

April – Mei

POSITIEVE MINDSET

LDC De Balsemboom; Brugge
do 7 apr., 14 apr., 21 apr. & 28 apr.
van 14u tot 16u30

Een positieve mindset kan stress verminderen, leidt tot nieuwsgierigheid en creatief denken, laat ons sterker staan in onze relaties én kan ons helpen om efficiënter te handelen.

LEVEN MET HOOG-SENSITIVITEIT

Zowe; Brugge
di 19 apr., 26 apr., 3 mei & 10 mei
van 18u30 tot 21u

Het begrip hoog-sensitiviteit komt steeds vaker in de media terug. In deze cursus wordt er gezocht naar wat het betekent om dit te hebben en hoe je er best mee om kunt gaan.

Mei – Juni

CREATIEF WEZEN

De Klaver; Beernem
woe 4 mei, 11 mei & 18 mei
van 14u tot 16u30

Deze cursus biedt een aantal creatieve werkvormen aan om op een ontspannen manier dicht bij jezelf en je emoties te komen.

DE HELENDE KRACHT VAN NATUUR

De Klaver; Beernem
woe 25 mei, 1 juni & 8 juni
van 14u tot 16u30

Tijdens drie wandelingen op verschillende locaties wordt natuurbeleving en verbinding met de natuur opgezocht.

	Netwerk NOWE
	Huis met vele kamers Oostmeers 105 Brugge
	Zowe Barrièrestraat 2d Sint-Michiels
	Covias (Oostende) Nachtegalenlaan 79 Oostende De Klaver Stationsstraat 127 Beernem 'T Ander Pannestraat 66 Veurne
	Avansa Sint-Pieterskerklaan 5 Brugge
	LDC De Balsemboom Ganzenstraat 33 Brugge

De Herstelacademie maakt deel uit van het Huis met vele kamers.

www.huismetvelekamers.be

050/15.12.01

huismetvelekamers@netwerknowe.be



Herstelacademie
Noord-West-Vlaanderen

Programma
voorjaar 2022



Kortdurende cursussen over herstel, eigen krachten en doelen



Door ervaring en kennis te delen



- ➔ Ons doel is om mensen te ondersteunen in hun **persoonlijke ontwikkeling** door **ervaringen en kennis uit te wisselen**. Iedereen die wenst te werken aan zijn of haar herstel kan zich inschrijven: mensen met persoonlijke ervaringen, een vriend, een familielid, een hulpverlener, een vrijwilliger, een student, ...
- ➔ De cursussen worden in duo gegeven door een **ervaringsdeskundige en een professional**.
- ➔ Een cursus gaat door vanaf **minimum acht inschrijvingen** met een **maximum van twaalf deelnemers**.
- ➔ **Inschrijven** kan enkel **via de website** van de Herstelacademie. Hier is ook meer info over de cursussen te vinden. www.herstelacademie.be/noord-west-vlaanderen/
Per sessie betaalt een deelnemer **5 euro** (het totaalbedrag dient voor aanvang van de cursus overgeschreven te worden).
Rekn°: BE47 0689 4063 3780

Ons aanbod voor het VOORJAAR 2022

Januari - Februari

TRAIN DE TRAINER

Zowe; Brugge

woe 12 jan. & 19 jan. van 9u30 tot 16u30, 26 jan. & 2 feb. van 14u tot 16u30

* Professional + ervaringswerker: 200 €

Professional alleen: 200 €

Ervaringswerker alleen: 25 €

Deze cursus biedt geïnteresseerde cursisten; professionals of ervaringswerkers, de mogelijkheid door te stromen naar lesgeven in de Herstelacademie.

Februari - Maart

HERSTEL IN BEELD

Avansa; Brugge

vr 4 feb., 11 feb., 18 feb. & 25 feb.
van 14u tot 16u30

Aan de hand van foto's worden thema's als kracht, persoonlijke uitdagingen, ... in beeld gebracht.

JEZELF IN HERSTEL

't Ander; Veurne

woe 9 feb., 16 feb., 23 feb. & 2 mrt.
van 14u tot 16u30

Basiscursus waarin we begrippen als herstel, hoop en zelfvertrouwen verkennen.

WEG VAN DONKERE DAGEN EN DONKERE GEDACHTEN

HMVK; Brugge

ma 14 feb., 21 feb., 7 mrt. & 14 mrt.
van 18u30 tot 21u

Mensen met eigen ervaring(en) reiken, samen met een professionele hulpverlener, handvaten aan om met donkere gedachten om te gaan. Deze cursus richt zich zowel op mensen die dit zelf ervaren als hun naasten.

Maart - April

START TO MOOOVE!

Covias; Oostende

woe 9 mrt., 16 mrt., 23 mrt. & 30 mrt.
van 14u tot 16u30

In deze reeks wordt getoond dat een goed gevoel krijgen door te bewegen voor iedereen mogelijk is, ongeacht de fysieke mogelijkheden of motivatie.

OMGAAN MET EENZAAMHEID

De Klaver; Beernem

woe 16 mrt., 23 mrt. & 30 mrt.
van 14u tot 16u30

Eén van de grote problemen van onze tijd is eenzaamheid. We bieden een aantal hulpmiddelen aan om de negatieve spiraal te doorbreken en op zoek te gaan naar nieuwe mogelijkheden en nieuwe inzichten.

VRIJE TIJD IS... GENIETEN

HMVK; Brugge

di 22 mrt., 29 mrt., 5 apr. & 12 apr.
van 14u tot 16u30

We gaan actief op zoek naar leuke manieren om je vrije tijd in te vullen. We zorgen voor een waaier aan opties en leuke tips, we inspireren jou en elkaar.