HERSTELACADEMIE
West-Vlaanderen Zuid

De herstelacademies worden ondersteund door

Vlaanderen is zorgzaam en gezond samenleven

Psyche geestelijk gezond Vlaanderen



Kalender januari 2025

9

Verbonden door hoop (Menen)

ITijdens deze sessie gaan we samen op zoek naar wat hoop voor ons betekent en hoe we deze kunnen vinden en vasthouden. We creëren een veilige en ondersteunende omgeving waarbij we leren van elkaar en nieuwe inspiratie kan opdoen.

Waar? Eigen Woonst, Ieperstraat 113, 8930 Menen
Wanneer? ***9 januari van 9u-11u30***

16

Navigeren door donkere dagen (Menen)

In deze sessie leggen we de nadruk op het aangaan van verbinding door middel van betekenisvolle gesprekken. We bieden je praktische hulpmiddelen aan en verkennen strategieën om met depressie om te gaan. Samen zullen we ook concrete oefeningen uitvoeren om praktische vaardigheden te ontwikkelen en te streven naar meer welzijn.

Waar? Eigen Woonst, Ieperstraat 113, 8930 Menen
Wanneer? ***donderdag 16, 23 en 30 januari van 9u-11u30***

21

Voorbij de verslaving (Kortrijk)

Tijdens drie namiddagen willen we stilstaan bij de valkuilen na het herstel van een verslaving, door samen in dialoog te gaan, willen we elkaar versterken in ons persoonlijk herstel en proberen we tools aan te reiken die een herval kunnen verhinderen of beperken.

Waar? Tracee, Meiweg 1, 8500 Kortrijk
Wanneer? ***dinsdag 21 & 28 januari en 4 februari van 13u30 tot 16u***

27

Gevoelens onder de loep (Waregem)

Aan de hand van interactief spel gaan we op ontdekkingstocht door ons emotionele landschap.
Samen verkennen we wat gevoelens ons vertellen, hoe we ermee om kunnen gaan, en wat ze betekenen voor ons dagelijks leven. Deze speelse en veilige omgeving biedt ruimte voor herkenning, inzicht en groei – ideaal voor wie zijn gevoelens beter wil leren begrijpen.

Waar? Thus, Zuiderlaan 44, 8790 Waregem
Wanneer? ***maandag 27 januari van 9u-12u***

Herstelacademie Zuid
herstelacademie_zuid

Inschrijven kan via de website
https://www.herstelacademie.be/zuid-west-vlaanderen/