



HERSTELACADEMIE OOST-VLAANDEREN REGIO EEKLO - MEETJESLAND

INFO EN CURSUSAANBOD
NAJAAR 2020

www.herstelacademie.be/EEKLO



CURSUSAANBOD

NAJAAR 2020

Herstel en een gezonde nachtrust

Frederiek en Shirley

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

Datum: 30 oktober - 13u30 tot 16u

Locatie: Bibliotheek Eeklo, Molenstraat 36, Eeklo

Kostprijs: €5 (UiTPAS met kansentarief €1.25)

Depressie in beweging

Nancy en Johan

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

Datum: 19 en 26 november - 9u30 tot 12u

Locatie: Sportpark Eeklo, B.L. Pussemierstraat 157 - Polyvalente zaal

Kostprijs: €10 (UiTPAS met kansentarief €2.50)

Potverbonden (communiceren in verbinding)

Ruth en Cindy

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.

Datum: 10, 17, 24 november, 1 december - 19u tot 21u30

Locatie: Speelbazaar, Kaaistraat 32, Eeklo

Kostprijs: €20 (UiTPAS met kansentarief €5)

Herstel door je krachten te gebruiken

Tine en Patsy

Bij herstel is het belangrijk om stil te staan bij onze krachten. In deze cursus gaan we aan de slag met kwaliteiten en werkt iedereen zijn eigen krachtenmatrix uit: ik ben, ik kan, ik weet, ik heb en ik wil...!

Datum: 19, 26 november en 10 december - 9u30 tot 12u00

Locatie: N9 Fabriek, Molenstraat 31, Eeklo

Kostprijs: €15 (UiTPAS met kansentarieef €3,75)

Ontstress je g-ANGST-er

Kathy en Dimitri

Angst en stress besluipen ons zonder we het aanvankelijk merken. Tot de dag dat je denkt "Ik kan het allemaal niet zo goed meer aan." Herkenbaar? Kom dan naar g-ANGST-er waar we op zoek gaan naar oorzaken - gevolgen en tips.

Datum: 19, 26 november, 3 en 10 december - 19u tot 21u30

Locatie: Speelbazaar, Kaaistraat 32, Eeklo

Kostprijs: €20 (UiTPAS met kansentarieef €5)

Ik hunker naar...

Frederiek en Shirley

Verslaving... of hunkeren naar liefde, aandacht, troost, waardering, vriendschap, erkenning, in contact komen met je ware ik.

Datum: 20 en 27 november, 4 en 11 december - 13u30 tot 16u

Locatie: Bibliotheek Eeklo, Molenstraat 36, Eeklo

Kostprijs: €20 (UiTPAS met kansentarieef €5)



HERSTELACADEMIE

OOST-VLAANDEREN

REGIO EEKLO - MEETJESLAND

WAT EN WAAR?

Een HerstelAcademie geeft korte, gerichte vormingen rond (psychische) kwetsbaarheid en herstel. Elke cursus wordt in duo gegeven door een professional en iemand met ervaringskennis waarbij de nadruk ligt op samen leren. Het aanbod staat open voor iedereen.

INSCHRIJVEN?


www.herstelacademie.be/EEKLO

Of in Wijkcentrum De Kring, Zuidmoerstraat 136/8, 9900 Eeklo

Van dinsdag tot vrijdag, van 9u tot 16u30

INTERESSE OF VRAGEN?

Neem gerust contact op met Lien De Bruycker of Camille Lievens:

 09/378.61.69 of 0468/06.60.35

 ovl-EEKLO@herstelacademie.be

