



Europees Landbouwfonds
voor Plattelandsontwikkeling:
Europa investeert
in zijn platteland

provincie
Oost-Vlaanderen



HERSTELACADEMIE OOST-VLAANDEREN

REGIO MEETJESLAND

INFO EN CURSUSAANBOD VOORJAAR 2022

JANUARI – MEI

WWW.HERSTELACADEMIEMEETJESLAND.BE



De HerstelAcademie Meetjesland biedt
een **DIVERS CURSUSAANBOD** aan **ROND**
WELBEVINDEN EN MENTAAL WELZIJN.

Dit in de vorm van kortlopende vormingen
IN KLEINE GROEPJES die begeleid
worden door een **PROFESSIONAL** en een
ERVARINGSWERKER, waarbij de nadruk
ligt op **SAMEN LEREN.**

INFORMATIEMOMENTEN VOORJAAR 2022

Is de HerstelAcademie jou nog onbekend en wil je hier kennis mee maken, schrijf je dan snel in voor één van onze infomomenten.

WEBINAR VOOR PROFESSIONALS

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

Wanneer: 12 januari 2022 van 10u00 tot 10u30

Waar: online

Kostprijs: Gratis

INFORMATIEMOMENT OPEN VOOR IEDEREEN

Wil jij graag meer weten over de HerstelAcademie Meetjesland en de cursussen die gegeven worden? Schrijf je dan snel in voor een persoonlijke ontmoeting in Wijkcentrum De Kring.

Wanneer: 12 januari 2022 van 14u00 tot 16u00

Waar: Wijkcentrum de Kring –
Zuidmoerstraat 136/8, 9900 Eeklo

Kostprijs: Gratis



CURSUSAANBOD VOORJAAR 2022

OMGAAN MET TEGENSLAG

Omgaan met veerkracht, hoe je innerlijke veerkracht behouden en versterken? Een tegenslag, hoe klein of groot, dreigt ons naar beneden te duwen. Onze veerkracht helpt ons er bovenop te komen en zelfs sterker te maken.

Trainers: Koenraad en Jan

Wanneer: dinsdag 1, 8, 15 en 22 februari 2022 van 18u00 tot 20u30

Waar: Speelbazaar Eeklo – Kaaistraat 32, 9900 Eeklo

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

ONT-STRESS JE G-ANGST-ER

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.

Trainers: Kathy en Dimitri

Wanneer: maandag 21, 28 februari en 7 en 14 maart 2022 van 13u30 tot 16u00

Waar: Bibliotheek Eeklo – Molenstraat 36, 9900 Eeklo

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



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.

Trainers: Johan en Nancy

Wanneer: Dinsdag 22 en 29 maart 2022
van 13u30 tot 16u00

Waar: Sporthal Eeklo -
Burg. Lionel Pussemierstraat 157, 9900 Eeklo

Kostprijs: €10 of €2,5 met UITPAS/kansentarief of 20 UITPASpunten voor 2 sessies van 2u30.

ME-TIME

In balans met jezelf
We werken rond ademhalings- en
relaxoefeningen
Communicatie en assertiviteit
Lachsessie
Veel te doen-oefeningen dus.

Trainers: Marijke en Gino

Wanneer: Vrijdag 1, 8, 15 en 22 april 2022
van 13u30 tot 16u00

Waar: Den Hannekesnest Evergem -
Burggravenlaan 7, 9940 Evergem

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

LOS EN LATEN

Laat los, laat gaan. Een nieuwe dag komt er aan.
Het is gemakkelijker gezegd dan gedaan.
Of toch niet? Over loslaten van dagdagelijkse
dingen zodat het leven iets makkelijker/aangenamer wordt.

Trainers: Nathalie en Camille

Wanneer: Woensdag 6 en 13 april 2022
van 13u30 tot 16u00

Waar: VZW De Toevlucht Aalter
St Jozefstraat 6, 9880 Aalter

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

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/ ervaringen delen als je dit graag zelf wilt.

Trainers: Cindy en Ruth

Wanneer: dinsdag 19, 26 april en 3 en 10 mei 2022 van 18u00 tot 20u30

Waar: Groep Intro Eeklo – Oostveldstraat 1, 9900 Eeklo

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

HET GEKAAPT 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: Geert en Sandra

Locatie en **datum** zijn nog niet bepaald. Het gaat over 4 sessie van telkens 2u30.

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

Indien je interesse hebt voor deze cursus gelieve ons te mailen, bellen of langs te komen in wijkcentrum 'De Kring'.





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 met Laila Boelaert of Camille Lievens:

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



Lid van de Vlaamse werkgroep Herstelacademies