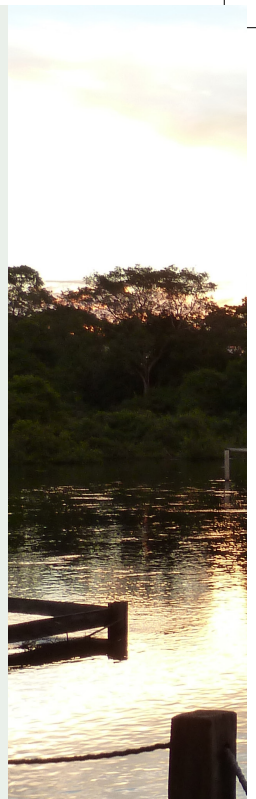
Op een creatieve en educatieve manier.

Gegeven door professionals en ervaringsdeskundigen.

Met het accent op veerkracht en hoop.

Voor wie?

Iedereen die in groep wil werken aan herstel kan zich inschrijven: (ex-)cliënt, vriend, familielid, hulpverlener, vrijwilliger ...





LOCATIE?

De vormingen vinden plaats in een toegankelijke en veilige leeromgeving en worden georganiseerd op verschillende locaties in de Kempen. Bijvoorbeeld: Hogeschool, bibliotheek ...

Voor de juiste data en locaties:
zie www.herstelacademie.be/kempen (aanbod per regio)

INHOUD VOORJAAR 2024

DATUM	CURSUS	LOCATIE	PAGINA
13.02	ROUW EN VERLIES	Herentals	5
15.02	OMGAAN MET CONFLICTEN	Mol	6
19.02	OMGAAN MET STRESS IN VERBINDING MET DE NATUUR	Geel	7
19.02	LEVEN MET MIJN ANGST	Oud-Turnhout	8
26.02	SPREKENDE BEELDEN – IN ELKE FOTO EEN VERHAAL OVER KWETSBAARHEID, HERSTEL EN VEERKRACHT	Turnhout	9
01.03	OOG VOOR EENZAAMHEID	Herenthout	10
11.03	LEZEND HERSTELLEN	Laakdal	11
12.03	MINDER STRESS, ANDERS ETEN?	Turnhout	12
13.03	LENTE BOSBAD	Geel	13
14.03	POSITIEF DENKEN EN DOEN	Ravels	14
15.03	DE KRACHT VAN HSP	Mol	15
26.03	WORKSHOP ZENTANGLE: RUST IN EEN WIRWAR VAN PATRONEN	Geel	16
16.04	WAT IS JOUW PLAN OM IN JE KRACHT TE BLIJVEN STAAN?	Herentals	17
18.04	LEZEND HERSTELLEN	Turnhout	18
22.04	IK PIEKER DUS IK BEN	Turnhout	19
14.05	OMGAAN MET VERDRIET EN VERLIES	Geel	20
16.05	VERBINDEND COMMUNICEREN	Balen	21
17.05	AAN DE SLAG MET EMOTIES	Westerlo	22
03.06	GELUK, JE BENT HET WAARD	Retie	23
05.06	VAN ISOLEMENT NAAR VERBINDING	Geel	24
12.06	KRACHTBABELWANDELING 'ZOMER IN ZICHT'	Meerhout	25
01.07	OMGAAN MET STRESS IN VERBINDING MET DE NATUUR	Herentals	26

ROUW EN VERLIES

Rouw, vroeg of laat krijgt iedereen hier mee te maken. Iemand die je dierbaar is overlijdt, of je wil iemand bijstaan die rouwt, of je moet een echtscheiding verwerken. Er overkomt je iets waardoor je lichaam niet meer hetzelfde is, of je verliest je job Rouwen is het verwerken van een verlies van iets of iemand.

Onze cursus laat iedereen afzonderlijk én in groep reflecteren over zijn of haar verlies. Via psycho-educatie krijg je zicht op het rouwproces. Je leert als het ware omgaan met afscheid. Stapsgewijs krijg je inzicht in bv. rouwtaken, rouwfases, enz.

Wanneer?

13/02, 20/02, 27/02, 05/03, 12/03 van 10u00-12u30

Locatie?

CAW Herentals - Hofkwartier 23, 2200 Herentals

In samenwerking met



OMGAAN MET CONFLICTEN

We botsen allemaal wel eens op conflicten in ons leven. Conflicten met anderen, maar evenzeer gaan we al eens in conflict met onszelf. In deze cursus gaan we hierover het gesprek aan en oefenen we in een kleine en veilige groep op het omgaan met deze (inter)persoonlijke uitdagingen.

Wat geeft je stress en wat zet je aan tot piekeren? Welke onzekerheden belemmeren een goed contact? Hoe kan ik aangeven dat mijn grenzen overschreden worden?

Via oefeningen op ‘uitspreken wat je belangrijk vindt’ en ‘hoe formuleer je dit naar de ander zonder te kwetsen?’ oefenen we op een geweldloze en positieve manier van conflicthantering.

We vertrekken hierbij vanuit verschillende conflictstrategieën en eindigen met het voeren van een goed gesprek in een bepaalde conflictsituatie.

Wanneer?

15/02, 22/02, 29/02 van 13u30-16u00

Locatie?

CM Mol - Corbiestraat 5, 2400 Mol

In samenwerking met



OMGAAN MET STRESS IN VERBINDING MET DE NATUUR

In deze cursus van 3 sessies ga je met hulp van de natuur op zoek gaat naar meer evenwicht in je hoofd. Het programma is gebaseerd op de belangrijke waarde 'bewustzijn'. We gebruiken elementen in de natuur als metaforen.

Tijdens deze reeks gaan we ook wandelen. Al wandelend kan je je creativiteit verhogen en meer kansen ontdekken. We wisselen we aandachts- en ademhalingsoefeningen af met theorie. Je krijgt opdrachten die je nadien voor jezelf kan gebruiken.

REEKS 1: Wanneer? 19/02, 26/02, 04/03 van 13u30-15u30

Locatie? Welzijns-campus Geel -
Fien Geerinckxstraat 71/1, 2440 Geel

REEKS 2: Wanneer? 01/07, 08/07, 22/07 van 13u30-15u30

Locatie? CAW Herentals - Hofkwartier 23, 2200 Herentals

In samenwerking met



LEVEN MET MIJN ANGST

Angst is een raar beestje, hoe zit dat in elkaar? In 3 sessies nodigen we jullie uit om de beginselen te leren over hoe je je angst de baas kan worden en uiteindelijk hand in hand kan leren leven met je angst.

Er zijn verschillende angsten. Deze sessies zullen gaan over angst als algeheel concept, waarbij we inzoomen op faalangst en sociale angst. Wat zijn de effecten op ons lichaam, gedrag, gedachten en emoties? Op welke manier belemmert angst jouw leven? Hoe kunnen we er op een andere manier mee omgaan? In deze waardevolle cursus gaan we hier dieper op in.

Wanneer?

19/02, 04/03, 18/03 van 13u00-15u00

Locatie?

CGG Kempen - Dorp 30, 2360 Oud-Turnhout

In samenwerking met



WORKSHOPREEKS: SPREKENDE BEELDEN - IN ELKE FOTO EEN VERHAAL OVER KWETSBAARHEID, HERSTEL EN VEERKRACHT

Het bekende spreekwoord luidt: “Een beeld zegt soms meer dan duizenden woorden”. Foto’s nodigen uit tot spreken, tot verbinding. Een foto biedt een houvast, maakt het makkelijker om te praten over moeilijker dingen. Zo zitten er in foto’s meer verhalen dan je op het eerste zicht ziet.

Via de methodiek **Photovoice** willen we je uitnodigen om in beeld te brengen wat betekenisvol is, waar je bezorgd over bent, wat je kracht en energie geeft,...Tijdens de workshop kiezen we samen een onderwerp dat je tegen de volgende workshop in beeld wil brengen. Dit doe je door foto’s te trekken van je eigen omgeving, waaraan jij dit onderwerp aan linkt.

Wees gerust: je moet geen professionele fotograaf zijn om hieraan deel te nemen. Het gaat niet over de kwaliteit van de foto, maar over het beeld dat er op staat. Tijdens de workshop bekijken we deze beelden en gaan hier samen over in gesprek.

Benieuwd en zin om mee te doen? Inschrijven is de boodschap!

Wanneer?

26/02, 04/03, 11/03, 18/03, 25/03 van 13u00-15u30

Inschrijven via

Dinamo: <https://dinamo.warande.be/>

In samenwerking met



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 mee 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.

Wanneer?

01/03, 08/03, 15/03 van 13u30-16u00

Locatie?

Lokaal Dienstencentrum Huis Driane - Molenstraat 56 , 2270 Herenthout

In samenwerking met



LEZEND HERSTELLEN

Herstel kent vele vormen en er zijn best wel wat tools voorhanden om je hierbij te helpen. Tijdens onze cursus 'lezend herstellen' bekijken we hoe grote en kleine literatuur (blijvend) kunnen ingezet worden in je herstelproces. We gaan in deze driedelige cursus op zoek naar de kracht van het geschreven woord en gedrukte beeld.

We maken kennis met wat een bib allemaal kan bieden, en dat is ontzettend veel. Het wordt een ontdekkingsreis door de hedendaagse bibliotheekwerking, en dat gaat veel verder dan de typerende zelfhulpboeken. Ook zal een auteur aan bod komen, die je meeneemt in zijn/haar verhaal dat werd geschreven vanuit een psychische kwetsbaarheid. Tot slot brengt ook een ervaringsdeskundige zijn/haar herstelverhaal en koppelen we dit verhaal aan literatuur of lectuur die hem/haar nog steeds ondersteunt.

Duik je mee in de verhalen en boeken die ons pad kruisen in deze cursus?

REEKS 1: Wanneer? 11/03, 18/03, 25/03 van 13u30 – 16u

Locatie? Bib Laakdal - Markt 19, 2430 Laakdal

REEKS 2: Wanneer? 18/04, 25/04, 16/05 van 13u30-16u

Locatie? Benedenzaal van Bib De Warande -
Warandestraat 42, 2300 Turnhout

In samenwerking met



MINDER STRESS, ANDERS ETEN?

Tijdens deze cursus gaan we in op de invloed van voeding en bewegen op ons mentaal welzijn.

Voedingstekorten kunnen bijvoorbeeld leiden tot stemmingwisselingen. Ook heeft elke levensfase en elk individu specifieke noden. Bewust omgaan met ons lichaam door elke dag keuzes te maken die goed zijn voor je lichaam, kan je al heel snel mentaal goed doen voelen.

Aan de hand van psycho-educatie en praktische voorbeelden gaan we deze avonden samen aan de slag.

Wanneer?

12/03, 19/03 van 10u00-12u00

Locatie?

Welzijns-campus Turnhout - Stationstraat 80, 2300 Turnhout

In samenwerking met



LENTE BOSBAD

Heb je al gehoord van bosbaden of Shinrin-Yoku? Het is een natuurtherapievorm die zijn oorsprong vindt in Japan. En neen, we nemen niet letterlijk een bad in het bos. Wel trekken we met kleine groep het bos in om de rust van de natuur te ervaren. We wandelen vertraagd om alles rondom ons bewust op te nemen en al onze zintuigen te prikkelen. Bosbaden is natuurlijke remedie tegen spanning en stress.

Bosbadgids Peggy neemt je mee op pad. Ze last hier en daar een stop in waarbij je uitgenodigd wordt om je zintuigen te laten prikkelen of uit je hoofd te komen. We sluiten af met bosthee om alle indrukken even te laten bezinken en onze ervaring te delen in de groep.

Kom mee ontdekken wat het lentebos voor jou in petto heeft!

Wanneer?

13/03 van 9u00-12u00

Startpunt?

kruispunt Malosewaver-Belseheide in Geel (Bel)

Exacte locatie wordt doorgegeven bij inschrijving.

POSITIEF DENKEN EN DOEN

Problemen zijn onafscheidelijk verbonden met ons bestaan. Ze zijn niet in sé slecht of moeilijk, ze zijn een teken van leven. Ieder probleem bevat echter ook de kiem van de oplossing.

In een drietal sessies proberen we wat inzicht te geven in 'hoe kun je via een andere denkwijze positief in je dagelijks leven aan de slag bij soms uitzichtloze chronische situaties'. Positief leren denken is in de eerste plaats doelgericht leren denken: precies weten wat je wenst te bereiken. In een aantal stappen proberen we die positieve mentale ingesteldheid succesrijk te maken. Dit inzicht leidt tot een toename van de kwaliteit van ons persoonlijk leven en van ons functioneren in de samenleving. Deze kwaliteitsverbetering scheidt dan weer nieuwe positieve gevoelens wat zich uit in denken-emotiegedrag.

Sessie 1: Wat belangrijk is in het begin, is dat je je bewust wordt dat er denkfouten bestaan en dat je probeert om die fouten die op jou van toepassing zijn, te herkennen. Zo kun je het proces van luisteren naar de stijl en de thema's van jouw 'had ik maar'-gedachten in gang zetten.

Sessie 2: Wat zijn de pijlers van het positief denken en welke hindernissen kom je tegen?

Sessie 3: Hoe kies je voor positief denken en hoe leer je bepaalde technieken die je daarbij helpen?

Wanneer?

14/03, 21/03, 28/03 van 10u00-12u30

Locatie?

Sociaal Huis Ravels - Dreef 19, 2381 Ravels

In samenwerking met



DE KRACHT VAN HSP

Wil jij jouw hoogsensitiviteit graag inzetten als kracht?

Wil jij graag meer zicht op wat hoogsensitiviteit nu precies betekent, zowel in theorie als ook in het praktische dagelijkse leven? Ben jij op zoek naar tips en tricks om je eigen hoogsensitiviteit of die van je naasten te omarmen?

In deze 2-delige cursusreeks komen onder meer de volgende thema's aan bod:

- het hoe en het wat van deze bijzondere karaktereigenschap
- de onaangename uitdagingen uitgediept
- de vele mogelijkheden om hoogsensitiviteit in te zetten als kracht

Je neemt van deze reeks een mix van theoretische en praktische inhoud mee naar huis om van hoogsensitiviteit je kracht te kunnen maken en zo de wereld te tonen wie je eigenlijk al bent.

Wanneer?

15/03 en 22/03 van 9u30-12u00

Locatie?

Cultuurcentrum 't Getouw - Molenhoekstraat 2, 2400 Mol

WORKSHOP 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 mooi 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.

Wanneer?

26/03 van 9u30-12u00

Locatie?

Welzijnszorg Kempen - Antwerpseweg 1, 2440 Geel
(aanmelden aan het onthaal)

In samenwerking met



WAT IS JOUW PLAN OM IN JE KRACHT TE BLIJVEN STAAN?

In deze reeks nemen een hulpverlener en ervaringsdeskundige je mee (verder) op weg door samen stil te staan bij volgende vragen: hoe kan je (verder) aan de slag (na een hulpverleningstraject)? Waar kan je terecht? Wat heb je (al) geleerd? Wat werkt bij jou en hoe kan je dit toepassen in je leven? Wie of wat kan je ondersteunen?

We staan stil bij deze vragen door verschillende oefeningen aan bod te laten komen, door uitwisselen van ervaringen,... We bieden je zo graag handvaten aan die kunnen helpen om je netwerk te versterken, signalen te herkennen, een toolkit samen te stellen,...

We geven daarnaast de essentie van een signaleringsplan mee: Wat is het? Welke zijn de onderdelen? Hoe begin je eraan? Hoe gebruik je het? Dit kan immers helpen om tot een werkdocument te komen waarop je heel wat info/handvaten kan bundelen die je o.a. in deze cursus hebt geleerd.

Wil jij jezelf beter leren kennen, ontdekken wat/wie er mee kan voor zorgen dat je goed blijft functioneren (of niet te hervallen), verschillende tools leren kennen die je kan gebruiken ter ondersteuning,...? Dan is deze reeks zeker iets voor jou!

Wanneer?

16/04, 23/04, 30/04, 07/05, 14/05 van 13u30 tot 16u00

Locatie?

CAW Herentals - Hofkwartier 23, 2200 Herentals

In samenwerking met



Netwerk GGZ
Kempen

LEZEND HERSTELLEN

Herstel kent vele vormen en er zijn best wel wat tools voorhanden om je hierbij te helpen. Tijdens onze cursus 'lezend herstellen' bekijken we hoe grote en kleine literatuur (blijvend) kunnen ingezet worden in je herstelproces. We gaan in deze driedelige cursus op zoek naar de kracht van het geschreven woord en gedrukte beeld.

We maken kennis met wat een bib allemaal kan bieden, en dat is ontzettend veel. Het wordt een ontdekkingsreis door de hedendaagse bibliotheekwerking, en dat gaat veel verder dan de typerende zelfhulpboeken. Ook zal een auteur aan bod komen, die je meeneemt in zijn/haar verhaal dat werd geschreven vanuit een psychische kwetsbaarheid. Tot slot brengt ook een ervaringsdeskundige zijn/haar herstelverhaal en koppelen we dit verhaal aan literatuur of lectuur die hem/haar nog steeds ondersteunt.

Duik je mee in de verhalen en boeken die ons pad kruisen in deze cursus?

REEKS 1: Wanneer? 11/03, 18/03, 25/03 van 13u30 – 16u

Locatie? Bib Laakdal - Markt 19, 2430 Laakdal

REEKS 2: Wanneer? 18/04, 25/04, 16/05 van 13u30-16u

Locatie? Benedenzaal van Bib De Warande -
Warandestraat 42, 2300 Turnhout

In samenwerking met



IK PIEKER DUS IK BEN

Wat is piekeren? Doen we dat dan niet allemaal? En kunnen we hier anders mee leren omgaan?

Er zijn verschillende vormen van piekeren. We bespreken het tijdens de eerste sessie en nemen enkele opdrachten mee naar huis om tijdens de tweede sessie na te denken over de gevolgen van piekeren en manieren om ons te wapenen tegen negatieve gevolgen als angst en depressie. Tijdens de derde sessie gaan we verder in op 'Herkennen we onze signalen? Hoe lukt het ons om tijdig op een andere manier om te gaan met onze stress en piekergedachten?'

Wanneer?

22/04, 29/04, 06/05 van 13u30-16u00

Locatie?

Thomas More - Campus Blairon 800, 2300 Turnhout

OMGAAN MET VERDRIET EN VERLIES

Verlies en verdriet is iets waar we allemaal mee te maken krijgen. Dit kan verlies van een geliefde zijn, een goede vriend(in), een huisdier, job of gezondheid.

In deze korte avondcursus zoeken we samen naar wat verlieservaringen teweeg kunnen brengen en hoe we ermee om kunnen gaan. Je krijgt achtergrondinformatie mee over verlieservaringen en emoties en wisselen hierover uit in een kleine en veilige groep.

Wanneer?

14/05, 21/05 van 19u00-21u00

Locatie?

Welzijns-campus Geel - Fien Geerinckxstraat 71/1, 2440 Geel

In samenwerking met



VERBINDEND COMMUNICEREN

Zonder communicatie kunnen we niet leven. Tijdens deze cursus gaan we op zoek hoe we communicatie kunnen inzetten en bevorderen. Communiceren is meer dan “spreken”. Het gaat over wederzijds begrip en respect in elke ontmoeting . Elke vorm van communicatie zou de intentie moeten hebben tot verbinding. Stel je empathisch op tegenover de ander, maar ook tegenover jezelf. De uitdaging ligt erin om de balans af te wisselen zodat het behoefteniveau van de gesprekspartners wordt ingevuld. Als we vertrekken 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”.

Wanneer?

16/05, 23/05, 30/05 van 9u30-12u00

Locatie?

Dienstencentrum Den Travoo - Veststraat 60, Gasthuisstraat 67, 2490 Balen

In samenwerking met



AAN DE SLAG MET EMOTIES

In 3 sessies staan we stil bij wat emoties zijn en welke emoties we kunnen ervaren. We bespreken en/of experimenteren met enkele expressievormen waarin emoties op een creatieve manier geuit kunnen worden: schrijven, tekenen, schilderen, muziek en klank, meditatie. Misschien ontdek je wel iets nieuws dat je nog niet kende?

Een professional neemt je rond dit thema op pad en per sessie komt een ervaringsdeskundige aan bod die mee iets brengt/uitwisselt rond de verschillende methodieken en expressievormen.

Wanneer?

17/05, 24/05, 07/06 van 13u30-16u00

Locatie?

Lokaal Dienstencentrum Ter Harte - Verlorenkost 22, 2260 Westerlo

GELUK, JE BENT HET WAARD!

In 3 sessies maak je kennis met de geluksdriehoek. Je leert wat geluk is en hoe je dit kunt versterken.

- Wie betekent er veel voor jou?
- Waarvoor kun jij bij anderen terecht?
- Wat vind jij belangrijk?
- Wanneer, waar en hoe voel jij je goed?
- Hoe kan je omgaan met stress en tegenslagen?

Je gaat in gesprek met een kleine groep. Je krijgt concrete tips van elkaar en de lesgevers zodat je daarna zelf aan de slag kunt met je geluksgevoel.

Wanneer?

3/6, 10/6, 17/6 van 13u30-15u30

Locatie?

Buur(t)huis Retie - Heggestraat 3, 2470 Retie

In samenwerking met



VAN ISOLEMENT NAAR VERBINDING

Voel jij je wel eens alleen? En is dat dan eenzaamheid? Wanneer is het fijn en wanneer is het lastig om alleen te zijn? Wanneer en met wie voel jij je wel verbonden? In deze cursus zoek je onder begeleiding van een professional en ervaringsdeskundige naar antwoorden en krijgen we meer inzicht in het gevoel van eenzaamheid.

In een kleine en veilige groep spreken we over eenzaamheid, hoe het ervaren wordt en hoe we het in kleine stapjes kunnen aanpakken. Door het samen zijn en spreken over hebben we alvast het eerste stapje gezet...

Wanneer?

05/06, 12/06 van 10u-12u

Locatie?

Welzijns-campus Geel - Fien Geerinckxstraat 71/1, 2440 Geel

In samenwerking met



KRACHTBABBELWANDELING 'ZOMER IN ZICHT!'

Juni.. de zomer is in zicht! Duik jij mee het bos in om je mee onder te dompelen in de groene pracht van de natuur? We gebruiken het bos en de natuur als aanknopingspunt om te leren en uit te wisselen over je eigen krachten en grenzen. We gaan op zoek naar hoe natuur en wandelen van betekenis kunnen zijn voor je mentaal welzijn.

Wanneer?

12/06 van 19u-21u

Locatie?

Belse Bossen - vertrek aan Luihoeve, Bredestraat 62, 2450 Meerhout

OMGAAN MET STRESS IN VERBINDING MET DE NATUUR

In deze cursus van 3 sessies ga je met hulp van de natuur op zoek gaat naar meer evenwicht in je hoofd. Het programma is gebaseerd op de belangrijke waarde 'bewustzijn'. We gebruiken elementen in de natuur als metaforen.

Tijdens deze reeks gaan we ook wandelen. Al wandelend kan je je creativiteit verhogen en meer kansen ontdekken. We wisselen we aandachts- en ademhalingsoefeningen af met theorie. Je krijgt opdrachten die je nadien voor jezelf kan gebruiken.

REEKS 1: Wanneer? 19/02, 26/02, 04/03 van 13u30-15u30

Locatie? Welzijns-campus Geel -
Fien Geerinckxstraat 71/1, 2440 Geel

REEKS 2: Wanneer? 01/07, 08/07, 22/07 van 13u30-15u30

Locatie? CAW Herentals - Hofkwartier 23, 2200 Herentals

In samenwerking met



Vragen of suggesties?

Heb je vragen over de inhoud van de cursus of doe je graag een suggestie naar toekomstige thema's?

Tel.: 0470 30 43 86 of 0478 15 09 00

Mail: kempen@herstelacademie.be

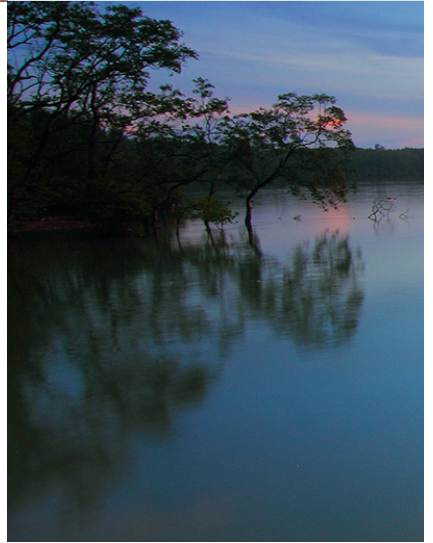
Adres: Je kan ons vinden in ons kantoor boven
't Vooruitzicht op het domein van
OPZ Geel, Stelenseweg 15, 2440 Geel.

Praktisch

Inschrijven kan telefonisch of via website
(www.herstelacademie.be/kempen).

Onze vormingen kosten 5 euro per sessie/per deelnemer,
te storten op rekeningnummer BE87 3631 2550 4094
van Pas-sage VZW.

Info over betaling ontvang je ook na inschrijving.



THOMAS
MORE



Vlaanderen
is zorgzaam en
gezond samenleven


HERSTELACADEMIE