



Europees Landbouwfonds  
voor Plattelandsontwikkeling  
Europa investeert  
in zijn platteland

provincie  
**Oost-Vlaanderen**



# HERSTELACADEMIE OOST-VLAANDEREN REGIO MEETJESLAND

**CURSUSAANBOD  
OM JOUW VEERKRACHT TE VERSTERKEN  
SEPTEMBER 2023 - JANUARI 2024**

[WWW.HERSTELACADEMIEMEETJESLAND.BE](http://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. 10 deelnemers eventuele kennis & ervaring te delen.

De nadruk ligt op **leren van elkaar**. Een cursus van de HerstelAcademie wordt begeleid door een hulpverlener en een ervaringswerker die hun kennis rond een bepaald thema graag bespreekbaar maken.

Een cursus kan uit 1 of meerdere sessies bestaan die elkaar opvolgen.

## INFORMATIEMOMENT OPEN VOOR IEDEREEN

Wil jij graag meer weten over de Herstelacademie Meetjesland en de cursussen die gegeven worden? Of wil jij partner worden van de HerstelAcademie Meetjesland? Kom vrijblijvend langs of schrijf je in en kom te weten welke rol als professionele partner, deelnemer of toekomstige trainer je kan opnemen binnen de HerstelAcademie Meetjesland.

**Datum:** Woensdag 6 september 2023  
van 14.00 tot 16.00 uur (doorlopend welkom)

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

**Kostprijs:** Gratis

## 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

**Duur:** 4 sessies van 2u30

**Datum:** Dinsdag 12, 19, 26 september en 3 oktober 2023  
van 18.00 tot 20.30 uur

**Locatie:** Groep Intro – Oostveldstraat 1, 9900 **Eeklo**

**Kostprijs:** €20 of €5 met UITPAS/kansentarief  
of 40 UITPASpunten



## BOEZJEER JE ER UIT

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

**Duur:** 2 sessies van 2u30

**Datum:**

1e sessie: 19 september 2023 van 13.30 tot 16.00 uur

2e sessie: 26 september 2023 van 13.30 tot 16.30 uur

**Locatie:**

1e sessie (19 september): Huis van de Mens  
Boelare 131, 9900 **Eeklo**

2e sessie (26 september): Wijkcentrum 'De Kring'  
Zuidmoerstraat 136/8, 9900 **Eeklo**

**Kostprijs:** €10 of €2,5 met UITPAS/kansentarief of 20 UITPASpunten

## HERSTEL EN EEN GEZONDE NACHTRUST 10-DAAGSE VAN DE GEESTELIJKE GEZONDHEID

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 Walter

**Duur:** 1 sessie van 2u30

**Datum:** Vrijdag 6 oktober 2023 van 13.30 tot 16.00 uur

**Locatie:** Geneeskunde voor het Volk  
Hoogbouwplein 6, 9060 **Zelzate**

**Kostprijs:** €5 of € 1,25 met UITPAS/kansentarief of 10 UITPASpunten

## ME-TIME (MINI) 10-DAAGSE VAN DE GEESTELIJKE GEZONDHEID

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, wees welkom.

**Trainers:** Gino en Marijke

**Duur:** 1 sessie van 2u30

**Datum:** Dinsdag 10 oktober 2023 van 18.30 tot 21.00 uur

**Locatie:** GGZ Philippus Neri Meetjesland - Sint-Jan  
Oostveldstraat 1, 9900 **Eeklo**

**Kostprijs:** €5 of € 1,25 met UITPAS/kansentarief of 10 UITPASpunten

## GEZOND(ER) LEVEN HERSTELLEN

Wil je gezond(er) leven of voel je je niet in je nopjes? Je lijf en hoofd herstellen is de boodschap. In deze cursus gaan we dieper in op wat je bezighoudt rond het thema gezondheid en kijken we verder naar mogelijkheden en steun. We gaan er doorheen de sessies samen mee aan de slag.

**Trainers:** Lindy en Saskia

**Duur:** 3 sessies van 2u30

**Datum:** Donderdag 12 oktober, 9 en 30 november 2023 van 15.00 tot 17.30 uur

**Locatie:** vzw Huyse Nestelt – Roze 150, 9900 **Eeklo**

**Kostprijs:** €15 of € 3,75 met UITPAS/kansentarief of 30 UITPASpunten

## 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

**Duur:** 2 sessies van 2u30

**Datum:** Woensdag 25 oktober en vrijdag 3 november 2023 van 13.30 tot 16.00 uur

**Locatie:** Bibliotheek Eeklo, Molenstraat 36, 9900 **Eeklo**

**Kostprijs:** €10 of €2.5 met UITPAS/kansentarief of 20 UITPASpunten

## POTVERBONDEN (COMMUNICEREN IN VERBINDING)

Wil je graag weten hoe je liefdevol "nee" kan zeggen of je grenzen stellen tegen je kinderen, je familie, je partner, ... zonder de verbinding met hen te verliezen?

Marshall Rosenberg vond hier een antwoord op en noemde dit "geweldloze communicatie." Je kan vragen stellen / ervaring delen als je dit graag zelf wil.

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. Daarbij kies je zelf wat je met anderen deelt.

**Trainers:** Kim en Jolien

**Duur:** 4 sessies van 2u30

**Datum:** Vrijdag 27 oktober, 3, 10 en 17 november 2023 van 13.30 tot 16.00 uur

**Locatie:** LDC Het Hoeksken  
Hoeksken 29, 9940 **Evergem**

**Kostprijs:** €20 of €5 met UITPAS/kansentarief of 40 UITPASpunten





## SPIRITUALITEIT, WAT BETEKENT DIT IN JOUW LEVEN

Spiritualiteit zit in alle kleine dingen en grote momenten van het leven. In het eerste lesmoment gaan we samen op zoek hoe jij spiritualiteit ervaart in jouw leven en hoe dat voor de andere is. In de tweede sessie staan we stil bij spiritualiteit in moeilijke periodes in je leven, momenten van ziekte of verlies en hoe je je dan gesteund kan voelen.

**Trainers:** Nina en Kathleen

**Duur:** 2 sessies van 2u

**Datum:** woensdag 8 en 22 november 2023  
van 14.00 tot 16.00 uur

**Locatie:** vzw Huyse Nestelt – Roze 150, 9900 **Eeklo**

**Kostprijs:** €10 of €2,5 met UITPAS/kansentarief  
of 20 UITPASpunten

## ONTSTRESSSEN MET ME-TIME

Herken je het gevoel overheerst te worden door angst en stress? Is het moeilijk om connectie te vinden met jezelf en je omgeving? Binnen de sessies van 'Ontstressen met Me-Time' proberen we om je terug naar jezelf te brengen. Even proeven van de innerlijke rust, alles loslaten en lachen (misschien wel om niets?), genieten van jezelf en terug de balans vinden.

We werken rond ademhalings-, en relaxoefeningen, communicatie en assertiviteit. Aan de hand van rollenspel of improvisatie. Tijdens deze sessies staat "fouten maken" niet in onze woordenboek. Iedereen is welkom!

**Trainers:** Jolien en Gino

**Duur:** 4 sessies van 2u30

**Datum:** Vrijdag 1, 8, 15 en 22 december 2023  
van 13.30 tot 16.00 uur

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

**Kostprijs:** €20 of €5 met UITPAS/kansentarief  
of 40 UITPASpunten



## OMGAAN MET EENZAAMHEID

We zoeken samen naar wat kan meespelen dat 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

**Duur:** 4 sessies van 2u30

**Datum:** 27 en 29 december 2023 en 3 en 5 januari 2024 van 13.30 tot 16.00 uur

**Locatie:** Geneeskunde voor het Volk  
Hoogbouwplein 6, 9060 **Zelzate**

**Kostprijs:** €20 of €5 met UITPAS/kansentarieef of 40 UITPASpunten

## TARIEVEN

Omdat we iedereen de kans willen geven om een cursus te kunnen volgen aan de HerstelAcademie Meetjesland maken we gebruik van verschillende tarieven.

**Standaardtarief:**

€5 per sessie

**UITpas met kansentarieef:**

€1,25 per sessie. Dit kan je dit aantonen aan de hand van je UITpasnummer

**Verhoogde tegemoetkoming zonder UITpas:**

€1,25 per sessie. Dit kan je aantonen aan de hand van je klevertje van de mutualiteit.

**Omruilvoordeel:**

Met je UITpas, zowel met als zonder kansentarieef,

**UIT PAS**  
MEETJESLAND





## INSCHRIJVEN?

[www.herstelacademiemeetjesland.be](http://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](mailto:ovl-eeklo@herstelacademie.be)**

*Scan deze  
QR-code voor  
ons aanbod*



**Sint-Jan**

PSYCHIATRISCH ZIEKENHUIS  
GGZ Philippus Neri

