Europees Landbouwfonds
voor Plattelandsontwikkeling:
Europa investeert
in zijn platteland

provincie
Oost-Vlaanderen

HERSTELACADEMIE OOST-VLAANDEREN

REGIO MEETJESLAND

INFO EN CURSUSAANBOD NAJAAR 2022

SEPTEMBER - JANUARI

WWW.HERSTELACADEMIEMEETJESLAND.BE

HerstelAcademie Meetjesland voorziet een **open cursusaanbod rond maatschappelijke thema's, welbevinden & mentaal welzijn.**

Iedere geïnteresseerde volwassene is na inschrijving **welkom** om een cursus te volgen en hierbij in een **kleine groep** van max. 8 deelnemers eventuele kennis & ervaring te delen. De nadruk ligt op **leren van elkaar**. Een curus van de HerstelAcademie wordt begeleid door een hulpverlener en een ervaringeswerker die hun kennis rond een bepaald thema graag bespreekbaar maken. Een cursus bevat 1 of meerdere sessies die elkaar opvolgen.

INFORMATIEMOMENTEN NAJAAR 2022

Is de HerstelAcademie nog onbekend en wil je hier kennis mee maken? Meld je dan via ovl-eeklo@herstelacademie.be aan voor één van onze informatiemomenten:

WEBINAR VOOR PROFESSIONALS

Wil jij partner worden van de HerstelAcademie Meetjesland? Schrijf je in voor onze webinar en kom te weten welke rol je als professionele partner kan opnemen binnen de HerstelAcademie Meetjesland.

Datum: Woensdag 7 september 2022 van 14.00 tot 14.30

Locatie: online

Kostprijs: Gratis

INFORMATIEMOMENT OPEN VOOR IEDEREEN

Wil jij graag meer weten over de Herstelacademie Meetjesland en de cursussen die gegeven worden? Meld je aan of kom vrijblijvend langs.

Datum: Woensdag 14 september 2022.
Doorlopend van 14.00 tot 16.00

Locatie: Wijkcentrum 'De Kring' - Zuidmoerstraat 136/8, 9900 Eeklo

Kostprijs: Gratis

CURSUSAANBOD NAJAAR 2022

DEPRESSIE IN BEWEGING

Uit de duisternis gewandeld. Depressie? Beweeg je eruit! We staan stil bij het belang van bewegen en hoe dit een invloed heeft op lichaam en geest. Binnen deze cursus geven we je achtergrond en kaders waarmee je aan de slag kan. Je eigen ervaringen vormen de basis van waaruit we vertrekken. Tijdens de tweede sessie trekken we onze wandelschoenen aan en verkennen we een mooi stukje natuur in het Meetjesland. Op deze manier ervaren we wat bewegen met ons lichaam doet.

Trainers: Johan en Nancy

Datum:
1e sessie (27 september):van 13.30 tot 16.00

2e sessie (4 oktober): van 13.30 tot 16.00

Locatie: 1e sessie (27 september): Pro Natura – Galgenstraat 60, 9900 Eeklo 2e sessie (4 oktober): afspraak op de parking van de stedelijke sporthal Eeklo – Burg. Lionel Pussemierstraat 157, 9900 Eeklo

Kostprijs: €10 of €2.5 met UITPAS/kansentarief of 20 UITPASpunten voor 2 sessies van 2u30.

STRESSPOWER

Ontdek de kracht vanuit stress samen met Ninette en Nathalie.

Trainers: Ninette en Nathalie

Datum: Dinsdag 4, 11, 18 en 25 oktober 2022 van 13.15 tot 15.45

Locatie: Wijkcentrum 'De Kring' - Zuidmoerstraat 136/8, 9900 Eeklo

Kostprijs: €20 of €5 met UITPAS/kansentarief of 40 UITPASpunten voor 4 sessies van 2u30.

HERSTEL EN EEN GEZONDE NACHTRUST

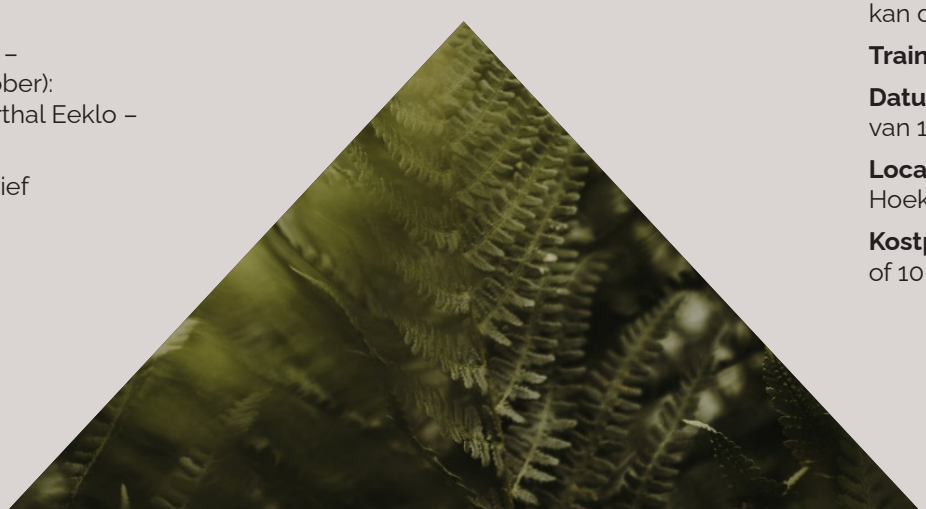
Een gezonde nachtrust is essentieel om te herstellen. In deze cursus staan we stil bij wat je kan doen om je nachtrust te verbeteren.

Trainers: Charlotte en Kristof

Datum: Donderdag 6 oktober 2022 van 13.30 tot 16.00

Locatie: LDC Het Hoeksken – Hoeksken 29A, 9940 Evergem

Kostprijs: €5 of € 1.25 met UITPAS/kansentarief of 10 UITPASpunten voor 1 sessie van 2u30.



MINDFUL OMGAAN MET EMOTIES

Emoties en gevoelens ervaren we allemaal en toch blijven ze vaak op de achtergrond. Als hun kracht te groot wordt, vermijden we ze of redeneren we ze weg. Of vliegen we overmand uit en maken brokken... In deze cursus gaan we samen op zoek naar de oorsprong en betekenis van emoties. Deze inzichten helpen ons onze emoties te herkennen en te erkennen. Zo krijgen we zicht op de kansen en risico's die ze inhouden en ontdekken we hoe we er mindful mee kunnen omgaan. "Wat heb ik nodig?" is wat mijn emotie mij aangeeft. En alles kan gezegd worden doch de manier waarop is belangrijk. "Drie keer je tong ronddraaien"...

Trainers: Jan en Koenraad

Datum: Dinsdag 12 en 19 oktober 2022 van 13.30 tot 16.00

Locatie: Huis van de Mens – Boelare 131, 9900 Eeklo

Kostprijs: €10 of €2.5 met UITPAS/kansentarief of 20 UITPASpunten voor 2 sessies van 2u30.

ME-TIME (MINI)

Een avondje genieten van jezelf? Even proeven van de innerlijke rust, eventjes de balans vinden? Bewust ademen en jezelf trakteren op een heerlijke relaxsessie? Even alles loslaten en lachen, misschien wel om niets? Het kan allemaal op deze ene avond. Als voorproefje voor een uitgebreide Me-Timecursus in het voorjaar van 2023. Wees welkom.

Trainers: Gino en Marijke

Datum: Donderdag 27 oktober 2022 van 18.30 tot 21.00

Locatie: Den Hannekesnest Evergem – Burggravenlaan 7, 9940 Evergem

Kostprijs: €5 of € 1.25 met UITPAS/kansentarief of 10 UITPASpunten voor 1 sessie van 2u30.

HET GEKAAPTE BREIN

Mensen met alcohol- of andere drugsproblemen voelen zich onvrij en machteloos. Ondanks de negatieve gevolgen blijven zij doorgaan met het gebruik. Dat is moeilijk te begrijpen, ook voor hun omgeving. In deze cursus bekijken we welke mechanismen er spelen bij het ontstaan van een verslaving en hoe we deze mechanismen te slim af kunnen zijn. Nieuwe inzichten omtrent de werking van het brein geven hoop en perspectief op lange termijn.

Trainers: Frederiek en Geert

Datum: Dinsdag 8, 15 en 29 november en 13 december 2022 van 18.30 tot 21.00

Locatie: Huis van de Mens – Boelare 131, 9900 Eeklo

Kostprijs: €20 of €5 met UITPAS/kansentarief of 40 UITPASpunten voor 4 sessies van 2u30.

TROOST VINDEN
BIJ VERLIES & VERDRIET

Een verlies, verdriet, we kunnen het soms niet meer aan. De helende en genezende kracht die troost kan brengen, helpt ons in het verwerkingsproces. In deze cursus praten we in groep over hoe de troost te vinden.

Trainers: Christine en Koenraad

Datum: Woensdag 9 en 16 november 2022 van 14.00 tot 16.30

Locatie: vzw Huyse Nestelt – Roze 150, 9900 Eeklo

Kostprijs: €10 of €2.5 met UITPAS/kansentarief
of 20 UITPASpunten voor 2 sessies van 2u30.

VEERKRACHTIG
OUDERSCHAP NA EEN SCHEIDING

Tijdens deze cursus richten we ons op ouders in of na een scheiding met als doel informatie mee te geven en ervaring uit te wisselen omtrent veerkrachtig ouderschap. Volgende onderdelen komen aan bod: je eigen kracht als ouder versterken, je kind in beeld, je netwerk in beeld en hoe deze onderdelen je kunnen steunen op een manier die bij je past.

Trainers: Elien en Marieke

Datum: Donderdag 10, 17, 24 november en 1 december 2022 van 13.00 tot 15.30

Locatie: Pro Natura – Galgenstraat 60, 9900 Eeklo

Kostprijs: €20 of €5 met UITPAS/kansentarief
of 40 UITPASpunten voor 4 sessies van 2u30.

OUDERDOM KOMT MET ~~GEBREKEN~~ MOGELIJKHEDEN

Ervaar je soms kwaaltjes of heb je moeite met je leeftijd? Tijdens deze curus bieden we je verschillende handvaten, tips en trics hoe je je jonger kan blijven voelen.

Trainers: Charlotte en Johan

Datum: donderdag 17 en 24 november 2022 van 13.30 tot 16.00

Locatie: LDC Het Hoeksken – Hoeksken 29A, 9940 Evergem

Kostprijs: €10 of €2.5 met UITPAS/kansentarief of 20 UITPASpunten voor 2 sessies van 2u30.

EMOTIE IN BEELD

Zoek je een weg om je emoties te uiten, meer dan alleen met woorden? Wij gaan samen op zoek naar de creatieve geest in jou. Je hoeft zeker geen Picasso te zijn, het proces van creatief bezig te zijn is belangrijker dan het resultaat.

Trainers: Saskia en Ruth

Datum: donderdag 24 november, 1, 8 en 15 december 2022 van 18.00 tot 20.30

Locatie:
1e sessie (24 november):
Wijkcentrum 'De Kring' - Zuidmoerstraat 136/8, 9900 Eeklo

2e, 3e, en 4e sessie (1, 8 en 15 december):
Groep Intro – Oostveldstraat 1, 9900 Eeklo

Kostprijs: €20 of €5 met UITPAS/kansentarief of 40 UITPASpunten voor 4 sessies van 2u30.

OMGAAN MET EENZAAMHEID

We zoeken samen naar wat kan meespelen als we ons eenzaam voelen. Op basis van deze inzichten zoeken we samen hoe wij zelf iets kunnen doen aan de beleving van eenzaamheid. Over welke mogelijkheden beschikken wij zelf om met eenzaamheid om te gaan en hoe kunnen we ermee aan de slag gaan?

Trainers: Kim en Koenraad

Datum: Dinsdag en donderdag 27, 29 december, 3 en 5 januari 2022 van 13.30 tot 16.00

Locatie: Bibliotheek Eeklo – Molenstraat 36, 9900 Eeklo

Kostprijs: €20 of €5 met UITPAS/kansentarief of 40 UITPASpunten voor 4 sessies van 2u30.

INSCHRIJVEN?

www.herstelacademiemeetjesland.be

Of

In wijkcentrum De Kring – Zuidmoerstraat 136/8, 9900 Eeklo
Maandag tot vrijdag van 9u00 tot 16u30

INTERESSE OF VRAGEN?

Neem gerust contact op via:

0485 21 21 28 of 09 378 61 69
ovl-eeklo@herstelacademie.be

Scan deze QR-code voor ons aanbod

wijkcentrum DE KRING

Sint-Jan
PSYCHIATRISCH ZIEKENHUIS
GGZ Philippus Neri

avansa regio Gent samen naar beter
huyse nestelt
pro | natura Werk maken van Natuur!
eeklo eigenzinnig energiek echt
GroepINTRO SAMEN RICHTING GROEI
SPORTCLUB BOEZJEERN
huis van de mens is vrijzinnig humanistisch
Evergem
Den Hannekesnest buurtpunt Langerbrugge - Kerkbrugge